

Universidad Iberoamericana

UNIBE



Estrés por Aculturación en una Pareja Venezolana que Emigra al Distrito

Nacional, República Dominicana.

Estudio de Caso

Sustentante

Ramón Antonio Tejeda Encarnación

Asesora

Prof. Gloriannys Báez

Santo Domingo, D.N., 2020

Estrés por Aculturación en una Pareja Venezolana que Emigra al Distrito Nacional,
República Dominicana.

Estudio de Caso

Nota del Autor.

Ramón Antonio Tejeda E., Escuela de Graduados, Universidad Iberoamericana
(UNIBE). Correspondencia en relación a este trabajo debe ser dirigida al correo

electrónico:

rtejeda@chc.do

Resumen

Este presente estudio examina el nivel de estrés por aculturación y muestra los resultados de la implementación de un programa de psicoeducación con técnicas de relajación para empoderar a los participantes en la investigación a autorregularse y manejar técnicas que les permitan tener una mejor calidad de vida. Se llevó a cabo una investigación cualitativa de estudio de caso. Los participantes fueron una pareja de venezolanos que emigró hacia la República Dominicana a causa de factores socioeconómicos. Para la recolección de los datos se utilizó la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS) de Tomás-Sabado, Quereshi, Antonin & Collazo (2007) y luego se realizó una entrevista cualitativa semiestructurada. Para el análisis estadístico de los datos se utilizó el programa Microsoft Excel y se realizó un análisis de tipo descriptivo. Los niveles de estrés por aculturación resultantes en el pre test son altos en ambos miembros de la pareja. Se concentraron mayormente en la discriminación percibida. La Teoría de la Crisis plantea que esta sobrecarga de estrés podría deberse a la decisión de abandonar su país a aventurarse a lo desconocido, y el no contar con la capacidad emocional para hacer frente a tanto. Luego de las sesiones de psicoeducación y relajación, la disminución del nivel de estrés fue muy significativa. Del mismo modo, la Escala de Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS) demostró ser útil para detectar el nivel de estrés por aculturación manifestado.

Palabras Clave: *Migración, Inmigrante, estrés aculturativo, técnicas de relajación, mindfulness, psicoeducación.*

La migración de personas a diferentes países ha creado una realidad de contacto entre diversas culturas que favorece una dinámica constante de aprendizaje para la población en general, además de ser una fuente importante de estudio para investigadores comunitarios (Brabete & Gruia, 2013).

Actualmente, la migración es objeto de estudio para diversas organizaciones como la Organización Internacional para las Migraciones (OIM, 2018). La OIM estimó que en el año 2015 hubo más de 244 millones de migrantes en todo el mundo, esto representó el 3,3% de la población mundial, comparado con el año 2000 que tuvo en crecimiento de 155 millones de migrantes 2,8% de la población mundial, lo que indica una aceleración de la migración.

Se sabe que los motivos por los cuales las personas dejan su país es multicausal, es decir, convergen diferentes situaciones de carácter social (como el desempleo, la violencia, las crisis económicas, las guerras) y personal (como buscar mayores ingresos para la familia, necesidad de recibir un tratamiento médico adecuado, oportunidades de estudio para los hijos) para que estos se vean en la necesidad de buscar nuevos senderos que les ofrezcan mejor calidad de vida. En este sentido, hombres y mujeres trabajadores y sus familias conforman más del 90% de migrantes a nivel mundial (OIT, 2014).

La presente investigación se centra en estudiar un fenómeno que viene de la mano de la migración, el estrés aculturativo. El estrés es una respuesta de carácter fisiológico, emocional, cognoscitivo y conductual ante situaciones o eventos que no se saben manejar. Por su parte, la aculturación se conoce como una experiencia

dinámica de intercambio de dos culturas donde una y otra inician un proceso de transformación mutuo que puede ocurrir tanto de manera individual o grupal; y en el que los cambios se producen en diferentes niveles incluyendo temas tan importantes como la cultura, las creencias, el idioma, la religión, los comportamientos y las formas de pensar (Benatuil & Laurito, 2009; Zlobina & Páez, 2018).

La migración es un proceso complejo que en la mayoría de las veces es una solución más que un problema. Si bien es cierto que la misma trae consigo algunas ventajas como el acceso a nuevas oportunidades y una mejor calidad de vida, entre las desventajas se destaca el estrés migratorio en aquellas personas que no cuentan con los recursos emocionales para asumir todo lo que conlleva dejar su país para iniciar, desde cero, en tierras extranjeras (Achotegui, 2009). Es importante destacar que los efectos psicológicos que produce el estrés por aculturación son parte del período de ajuste a la nueva cultura.

La manifestación de los efectos que causa el estrés aculturativo en la población, ha sido motivo de diversas investigaciones con la finalidad de determinar el impacto directo en el aspecto laboral, la salud física y mental de los inmigrantes (Fajardo, Patiño & Patiño, 2008; Gruia, 2016; Jilek, 2008; Martorelli, 2004; Nina-Estrella, 2018). Una de las instituciones que más se pudiera ver afectada por la inmigración es la familia debido a los cambios que supone el proceso de adaptación y que, en muchas ocasiones, amenaza la estabilidad familiar (Bojorquez, 2015; Nina-Estrella, 2018; Rivera-Heredia, M., Obregón Velasco, N. & Cervantes Pacheco 2013). En muchos casos, la familia migrante se pudiera ver afectada por factores como el estatus legal, la inserción en el plano laboral y la red de apoyo que tengan en

el país de acogida. De igual manera, se podrían alterar factores de carácter personal como la falta de la familia, recuerdos sobre los amigos, las rutinas y la cultura desencadenando una serie de duelos (Achotegui, 2009; Durán, 2020; Martín, 2018; Martín Aranaga, 2007).

En los últimos años la República Dominicana se ha convertido en uno de los países elegidos por emigrantes de países en la región de Latinoamérica. La Segunda Encuesta Nacional de Inmigrantes (ONE, 2017) realizada en el país arrojó que la población total de origen extranjero se encuentra conformada por la suma de los inmigrantes y los descendientes de inmigrantes, en 2017 alcanzó la cifra de 847,979 personas, equivalente al 8.3% de la población total del país.

En la República Dominicana hay escasos estudios científicos sobre estrés aculturativo. Dentro de las investigaciones a nivel nacional se identificaron las investigaciones realizadas por Lluveres & Jean (2016) y Núñez & Mena (2010). Los resultados indicaron que existían diferencias estadísticamente significativas en cuanto al grado de estrés aculturativo experimentado por los participantes de acuerdo a su región de procedencia, por ejemplo, estudiantes provenientes de América Central y Sur presentaron mayores niveles de estrés en comparación con los de otras regiones.

En el contexto internacional, hay hallazgos que reflejan que el nivel de educación escolar o preparación académica es un factor de estrés para quienes emigran (Cabrerizo & Villaceros, 2019; Gruia, 2016). Esta preocupación podría generarse porque a mejor formación se supone que hay mayores probabilidades de lograr una plaza laboral. Al contrario, las posibilidades podrían verse afectadas si se

cuenta con escasa preparación académica (Ciurlo, Couto-Mármora & Santagata, 2016; De la Hera, 2012).

El objetivo general de esta investigación es detectar, a través de un estudio de caso, niveles del estrés por aculturación de una pareja de venezolanos residiendo en la República Dominicana y proveerles, por medio al diseño de un programa de intervención psicoeducativa, las herramientas que le permitan autorregularse y manejar de una mejor manera las situaciones estresantes.

La psicología aporta al desarrollo de estrategias para afrontar de manera positiva y preventiva las situaciones de estrés, promueve la adaptación y que la experiencia del proceso sea de crecimiento personal (Yáñez & Cárdenas, 2011). El presente estudio utilizará la psicoeducación como una de las técnicas de intervención durante todo el proceso; la misma se basará en ofrecer información teórica y práctica sobre el estrés por aculturación, instruirlos a que logren identificar los pensamientos irracionales que pudieran surgir al estar en otro contexto cultural, el estado de ánimo y bajo rendimiento en sus actividades diarias, así como otros síntomas de estrés y cómo manejarlos. Por su efectividad, la psicoeducación es utilizada para enseñar a las personas a controlar y bajar sus niveles de estrés y ansiedad en sentido general, como el estrés por aculturación, estrés post-traumático, estrés por exceso de trabajo, estrés académico, estrés del cuidador, entre otros (Conejo, 2015; Díaz, Ortigosa, Díaz & Castillo, 2015; Hurtado, 2019; Lotero & Arias, 2016; Rosas, 2015).

