

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Afrontamiento al estrés y resiliencia en migrantes venezolanos que
acuden a un albergue de Tumbes, 2024

TESIS

para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

Autora:

Bach. Dioses Saavedra, Katya Regina

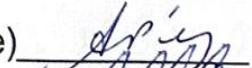
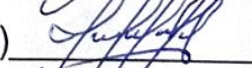
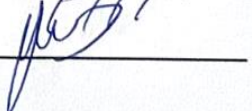
Tumbes, 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Afrontamiento al estrés y resiliencia en migrantes venezolanos que
acuden a un albergue de Tumbes, 2024

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi	(Presidente)	
Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez	(Secretario)	
Dr. Miguel Angel Saavedra López	(Vocal)	

Tumbes, 2025


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Afrontamiento al estrés y resiliencia en migrantes venezolanos que
acuden a un albergue de Tumbes, 2024

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma:

Bach. Dioses Saavedra, Katya