La importancia de utilizar la psicoeducación en este programa de intervención es que, además de proveer información, se aplicará el modelado como técnica terapéutica útil para ayudar a que las personas puedan incorporar nuevas

herramientas y desarrollar los recursos propios, para así, gestionar de una manera más adecuada sus emociones. Estas habilidades además de ayudarles a adaptarse a diferentes eventos, podría minimizar el volver a vivir situaciones que amenacen su salud física y mental (Bulacio, Vieyra, Álvarez & Benatuil, 2004; Colom, 2011; Guerra & Plaza, 2009).

Asimismo, entre las técnicas a utilizar para reducir los niveles de estrés de las personas se destacan el Mindfulness, las técnicas de relajación y respiración. El mindfulness ayuda a los migrantes a enfocarse en el aquí y el ahora, a vivir el día a día de una manera plena, les ayuda a hacerse conscientes de sus pensamientos, de sus cuerpos y de su contexto lo que les facilita su proceso de adaptación (Anatolievna Zhizhko, 2016; Moscoso, 2010). Por ello, la práctica del mindfulness se encuentra entre los principales tratamientos de intervención psicoterapéutico contra el estrés debido a sus beneficios sobre el bienestar mental y físico de quienes le practican como: reducir el estrés, el dolor crónico, depresión, adicciones, mejorar el rendimiento académico, control de la ira, entre otros (Auserón, Elcuaz, Fuertes, Güeto, Pascual, & Sainz de Murieta, 2018; Delgado, Guerra, Perakakis, Viedma, Robles & Vila, 2010; Palomero & Valero, 2016; Rosselló, Zayas & Lora, 2016).

Este estudio marca un precedente en la República Dominicana pues servirá como un antecedente valioso para otros investigadores interesados en profundizar y escudriñar en el impacto del estrés por aculturación evalúen y mejoren la propuesta de intervención desarrollada en este trabajo que tiene como finalidad mejorar la calidad de vida de las personas que emigran.

Método

Diseño

Se llevó a cabo una investigación cualitativa de estudio de caso con la finalidad de evaluar una intervención psicoeducativa en los reportes de estrés del inmigrante en una pareja de venezolanos residiendo en la República Dominicana. Este estudio pretendió acercarse al fenómeno de interés en su ambiente natural, sin pretensión de generalizar sus resultados (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Participantes

La muestra estuvo conformada por una pareja de esposos de origen venezolano quienes emigraron a la República Dominicana debido a la crisis política y socioeconómica que se registra en su país de origen. El esposo tiene 55 años de edad y es ingeniero de profesión, su esposa tiene 50 años de edad y es ama de casa. La pareja lleva nueve meses residiendo en el país. M, la esposa, es la menor de dos hermanas. R es el esposo, es el mayor de tres hermanos. M y R han estado casados por 25 años, tienen dos hijos varones de 22 y 20 años. Decidieron emigrar al país actual, porque R tenía más de un año desempleado y la situación económica era insostenible, y es el principal sustento económico de la familia, ya que sus hijos aún están en la universidad.

Instrumentos

El instrumento utilizado para la recolección de los datos mediante una administración a distancia electrónica fue la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS) (Tomás-Sabado, Qureshi, Antonin, & Collazos, 2007). El instrumento fue elaborado por el equipo de investigación en Psicología Transcultural

del Hospital Vall D'Hebron de Barcelona y ha sido desarrollado para medir el estrés de inmigración, interpretado en términos de, estrés aculturativo.

El BISS mide mediante 42 ítems agrupados en 4 factores que son: discriminación percibida en relación a su calidad de inmigrante (ítems 3, 4, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 28, 35, 41, 42), choque cultural (ítems 1, 2, 5, 7, 8, 22, 29, 31, 37, 39, 40), estrés psicosocial general (ítems 21, 23, 24, 25, 26, 30, 32, 33), y nostalgia (ítems 9, 27, 34, 36, 38). En cuanto a la modalidad de respuesta se la realiza con una escala tipo Likert en donde 4 es totalmente de acuerdo y 1 totalmente en desacuerdo. La puntuación global como la de cada factor se obtiene al sumar los ítems correspondientes. De esta manera, las personas que obtienen mayor puntuación son las que experimentan un mayor nivel de estrés a raíz de su experiencia aculturativa (Tomás, Antonin, Qureshi & Collazos, 2007).

El instrumento tiene una confiabilidad Alpha de Cronbach de cada subescala son: Discriminación percibida ($\alpha = .90$), Choque cultural ($\alpha = .81$), Estrés psicosocial general ($\alpha = .84$) y Nostalgia ($\alpha = .66$). Otras investigaciones que han utilizado este instrumento registran una confiabilidad del mismo obteniendo un Alpha Cronbach con un rango de 0.84 a 0.81 (Ordóñez, Ruíz & Leonardo, 2019) y de $(0,94)$ (Biondo & Salas, (2012). Igualmente, cada dimensión cuenta con un máximo de puntaje a considerarse alto, a saber: Discriminación percibida en relación a su calidad de inmigrante (a partir de los 50 puntos es considerada alta), Choque cultural (puntaje alto a partir de los 30 puntos), Estrés psicosocial general (puntaje alto a partir de los 15 puntos) y Nostalgia (puntaje alto a partir de los 15 puntos).

Para obtener más información sobre los participantes se diseñó una entrevista semiestructura (ver Anexo B), a fin de conocer, de manera directa, las experiencias tras migrar a República Dominicana.

Procedimientos

Para la realización de la investigación se procedió a presentar el estudio de caso para su aprobación al Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana (UNIBE), ya que es el órgano central que rige la revisión y validación de propuestas de investigación académica en la universidad. Después de obtener la aprobación del mismo, se inició el levantamiento de datos, según los criterios exigidos por dicho comité. Para la recolección de información, y con miras a lograr el objetivo general, se organizó el proceso por fases:

Tabla 1.

Plan de implementación del estudio.

Actividades	Descripción / Objetivos
Preparación	Se organiza anticipadamente lo que se estudiaría y la metodología a utilizar, valiéndose de recursos y elementos que sirvieron de soporte a la investigación.
Literatura, fuentes bibliográficas	Se realiza una búsqueda exhaustiva de materiales, revistas e investigaciones científicas que permitieran dar un aporte teórico al tema de investigación y proporcionando orientaciones sobre la viabilidad a través de la contribución que este proyecto puede generar.
Selección de los participantes y Consentimiento informado	Se identifican y contactan los participantes siguiendo criterios de inclusión definidos por: Ser una persona mayor de edad o una pareja de extranjeros residentes en República Dominicana, que manifiesten abiertamente el deseo de regresar a su país por no adaptarse al contexto

Pre test y entrevista cualitativa

dominicano y de estar dispuestos a participar de una intervención psicológica en el marco de este estudio de investigación consiguiendo su aceptación mediante la firma del consentimiento informado (ver Anexo A).

Se obtiene un acuerdo sobre el día de la aplicación del instrumento (pre-test) de forma virtual enviándose la prueba vía correo electrónico debido a la orden interpuesta por el gobierno dominicano en cuanto al distanciamiento social a causa de la pandemia viral COVID-19. En el segundo encuentro se procedió con la entrevista cualitativa.

Implementar el programa de intervención psicoeducativo

Se pone en agenda siete encuentros para implementar la intervención que es un programa de psicoeducación.

Análisis de los resultados

Los resultados obtenidos en las pruebas aplicadas se analizaron de manera cuantitativa. Se realizó un análisis de contenido de los datos provenientes de la entrevista.

El proceso de intervención terapéutico vía la plataforma Skype como la opción de contacto y seguimiento recomendada dada la necesidad de distanciamiento social debido al COVID-19. La intervención se realizó los días lunes y jueves en horario de 6:00 a 7:00 de la noche. En la sexta sesión se realizó el post-test para evaluar el programa psicoeducativo. En la última sesión, en la que se compartieron los resultados con los participantes y se hizo un cierre formal del proceso terapéutico.

Programa Psicoeducativo

A continuación, se presenta un resumen del Programa Psicoeducativo con las sesiones, objetivos y técnicas utilizadas. Para detalles del Programa completo ver el Anexo C.

Tabla 2.

Resumen del Programa psicoeducativo por sesiones.

No. de Sesión	Objetivo	Técnicas
Primera Sesión	Presentar información y reconocimiento del estrés y las posibles situaciones que lo desencadenan.	Psicoeducación y aplicación de prueba.
Segunda Sesión	Identificar los tipos de estrés existentes y auto ubicarse cuál de estos manifiesta.	Psicoeducación, ejercicios de respiración 4-8, modelado, generación de pensamientos positivos y tareas terapéuticas.
Tercera Sesión	Psicoeducar acerca de las distorsiones cognitivas y su impacto en la conducta. Verificar las actividades en las cuales los sujetos se sienten más cómodos y consideran que es relajante para ellos.	Psicoeducación, ejercicios de respiración 4-8, registro de pensamientos automáticos, rastreo y tareas terapéuticas.
Cuarta Sesión	Reflexionar sobre las actitudes ante la vida emocional mediante diferentes estímulos.	Psicoeducación, mindfulness y tareas terapéuticas.
Quinta Sesión	Verificar la importancia del apoyo social en el cliente. Verificar los objetivos y fortalezas logradas.	Psicoeducación, mindfulness, y tareas terapéuticas.
Sexta Sesión	Psicoeducar sobre posibles recaídas y las estrategias de cómo evitarlas.	Psicoeducación y asignación de tarea tareas terapéuticas.
Séptima Sesión	Verificar los objetivos y fortalezas logradas.	Psicoeducación

Análisis de los datos

Los datos obtenidos a posteriori de la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS), Tomás-Sabado, Qureshi, Antonin, & Collazos, (2007) fueron tabulados en el software Microsoft Excel. Se realizó un análisis de contenido de los datos obtenidos mediante la entrevista semiestructurada, la que también incluía datos sociodemográficos, así como las evaluaciones (experiencia y aprendizaje de los participantes) que se llevaron a cabo en cada uno de los siete encuentros.

Resultados

Este estudio tuvo como objetivo identificar el nivel de estrés por aculturación de una pareja de venezolanos residiendo en la República Dominicana e implementar una intervención psicoeducativa dirigida a proveerles las herramientas para un manejo apropiado de las situaciones estresantes. El pre-test fue aplicado a la pareja en la primera sesión. El pre-test consistió en aplicar la prueba BISS cuyos resultados se presentan en la Tabla 3. Los hallazgos de la prueba BISS evidencian altos niveles de estrés de M en tres de las cuatro dimensiones evaluadas, excepto en la dimensión de Nostalgia que ambos estuvieron por debajo de los niveles considerados altos.

Los niveles más altos de estrés aculturativo se concentran en la discriminación percibida, aquí en su totalidad M presenta niveles de estrés más altos que R. Sin embargo, en los aspectos que valoran esta dimensión, tanto M como R obtuvieron el mayor puntaje en los indicadores que establecen que frecuentemente se sienten tratados como delincuentes, que la gente de aquí cree que los inmigrantes no tienen derecho a las mismas ventajas sociales y que para tener éxito aquí hay que renunciar a su cultura.

En orden descendente de valoración, según los resultados continúa la dimensión el choque cultural. Nueva vez, ambos sobrepasaron los niveles considerados altos en la dimensión. Consideran que desde que viven aquí sienten que sus vidas han empeorado, no sienten seguridad de querer quedarse aquí y con temor a fracasar en este país o ya con sentimientos de fracaso.

En la dimensión estrés psicosocial general las puntuaciones sobrepasan los niveles considerados altos. Coincide en los indicadores de sentirse solo con frecuencia, tensión, dificultades económicas y preocupación por la salud. Tienen distintos criterios en la preocupación de no poder mantener su familia, estando M en total desacuerdo y R moderadamente de acuerdo.

Finalmente, en la dimensión nostalgia ambos obtuvieron puntuaciones similares por debajo de los niveles considerados altos. Pese a que la totalidad de esta dimensión ambos obtuvieron la misma puntuación, existen diferencias entre algunos indicadores, por ejemplo, M está moderadamente de acuerdo en que se siente muy mal cuando pienso en todo lo que dejó en su país, R no está de acuerdo con esto, pero sí está moderadamente de acuerdo con que echa de menos el ambiente de su pueblo mientras que M no está de acuerdo con sentirse así.

Tabla 3.

Resultados obtenidos de la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS)

(Tomás-Sabado, Qureshi, Antonin & Collazos, 2007).

Dimensiones	Pre-Test	Post-Test
Discriminación percibida		
M	69	18
R	57	22
Choque Cultural		
M	38	15
R	25	18
Estrés Psicosocial		
M	17	10
R	18	14
Nostalgia		
M	11	8
R	11	9

Hallazgos Cualitativos Pre Test

Los resultados de este estudio reflejan que el estrés por aculturación en los inmigrantes, estaría relacionado en mayor medida, a la discriminación percibida. Esta carencia del sentido de pertenencia cultural, la percepción de sentirse discriminados con o sin razón; a las diferencias culturales, de educación o costumbres que pudiese incluso llevar a conflictos conyugales, se constituyen en la dimensión protagónica desencadenante de alto nivel de estrés.

Además, dentro del aspecto cultural se deriva la sensación de lo que dejaron y la incertidumbre de cómo mejorar su estado económico actual o si realmente pudiesen sacar vía la inmigración a flote su familia. En este mismo sentido, los hallazgos de altos niveles de estrés en el pre test, pudiesen deberse al Síndrome de Ulises o Duelo Migratorio, proceso de duelo que se vive cuando uno se muda de país, ya sea por elección o porque las circunstancias le llevan a ello (Achotegui, 2012; Muiño, s.f.) y es que no siempre, se está consciente de todo lo que se deja.

Esto incrementa el malestar emocional porque no ha habido una pérdida total, es decir, el país sigue ahí y con él, la posibilidad de regresar a casa, ese anhelo de querer volver y no poder, repercute en el proceso de duelo que vive el inmigrante, lo que puede manifestarse de diferentes maneras, ya sea en la conducta, en la alteración del bienestar físico y mental de las personas (Achotegui, 2012; Martín Aranaga, 2007), la carencia de una red de apoyo influye en el duelo del inmigrante y en el nivel de estrés, a tal punto que no pueden manejarlo por sí mismos, es por ello que se hace necesario apoyar y psicoeducar a los inmigrantes (Veintimilla, 2019).

Proceso del programa de intervención

Motivo de consulta

M y R, se sienten estresados y ansiosos, no se sienten acogidos en el país, sienten los dominicanos los miran mucho y le molestan que los imiten como hablan y que los dominicanos sean tan informales. Están considerando regresar a su país.

Anamnesis

R y C llevan casados 25 años, tiene dos hijos de 22 y 20 años que estudian en la universidad, se conocen desde que eran estudiantes. Han tenido una relación estable sin problemas mayores. Siempre han vivido cerca de los padres de ambos.

En el 2018 R perdió su trabajo como ingeniero, trabajaba en empresa que explotaba minas de carbón y esta cerró por los problemas económicos de Venezuela. A partir de aquí la vida se complicó porque no pudo conseguir trabajo en un año y ya no tenía recursos para mantener la casa y la universidad de sus hijos.

Es aquí cuando un amigo que vive en República Dominicana por años le dice que vengan que le ayudaran, le enviaron los tickets aéreos y vinieron en septiembre de 2019, en principio se quedaron en su casa, M ayudaba en los quehaceres domésticos y R ayudaba en la distribución de un negocio de bisutería que tenía su amigo.

Las cosas se agravaron cuando enero de 2020 los amigos se fueron a vivir a Estados Unidos, ya no tendrían trabajo, se mantendrían con doscientos dólares que le enviaba el hermano de R desde Miami. Tuvieron que mudarse a una habitación.

R empezó a buscar trabajo y consiguió a principios de febrero en una cadena de restaurantes de comida venezolana, logró además que contrataran a su esposa. Ya se empezaba hablar del Coronavirus, pero jamás pensaron en que las cosas llegarían a ese nivel, lo más tranquilidad le daba a la pareja era que sus hijos y sus padres estarían seguros con la

comida y las medicinas y no tendrían que salir mucho. Llegó la cuarentena y otra vez sin trabajo.

A las dos semanas de estar casi sin salir empezaron a sentirse ansiosos, estresados, no dormían, no se sentían acogidos en el país, los dominicanos son muy informales y miran mucho desde que un extranjero habla.

Relaciones sociales

M, es muy dependiente de R, toda su vida en Venezuela giraba alrededor de la familia, es una persona de pocas amistades. En República Dominicana conoce algunos venezolanos en el país, no tiene amistades dominicanas, las pocas veces que ha salido ha sido a negocios de venezolanos. Le gusta la música y leer.

R, se relaciona más con su entorno social, en Venezuela tenía muchos amigos en el trabajo y de vez en cuando se juntaban para hablar de diferentes tópicos, participaba junto a su esposa en muchas actividades familiares. En República Dominicana conoce algunos dominicanos, pero su relación más cercana y cómoda es venezolanos. Le gustan los deportes, la música y la lectura.

A continuación, se presentan los objetivos, descripción y técnicas de cada uno de los encuentros terapéuticos. Para ver en detalle el trabajo de cada sesión, ver el programa de intervención en el anexo C.

Sesión 1. Se informa y reconoce el estrés y las posibles situaciones que lo desencadenan en la pareja. En primer lugar, se realiza una bienvenida y se realiza el proceso de consentimiento informado. El terapeuta establece rapport para hacer sentir cómodos y en confianza a los participantes.

Se procede a la aplicación del pre-test con el objetivo de medir los niveles de estrés. Posteriormente, el terapeuta motiva y describe los objetivos que se pretenden lograr con las sesiones y cómo reconocer los desencadenantes que generan estrés. Igualmente se realizan aclaraciones a inquietudes surgidas durante el proceso para así llegar a la parte final en la que se le indica como tarea retomar lo aprendido en la psicoeducación y programar el día de la próxima sesión.

Al término de la primera sesión, la pareja reconoce sentirse aliviada de recibir ayuda por su malestar, aunque siguen ambos con preocupaciones sobre su desarrollo en el país.

Sesión 2. Se identifican los tipos de estrés existentes y se realiza un análisis sobre cuál de estos manifiesta. Se les modela la técnica de respiración para bajar niveles de ansiedad y poder tener una mejor calidad de sueño y se proceden a explicar las variables que intervienen en la generación del estrés. Los participantes realizan los ejercicios de respiración como herramienta para focalizar los desencadenantes de su malestar. El terapeuta realiza una evaluación y resumen de la sesión anterior y responde a las inquietudes que surgiesen durante la intervención.

Al término de la segunda sesión, la pareja expresa satisfacción por las técnicas de respiración aprendidas, compromiso en hacer la tarea asignada de practicarlas y esperanza en la ayuda que les pueden proporcionar las técnicas en su situación de estrés considerando el bienestar percibido durante la sesión.

Sesión 3. Se psicoeduca a la pareja sobre las distorsiones cognitivas y su impacto en la salud mental y en las interrelaciones personales. Se verifican las actividades en las cuales se sentían más cómodos y consideran que son relajantes para ambos. Se utilizan frases de motivación y una socialización de la realización de las tareas asignadas a la pareja.

No obstante, el terapeuta realiza preguntas abiertas acerca de los acontecimientos nuevos y qué estrategias utilizaron de manera separada y conjunta para continuar los ejercicios de respiración que contribuyen a la reducción del estrés. Una vez logrado todo lo anterior, se aclaran inquietudes surgidas y se asigna la tarea de identificar algunas distorsiones cognitivas, para expresarlas para la próxima sesión.

Al término de la tercera sesión, se evidencia que tanto M como R hicieron práctica de las técnicas aprendidas, expresando mejoría en el estado de ánimo y afrontando situaciones cotidianas. Del mismo modo al conocer sobre el concepto de las distorsiones cognitivas en esta sesión, reflexionaron que posiblemente tengan algunas.

Sesión 4. Se reflexiona sobre las actitudes ante la vida emocional mediante diferentes estímulos e introduce al mindfulness para bajar niveles de estrés y la

ansiedad expresada, y así lograr una mejor calidad de sueño. Para causar una motivación dentro de los participantes se realiza un breve resumen de los logros de las sesiones anteriores, al igual que una evaluación de las tareas realizadas para proceder a la introducción de un nuevo ejercicio basado en el mindfulness.

Después de la realización de lo antes mencionado, se procedió a brindarles a los participantes estrategias para el alcance de sus metas, luego se valoró los resultados de la tarea terapéutica anterior y se le asigna la práctica del ejercicio basado en mindfulness mostrado durante la sesión.

Al término de la cuarta sesión, la pareja expresa una importante sensación de relajación a partir del ejercicio basado en mindfulness que se les enseña en la sesión. Del mismo modo expresan que su modo de ver la vida y el proceso en el que se encuentran ha cambiado de manera positiva.

Sesión 5. Se psicoeduca y se presenta a los participantes un amplio programa con técnicas de relajación. Se les enseña como relajarse en los momentos que identifiquen se puede producir estrés en ellos y se asignan las tareas terapéuticas. Luego de esto, se aclararon las dudas surgidas en la sesión y se asigna como tarea terapéutica hacer registro de al menos dos veces en la que hayan identificado estresores y practicado técnicas de relajación para manejar el estrés.

Al término de la quinta sesión, la pareja expresa poder conciliar el sueño y una convivencia más amena en el día a día. Expresan hacer parte de su vida las

prácticas de las diferentes técnicas de relajación hasta ahora aprendidas y su intención de agregar las que se les enseña en esta sesión.

Sesión 6. Se verifica la importancia del apoyo social en los participantes y los avances hacia los objetivos. Posteriormente, la pareja realiza una breve reflexión de las sesiones y sus aprendizajes. Finalmente, se lleva a cabo la aplicación del post-test y se asignan las tareas terapéuticas de mantener los ejercicios de relajación asociados a estresores que identifiquen.

Al término de la sexta sesión, la pareja expresa agradecimiento por el bienestar que les provee todo lo aprendido en las sesiones.

Sesión 7. Se evalúan los objetivos y fortalezas logradas. En primer lugar, se realiza un resumen general de todas las sesiones y se resalta el logro de todas las tareas asignadas y realizadas por la pareja, quienes valoran el proceso de principio a fin. Se le comparten los resultados del post test y se validan sus logros.

Se les pide a los participantes compartir alguna anécdota surgida durante todo el proceso, para así determinar si la pareja cuenta con las estrategias necesarias para gestionar de una manera adecuada, y hasta con sentido de humor, futuras situaciones que pudieran estresarles.

Por último, se felicita a la pareja por su participación y por los logros obtenidos y se les motiva a no desmayar en cualquier circunstancia que ocurra en el proceso, sino más bien, actuar con estrategias aprendidas y de manera conjunta.

Al término de la primera sesión, la pareja manifiesta gratificación, indicando sentir mejoría importante.

Hallazgos Cualitativos Post Test

Luego de realizado el post-test se observa que con relación a los pensamientos automáticos que los hacían sentir mal y les causaban estrés, basados en la discriminación, al trabajo con mindfulness y las técnicas de relajación implementadas en durante todo el proceso de intervención, R y M expresaron en las últimas sesiones los cambios que habían podido identificar en sus conductas, como: “ahora sé que hay personas que se preocupan por mí”, “mi cabeza no da tantas vueltas”, “puedo dormir mejor”, “conozco más personas”, “lo bueno está por llegar” y “hay cosas en la capital que se parecen a las de mi pueblo”, afirmando que esta nueva manera de ver su situación, le hace más ligera su carga, facilitándole disfrutar su día a día.

Las evidencias en el post test reflejan en ambos casos puntaje en la dimensión discriminación social, considerada la de niveles altos de estrés en el pre test, que luego de las sesiones marcaron por debajo de los considerados altos, sobre todo en M. De igual modo, pese a que paso a un puntaje por debajo de lo considerado alto, la dimensión discriminación social sigue teniendo puntuaciones más altas que las demás dimensiones en ambos casos.

Discusión

La investigación se propuso identificar las causas del estrés por aculturación a través de la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS) (Tomás-Sabado, Qureshi, Antonin & Collazos, 2007) e implementar un programa de intervención

basado en psicoeducación y técnicas de relajación, para empoderar a los participantes del estudio a autorregularse y a manejar técnicas que les permitan tener una mejor calidad de vida.

Los niveles de estrés por aculturación resultantes en el pre test son altos en ambos miembros de la pareja. Pese a que se concentraron mayormente en la discriminación percibida, esto quiere decir que la pareja percibe que en la sociedad dominicana se les discrimina, no le consideran con los mismos derechos por ser extranjeros e incluso llegan a sentirse que los miran como delincuentes. Cabe considerar en este resultado lo establecido en la Teoría de la Crisis, de que esta sobrecarga de estrés podría deberse a la inesperada y, por tanto, no planeada decisión de verse en la necesidad de abandonar su país, su familia, sus rutinas, a aventurarse a lo desconocido, a la incertidumbre de no saber si encontrarán ese empleo soñado, hogar, sustento, y el no contar con la capacidad emocional para hacer frente a tanto, pudiese considerarse como consecuencias de una crisis (Fernández, 2010; Navarro, 2014). Del mismo modo, el coincidir su proceso de emigración en búsqueda de mejores condiciones económicas, y verse alterado por la inesperada pandemia actual (COVID - 19) es una variable externa que produce notable estrés. Por lo que la discriminación percibida puede responder a distorsiones cognitivas.

Los resultados post test confirmaron que básicamente la discriminación percibida en buena medida procedía de distorsiones cognitivas, pues disminuyó bastante este indicador a partir de las sesiones de intervención. Esta reducción en los niveles de estrés evidenciados en la pareja tras el programa psicoeducativo, pudiese estar

relacionado a los efectos de las técnicas y ejercicios de relajación que se modelaron durante las diferentes sesiones. El hacerse conscientes de los mensajes o señales que su cuerpo les envía ante determinados estresores les pudo ayudar a canalizar sus emociones de una manera apropiada. Estos resultados, avalan los encontrados en otras investigaciones que utilizaron como recursos para minimizar los efectos del estrés en los inmigrantes, técnicas de relajación (Márquez, 2012; Muiño, s.f.; Salaberria, & Del Valle, 2017).

La dimensión del choque cultural que en uno de los casos (M) reflejó antes de las sesiones niveles altos de estrés asociado a esta dimensión, indica un impacto al cambiar de cultura familiar a una desconocida, comprender la nueva jerga, así como las emociones expresadas por la pareja en cuanto al estar separados de las personas importantes en su vida tales como: familia, hijos y amigos.

Luego de las sesiones de psicoeducación y relajación, la disminución del nivel de estrés de M ante el choque cultural fue muy significativa. De hecho, la psicoeducación como técnica de intervención, informa a la pareja sobre su situación, ayuda a reconocer pensamientos irracionales, a conocerse y conocer como su cuerpo se expresa y a actuar en consecuencia (Obaya, 2018; Venegas & González, 2015). Es en este sentido, que la pareja comentó la gran ayuda obtenida mediante la implementación del programa psicoeducativo y la consciente disminución de la evitación y la ansiedad que les provocaba hablar con otras personas.

El mindfulness, así como las técnicas de relajación, son de los recursos más utilizados entre las técnicas psicoeducativas para trabajar los síntomas psicológicos y físicos del estrés (Obaya, 2018; Silva & Infazón, 2015). La disminución del estrés por aculturación, se vio influenciada, según la muestra, por la gran utilidad de los ejercicios basados en el mindfulness y relajación, corroborando así, los resultados de otras investigaciones que buscaban reducir el estrés con este recurso de intervención (Amutio, 2002; Correché & Labiano, 2003; Moñivas, García-Diex & García-De-Silva, 2012; Rodríguez Rodríguez, García Rodríguez & Cruz Pérez, 2005; Vásquez-Dextre, 2016).

El estrés psicosocial y la nostalgia indicaron no ser altos factores estresantes para la muestra. Según la entrevista, a pesar del estrés manifestado en los resultados de la prueba no necesariamente la pareja anhela regresar a la vida que tenían en su país de origen. Por lo que la discriminación percibida mostro ser el indicador detonante de mayor estrés en la pareja de inmigrantes, y resulto ser bastante receptivo a la intervención con psicoeducación y técnicas de relajación y mindfulness. De hecho, en otras investigaciones (Calle, 2019; Urzúa, Basabe, Pizarro & Ferrer, 2018; Yáñez & Cárdenas, 2011) también se evidencia el impacto mental que pueden recibir los inmigrantes, cuando no cuentan con los recursos emocionales y una red de apoyo cerca y estable.

Del mismo modo, la alianza terapéutica fue parte de los recursos que propició la internalización de la psicoeducación y el éxito del proceso de intervención para lograr minimizar el estrés de la muestra (Arango & Moreno, 2009; Corbella, 2003; Safrán & Murán, 2005) en ese mismo orden, se valora el compromiso de la pareja con el proceso

de intervención y el cumplimiento de las tareas asignadas como parte de la eficacia del programa.

Finalmente, la Escala de Barcelona de Estrés del Inmigrante (BISS) (Tomás-Sabado, Qureshi, Antonin & Collazos, 2007) también demostró ser útil para detectar el nivel de estrés por aculturación manifestado y que pudiera estar asociado al tipo de respuesta adaptativa frente a los intercambios constantes con el país de acogida.

Limitaciones

Varias limitaciones se desprenden del tipo de estudio que ha sido implementado. A partir de este estudio hemos podido observar niveles de estrés aculturativo de la pareja estudiada y se evaluó el descenso de los niveles de estrés al final de la intervención. Dado que estudio no tuvo un grupo control, sino que la comparación fue intrasujetos quedan dudas respecto a si los efectos de esta intervención son superiores a la no intervención (efecto placebo).

De forma similar, el investigador principal ha sido quien ha seleccionado a los participantes, llevó a cabo el consentimiento informado, la evaluación del estrés y quién ejecutó la intervención. De manera, que hubo tiempo suficiente para que el investigador haciendo observación participante tuviese un efecto en la intervención que es inherente al método utilizado. Dicho de forma sencilla, la personalidad del investigador pudo haber sido el factor más importante en la intervención, pero esto no ha sido evaluado. Se espera que la habilidad del psicólogo para establecer el rapport sea determinante en

una intervención. En ese sentido, se reconoce que es difícil separar este elemento de la eficacia de la intervención.

Los resultados de la entrevista cualitativa no arrojaron indicios de estrés en los participantes, a pesar de que la prueba BISS (Tomás-Sabado, Qureshi, Antonin & Collazos, 2007), identificó niveles altos de estrés. Es probable que esto se haya debido a la manera en que el entrevistador hizo las preguntas y a que no logró elicitarse estas emociones de los participantes durante la entrevista. De igual manera, el tiempo de duración en la primera y última entrevista fueron muy distintos a la duración que tuvo cada intervención, esto pudo afectar los resultados del estudio.

Recomendaciones

A futuro se recomienda realizar un estudio que incluya un grupo control de manera que la comparación entre grupos permita reforzar las conclusiones intrasujeto encontradas. Un estudio orientado a contemplar diversas modalidades de intervención, y potencialmente compararlo con la no intervención. De esta manera, se podría determinar el rol del psicólogo dentro de la intervención.

Del mismo modo, se recomienda desde el punto de vista epidemiológico una investigación que permita comparar un esquema de intervención presencial versus uno virtual.

Además, se sugiere ampliar las investigaciones en torno a las circunstancias que favorecen o no, las respuestas de adaptación de los emigrantes con relación al estrés aculturativo. De igual modo, se recomienda considerar estudiar otras variables como el impacto de la emigración puede afectar la relación de pareja y familiar, y que esto limite la capacidad de afrontamiento al estrés y la adaptación psicológica.

Otros estudios comparativos en poblaciones de migrantes en otras localidades en Latinoamérica y en el mundo pueden arrojar luz sobre los factores que desencadenan reacciones negativas.

Finalmente, así como se ha estudiado las reacciones de los migrantes venezolanos y qué factores intervienen en el proceso de adaptación en el diario vivir

del inmigrante; se propone estudiar la percepción del dominicano sobre los inmigrantes venezolanos, lo cual podría resultar un elemento de grandes aportes para de esta manera dar una visión más clara de este fenómeno que resulta en ocasiones complejo.

Referencias

- Achotegui, J. (2009). Duelo migratorio extremo: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Avances en salud mental relacional*, 7(1), 15-25. Recuperado de:
<http://www.gacetamedicabilbao.eus/index.php/gacetamedicabilbao/article/viewFile/278/284>
- Achotegui, J. (2012). La crisis como factor agravante del síndrome de ulises (síndrome del duelo migratorio extremo). *Temas De Psicoanálisis*, (3), 1-16. Recuperado de:
<http://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2011/12/ACHOTEGUI-PDF.pdf>
- Amutio, A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace*, Vol. 62/63, 19-31. Recuperado de:
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/44465483/Estrategias_de_manejo_del_estres_el_pape20160406-7750-6wdfbt.pdf?1459929057=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DEstrategias_de_manejo_del_estres_el_pape.pdf&Expires=1592674588&Signature=DMOuv~aMktpRb7IMlj7t0GMe8a1QM~6BaD02G1xLbdKIyEdh2nnaFpZftmf6H3bLf6WoiZXzUd9gID-wZzvHZeJfqNnf-v7DMeuUJfMXsNaOYLHA5pV5YUv-7JNTXSMQO~qRceALFZTnSPI30BzAt49VMwU6t-nV-3FrgLnYiwsYKE~M5NN2BgkFhH8uD~U9Gt-IeuDxStJ5mV4ir~iCUr-pu2fPWxD4zT9rq5T03cTPNGr8v8Tz34nV6b8WtFuGKejhsC2adDidOIEzgnTO-nFFawaR0z2kemgDPCjuMTSm3S6gV5MzPOp0c6Cu3Rw0Oz~beVp3mJWJI44498mQ1g_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA

Anatolievna Zhizhko, E. (2016) **Atención consciente y aprendizaje experiencial en educación de adultos**. *Praxis Investigativa ReDIE: revista electrónica de la Red Durango de Investigadores Educativos*. ISSN-e 2007-5111, [Vol. 8, Nº. 14](#), 20-32. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6556761>

Arango, A., & Moreno, M. (2009). Más allá de la relación terapéutica: un recorrido histórico y teórico. *Acta Colombiana De Psicología*, (Vol. 12, No. 2), 135-145. Recuperado de: <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/185>

Auserón, A., Elcuaz, M., Fuertes, C., Güeto, V., Pascual, P., & Sainz de Murieta, E. (2018). Evaluación de la efectividad de un programa de mindfulness y autocompasión para reducir el estrés y prevenir el burnout en profesionales sanitarios de atención primaria. *Atención Primaria*, (Vol. 50, No.3), 141-150. Recuperado de: <file:///C:/Users/18295/Downloads/1-s2.0-S0212656716304590-main.pdf>

Beltrán, T. (2014). Enfermedades psicosomáticas y estrés en el proceso de migración centroamericana (Máster). Universidad de Nuevo León, México. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/7799/1/1080259480.pdf>

Benatuil, D., Laurito, J. (2009). La adaptación cultural en estudiantes extranjeros. *Revista Psicodebate 10: Psicología, cultura y sociedad*, 10(7), 119-134. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4753893>

Bojorquez, Ietza. (2015). Salud mental y Migración Internacional. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 47(2), 111-113. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072015000200001&lng=en&tlng=pt.

- Brabete, A. & Gruia, A. (2013). La segunda generación de europeos del Este en España, bajo la mirada móvil de los progenitores. *Revista de Estudios Europeos*, 62, 143-162. Recuperado de:
https://www.academia.edu/11085876/LA_SEGUNDA_GENERACION_DE_EUROPEOS_DEL_ESTEN_BAJO_LA_MIRADA_MOVIL_DE_LOS_PROGENITORES
- Bulacio, J., Vieyra, M., Álvarez, C. & Benatuil, D. (2004). El uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica. Xi Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-029/16>
- Cabrerizo, P., & Villacieros, I. (2019). Estrés por aculturación y estrategias de afrontamiento en una muestra de refugiados y solicitantes de asilo en Lima (Perú). *Mcabreigraciones. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones*, (46), 151-177. Recuperado de:
<https://revistas.comillas.edu/index.php/revistamigraciones/article/view/8861>
- Calle, K. (2019). *Estrés por aculturación en inmigrantes venezolanos residentes en la ciudad de Cuenca* (Licenciatura). Universidad de Cuenca, Ecuador. Recuperado de:
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33586/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf>
- Ciurlo, A., Couto-Mármora, D., & Santagata, M. (2016). Migraciones calificadas: el caso de las colombianas en Buenos Aires. *REMHU: Revista Interdisciplinaria de Movilidad Humana*, 24(48), 145-164. <https://doi.org/10.1590/1980-85852503880004810>

- Colom, F. (2011). Psicoeducación, el litio de las psicoterapias. Algunas consideraciones sobre su eficacia y su implementación en la práctica diaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40, 147-165. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502011000500011
- Conejo Correa, R. (2015). Programa psicoeducativo grupal en técnicas de relajación progresiva y musicoterapia aplicado a pacientes con trastornos de ansiedad en atención primaria (Licenciatura). Universitat de Lleida, España. Recuperado de: <https://repositori.udl.cat/handle/10459.1/49311>
- Corbella, S., & Botella, L. (2003). Therapeutic alliance: history, research and assessment. *Anales De Psicología / Annals of Psychology*, 19(2), 205-221. Recuperado de: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27671>
- Correché, M., & Labiano, L. (2003). Aplicación de técnicas psicoterapéuticas a un grupo de estudiantes con síntomas de estrés. *Fundamentos en Humanidades, IV* (7-8), 129-147. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18400807>
- De la Hera, A. (2012). El acceso a servicios de personas inmigrantes con discapacidad: estudio de una realidad invisible (Máster). Universidad de Salamanca, España. Recuperado de: <https://gredos.usal.es/handle/10366/121115>
- Delgado, L., Guerra, P., Perakakis, P., Viedma, M., Robles, H. & Vila, J. (2010). Eficacia de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) y valores humanos como herramienta de regulación emocional y prevención del estrés para profesores. *Psicología Conductual*, Vol. 18, No. 3, 2010, pp. 511-532. Recuperado de: https://pandelisperakakis.info/wp-content/uploads/2019/06/Delgado_2010-1.pdf

- Durán, B. (2020). Duelo migratorio de venezolanos en Lima Metropolitana (Licenciatura). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú. Recuperado de: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650453>
- Fernández, L. (2010). Modelo de intervención en crisis: en busca de la resiliencia personal (Máster). Universidad Santo Tomás, Madrid. Recuperado de: http://repositorio.santotomas.cl:1801/view/action/singleViewer.do?dvs=1592375423827~423&locale=es_ES&VIEWER_URL=/view/action/singleViewer.do?&DELIVERY_RULE_ID=10&frameId=1&usePid1=true&usePid2=true
- Gruia Anghel, A. (2016). Estrategias de aculturación, estrés aculturativo y percepción de riesgos psicosociales en el entorno laboral (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid). Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/38864/>
- Guerra V. & Plaza V. (2009). Tratamiento Cognitivo-Conductual del Estrés Postraumático en un caso de violación infantil. *Revista de Psicología*, 18(1), Pág. 103-129. doi:10.5354/0719-0581.2011.17130
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). Metodología de la Investigación, Quinta edición. México: McGRAW-HILL. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6861647>
- <https://revistasdev.comillas.edu/index.php/revistamigraciones/article/view/8861>
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=142/14219995008>
- Hurtado, I. (2019). Huyendo de la guerra: El estrés postraumático en niños y adolescentes (Licenciatura). Universidad Autónoma de Madrid, España. Recuperado de: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/687895>

Jilek, W. (2008). Factores culturales en Psiquiatría. *Investigación en Salud*, X (1),34-42. ISSN: 1405-7980. Recuperado de:

Lluveres, L., & Jean, G. (2016). Estrés Aculturativo y Estrategias de Afrontamiento de Estrés de los/as estudiantes universitarios extranjeros en la República Dominicana. Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra.

Lotero, H. & Arias, A. (2016). Psicología basada en la evidencia y trastorno de estrés postraumático: un análisis de caso. *Revista De Casos Clínicos En Salud Mental*, 4(1).

Recuperado de:

<http://www.ojs.casosclnicosensaludmental.es/ojs/index.php/RCCSM/article/view/24>

Martín Aranaga, I. (2007). Trabajo social con población inmigrante: un enfoque transcultural. *Acciones E Investigaciones Sociales*, 71-82. Recuperado de: <http://file:///C:/Users/18295/Downloads/Dialnet-TrabajoSocialConPoblacionInmigrante-2264600.pdf>

Martín, E. (2018). La regulación emocional como factor protector de la sintomatología clínica en el duelo migratorio (Máster). Universidad Pontificia Comillas, Madrid, España. Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/32145>

Martorelli, A. (2004). Salud mental y diversidad cultural. XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de: <https://www.academica.org/000-029/30>

Moñivas, A., García-Diex, G. & García-De-Silva, R. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, XII,83-89. ISSN: 1578-0236. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1610/161024437009>

Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Revista Persona* 13, ISSN 1560-6139, 11-29. Recuperado de:

<file:///C:/Users/18295/Downloads/Dialnet-ElEstrésCronicoYLaTerapiaCognitivaCentradaEnMindfu-3646877.pdf>

Muiño, L. (s. f.) *Salud Mental e Inmigración. Guía de Atención al Inmigrante.*

Recuperado de:

http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/Salud_Mental_y_migracion.pdf

Navarro, M. (2014). Sufrimiento psicológico y malestar emocional en las personas migrantes sin hogar. *Revista De La Asociación Española De Neuropsiquiatría*, (Vol. 34 No.124). Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352014000400005>

Nina-Estrella, R. (2018). Procesos Psicológicos de la Migración: Aculturación, Estrés y Resiliencia. *Sapiens Research*, (Vol. 8, Nº. 2), 29-37. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6989213>

Núñez, C., & Mena, L. (2010). Adaptación Académica y Estrés Aculturativo en Estudiantes Universitarios Extranjeros de Santo Domingo, República Dominicana. Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra.

- Obaya, C., 2018. Eficacia de la terapia psicoeducativa grupal de reducción de estrés basada en “atención plena/mindfulness” en personas con síntomas asociados a trastornos de ansiedad y/o depresión. *RqR Enfermería Comunitaria*, [online] (Vol. 6, Nº. 3), pp.57-69. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6861647>
- Ordóñez Salazar, S. L., Ruíz, P., & Leonardo, K. (2019). Estrés migratorio y nivel de satisfacción de los servicios de salud en los pacientes extranjeros migrantes atendidos en consulta externa y hospitalización en el Hospital Provincial General Luis G. Dávila de Tulcán, durante el primer semestre del año 2019. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/16909>
- Organización Internacional del Trabajo (2014). Migración laboral: Datos y cifras. Recuperado de: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/--americas/---ro-lima/documents/publication/wcms_502766.pdf
- Organización Internacional para las Migraciones (2018). Informe Sobre las Migraciones en el Mundo 2018. Recuperado de: https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2018_sp.pdf
- Palomero, P. & Valero D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, ISSN 0213-8646, ISSN-e 2530-3791, No. 87, 17-29. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5802510>
- Rivera-Heredia, M., Obregón Velasco, N. & Cervantes Pacheco, E, (2013). Migración, sucesos estresantes y salud: perspectivas de las mujeres michoacanas de comunidades rurales con familiares migrantes. *Acta Universitaria*, 23(1),49-58. ISSN: 0188-6266. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=416/41629562005>

Rodríguez Rodríguez, T., García Rodríguez, C. & Cruz Pérez, R. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3),55-70. Disponible en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1800/180019787003>

Safrán, J., & Murán, J. (2005). *La alianza terapéutica, una guía para el tratamiento relacional* [Ebook] (2nd ed., pp. 25-26). Desclée De Brouwer. Recuperado de:

<https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433019356.pdf>

Salaberria, K., & Del Valle Sánchez, A. (2017). Estrés migratorio y salud mental. *Psicología Conductual*, (Vol. 25, No. 2), 419-432. Recuperado de:

https://www.researchgate.net/profile/KarmeLe_Salaberria/publication/320432404_Estres_migratorio_y_salud_mental/links/5a1e99b1aca272cbfbc0591e/Estres-migratorio-y-salud-mental.pdf

Silva, K. B., & Infanzón, Y. P. (2015). Estudio piloto de un modelo grupal de meditación de atención plena (mindfulness) de manejo de la ansiedad para estudiantes universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5891747>

Tomás-Sábado, J., Antonin, M., Qureshi, A. y Collazos, F. (2007a). Construction and Preliminary Validation of the Barcelona Immigration Stress Scale. *Psychological Reports*, 100(3), 1013-1023. Recuperado de:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17688120/>

Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J., & Ferrer, R. (2018). *Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile*. *Universitas Psychologica, Colombia.*, (Vol. 16, No.5), 1-13. Recuperado de:

<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aeai>

Vásquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79 (1), 42-51. Recuperado de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=pt.

Veintimilla, G. (2019). Niveles de Estrés y Tipos de Duelo en personas en situación de movilidad humana procedentes de Venezuela residentes en Quito. (Licenciatura.). Universidad Central del Ecuador. Recuperado de: <http://200.12.169.19/handle/25000/19787>

Venegas, K. and González, M., 2015. Manejo de estrés en estudiantes foráneos y de intercambio académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, [online] (Vol. 18, No. 4), pp.1301-1327. Recuperado de: <https://ru.iztacala.unam.mx/items/show/473>

Yañez, S. & Cárdenas, M. (2011). Estrategias de Aculturación, Indicadores de Salud Mental y Bienestar Psicológico en un grupo de inmigrantes sudamericanos en Chile. *Revista Salud & Sociedad*, 1, 51-70. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4016251>

Zlobina, A., & Páez, D. (2018). Aculturación y comunicación intercultural: El caso de inmigración en España. *CECS-Publicações/eBooks*, 37-59. Recuperado de: <https://pdfs.semanticscholar.org/097a/1af555aa3bd26b99c35bb6467d17c4dcb736.pdf>

Anexo A**Consentimiento Informado para la participación de una investigación**

Usted puede ser elegible para participar en un estudio de investigación. Este consentimiento le da información importante acerca del estudio.

En él se describe el propósito del estudio, y los riesgos y posibles beneficios de participar en el estudio. Por favor tome su tiempo para revisar esta información cuidadosamente. Después de que haya terminado, usted debe hablar con los investigadores sobre el estudio y hacerles cualquier pregunta que tenga. También es posible que desee hablar con otras personas (por ejemplo, tus amigos, familiares, u otros médicos) sobre su participación en este estudio. Si decide participar en el estudio, se le pedirá que firme este formulario. Antes de firmar este formulario, asegúrese de que entiende lo que se trata el estudio, incluyendo los riesgos y posibles beneficios para usted.

Información general sobre este estudio y los investigadores

Título del estudio: ESTUDIO DE CASO: Estrés por aculturación en una pareja venezolana que emigra al Distrito Nacional, República Dominicana.

Nombres, grados y afiliaciones de los investigadores que realizaron el estudio:

- Ramón Antonio Tejeda Encarnación
- Psicólogo Clínico
- Estudiante de la Especialidad de Intervención en Crisis y Traumas de la Universidad Iberoamericana (UNIBE).

Objetivo

Identificar las causas principales del estrés por aculturación e implementar un programa de intervención centrado psicoeducación con técnicas de relación para empoderar a los participantes en la investigación a autorregularse y a manejar técnicas que les permitan tener una mejor calidad de vida.

Información sobre los participantes

Su participación es totalmente voluntaria y anónima. La hoja donde aparece su firma de consentimiento informado se mantendrá separada de sus respuestas. Nunca se unirán sus nombres o firmas personales con sus respuestas ni con los resultados de las pruebas. Usted puede negarse a participar o abandonar el estudio en cualquier momento si así lo desea, no será penalizado/a. Si usted y su familia cancelan esta autorización, no se utilizará o divulgará información alguna provista por usted y su familia. Si está de acuerdo en participar en el estudio, le haremos preguntas sobre su medio social y económico, sus opiniones y niveles de ansiedad.

¿Cuántas personas (sujetos) se espera que tomen parte en esta intervención?

Una pareja venezolana

¿Existe algún riesgo si participo?

Existen pocos riesgos si usted participa en el estudio. Es importante aclarar que no se harán juicios morales sobre las opiniones o experiencias que usted desee relatar. Sus respuestas a ciertas preguntas se escribirán en el cuestionario, en el cual en ningún caso se va a registrar su nombre, ni ninguna otra información que nos permita identificarle. Recibirá información antes de llenar el cuestionario.

Los riesgos conocidos o esperados son:

Que surjan nuevas problemáticas durante el proceso de completar el cuestionario que creen más ansiedad. Otro riesgo que puede experimentar es la tensión respecto al resultado de la intervención, pero usted puede hablar con el investigador sobre sus temores e inquietudes. Otro riesgo que puede experimentar es la tensión respecto al resultado de la intervención, pero usted puede hablar con el investigador sobre sus temores e inquietudes.

El investigador tratará de minimizar estos riesgos a través de: psicoeducación y otras técnicas psicoterapéuticas que sirvan para regular cualquier estado ansioso o de inestabilidad emocional. Se ofrecerá el contacto con el investigador y de otros profesionales de salud mental, que puedan dar respuesta a cualquier situación no contemplada.

¿Existe algún beneficio por participar?

El objetivo principal es detectar las principales causas del estrés por aculturación y proveer a la pareja de herramientas que le permitan autorregularse para manejar de una mejor manera las situaciones estresantes.

Conservación y disposición de la información recopilada

La información recopilada durante la investigación será guardada en un archivo encriptado con contraseña bajo la responsabilidad del investigador y será manejada únicamente por el investigador Lic. Ramón Tejeda. Luego de terminada la investigación, el investigador descartará el archivo, en presencia de un testigo. Los resultados de esta investigación podrían ser utilizados en futuras investigaciones, presentados y/o publicados en convenciones regionales, nacionales o artículos profesionales de modo general, sin violar su confidencialidad ni que se le pueda identificar. Esto con el propósito de contribuir con datos para el avance de la psicología.

¿Existen dudas sobre el estudio?

Si tiene alguna duda o necesita alguna aclaración puede hacernos las preguntas que necesite, lo importante es que usted tenga el conocimiento sobre que trata el estudio, los procedimientos, beneficios y riesgo. De esta manera su decisión de participar sería de manera informada. Otro aspecto importante que debe saber es que su participación en este estudio es totalmente voluntaria. Si en cualquier momento desea dejar de contestar definitivamente el cuestionario, puede hacerlo. Si decide no participar o terminar antes el cuestionario no habrá ninguna consecuencia negativa para usted. Sin embargo, le recuerdo que sus respuestas son muy importantes para nosotros. Si algo de lo que le he explicado no queda claro me puede hacer preguntas en cualquier momento por teléfono o WhatsApp al número 849 344 2007; email. rtejeda11@gmail.com.

Consentimiento:

Al firmar este consentimiento, doy mi autorización para que se me aplique la encuesta y las otras pruebas que se solicitan para el estudio, siempre y cuando se respete mi dignidad humana. Me han explicado los beneficios, riesgos y procedimientos de esta investigación. Tuve la oportunidad de hacer preguntas y estoy satisfecho con las respuestas. Acepto participar de forma voluntaria y expreso que mi participación es totalmente voluntaria y que después de haber iniciado el trabajo de investigación, puedo rehusarme a responder cualquier pregunta, prueba o dar por terminada mi intervención en cualquier momento.

Firma del participante

Fecha

(Si el participante no puede firmar, debe estampar su huella digital con tinta)

Certifico que he explicado al participante los objetivos de la investigación, los beneficios y los riesgos asociados con su participación, así como el carácter voluntario del mismo:

Firma del entrevistador

Fecha y código

Anexo B**Entrevista Pareja Emigraron a República Dominicana**

Nombres: _____ y

Estado Civil: _____ Tiempo residiendo en el país:

Fecha _____

Responda las siguientes interrogantes, acorde a su percepción:

1. ¿Forman parte ustedes de alguna asociación de venezolanos en República Dominicana?
2. ¿Disfrutan ustedes de alguna ayuda en el país?
3. ¿Cuántos dependientes viven actualmente con ustedes?
4. ¿Cuántos dependientes dejaron en Venezuela?
5. ¿Se encuentran incluidos actualmente en las ayudas ofrecidas por el gobierno dominicano?
6. ¿Con qué frecuencia tienen ustedes contacto con su familia que vive en Venezuela?
7. ¿Cuáles aspectos de la República Dominicana les gustan?
8. ¿Cuáles similitudes consideran ustedes tiene la cultura venezolana y la dominicana?
9. ¿Cuáles aspectos de la cultura de su país extraña más?

10. ¿Cuáles fueron sus primeras expectativas a viajar a este país?
11. ¿Cómo los tratan las personas del país?
12. ¿Qué le gustaría que sea diferente?

Anexo C

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA

Objetivo: Realizar un encuentro Psicoeducativo con técnicas de relajación para disminuir el estrés aculturativo en una Pareja Venezolana que Emigra al Distrito Nacional, República Dominicana.

La psicoeducación estará dividida en 7 sesiones cada una, las primeras cuatro sesiones trabajan el reconocimiento y los desencadenantes del estrés conjuntamente con actividades diarias que afectan el estado de ánimo. Las últimas secciones se relacionan en la autoestima y fijación de metas. Para llevar a cabo el tratamiento en exposición se planificaron actividades en motivación y psicoeducación, entrenamiento en relajación y entrenamiento en técnicas de control del pensamiento.

- a. Motivación y psicoeducación: la primera consideración para efectuar las actividades fue motivar a la pareja y a afrontar los estímulos que le producían malestar, para la entrada al proceso de psicoeducación.
- b. Entrenamiento en relajación: Se utilizará como forma de aumentar el autocontrol de la pareja, para disminuir los síntomas de activación fisiológica y de apoyar la posterior desensibilización mediante la relajación progresiva.
- c. Entrenamiento en métodos de control del pensamiento: utilizado para enfrentar los estímulos estresores en la pareja, mediante la exposición voluntaria a recuerdos asociados a las causas del estrés.

Técnicas a utilizar

Se utilizará la psicoeducación como técnica de intervención psicoterapéutica, lo que además de informar y educar a los participantes sobre su situación y tratamiento

específico, les ayudará a eliminar mitos a la problemática que les afecta. También se utilizarán técnicas del mindfulness y ejercicios de relajación para disminuir los niveles de estrés o ansiedad.

Evaluación

Para ir midiendo los avances, en el desarrollo de cada sesión se hará un recuento de los temas tratados anteriormente y los avances que los participantes han podido notar. Se evaluará la eficacia de las técnicas y ejercicios prácticos en la sesión al terminar cada encuentro. Se pedirá retroalimentación de los participantes tras culminar cada sesión. El investigador observará los cambios en los participantes antes y después de cada trabajo terapéutico.

No. De Sesión	Objetivo	Actividades	Tiempo
Primera Sesión	Presentar información y reconocimiento del estrés y las posibles situaciones que lo desencadenan.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida y presentación del terapeuta. - Establecimiento del Rapport. - Aplicación pre-test - Descripción y motivación de los objetivos a lograr. - Reconocimiento (Desencadenantes del estrés). - Aclaración de inquietudes. - Cierre y despedida. 	1 hora.
Segunda Sesión	<p>Identificar los tipos de estrés existentes y auto ubicarse cuál de estos manifiesta.</p> <p>Proveer técnica de respiración 4-8</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Resumen sesión anterior. - Breve conversación acerca de las actividades realizadas en la semana. - Conversación acerca de los acontecimientos nuevos. - Hablar acerca de los Tipos de Estrés. - Descripción de Modificación del Estrés. - Utilización de la técnica del modelado. 	1 hora.

		<ul style="list-style-type: none"> - Realización de ejercicios de respiración 4-8. - Generación de pensamientos positivos. - Asignación de tareas terapéuticas. - Aclaración de inquietudes. - Cierre y despedida. 	
Tercera Sesión	<p>El objetivo de esta sesión es psicoeducar acerca de las distorsiones cognitivas y su impacto en la conducta.</p> <p>Verificar las actividades en las cuales el sujeto se siente más cómodo/a y considera que es relajante para él o ella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Resumen sesión anterior. - Preguntas abiertas acerca de acontecimientos nuevos y estrategia utilizada mediante lo que aprendió en la sesión anterior. - Generación de nuevas alternativas cognitivas y adaptativas por parte del cliente. - Identificación de pensamientos automáticos. - Identificación de las actividades placenteras que usualmente utiliza para la reducción del estrés. - Realización de ejercicios de respiración 4-8. - Asignación de tareas terapéuticas. - Aclaración de inquietudes. - Cierre y despedida. 	1 hora.
Cuarta Sesión	<p>Reflexionar sobre las actitudes ante la vida emocional mediante diferentes estímulos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Resumen sesión anterior. - Reflexión del día. - Introducción al mindfulness. - Breve explicación acerca de los Estados de Ánimo. - Asignación de tareas terapéuticas. - Aclaración de inquietudes. - Cierre y despedida. 	1 hora.
Quinta Sesión	<p>Verificar la importancia del apoyo social en el cliente.</p> <p>Verificar los objetivos y fortalezas logrados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Resumen sesión anterior. - Retroalimentación. - Reflexión general desde la primera sesión hasta la actual. - Comprobación de objetivos. - Anécdotas y parábolas para la reflexión. - Meditación mindfulness. - Asignación de tareas terapéuticas. - Aclaración de inquietudes. 	1 hora.

		- Cierre y despedida.	
Sexta Sesión	Psicoeducar sobre posibles recaídas y las estrategias de cómo evitarlas.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida - Resumen sesión anterior. - Exposición teórica de las actividades realizadas. - Meditación mindfulness - Aplicación prueba post-test - Reflexión sobre el proceso psicoeducativo. - Asignación de tareas terapéuticas. - Aclaración de inquietudes. - Cierre y despedida. 	1 hora.
Séptima Sesión	Verificar los objetivos y fortalezas logradas.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Resumen sesión anterior. - Evaluación resultados post-test - Reflexión general desde la primera sesión hasta la actual. - Comprobación de objetivos. - Anécdotas y parábolas para la reflexión. - Aclaración de inquietudes. - Cierre y motivación. 	1 hora

Creación propia.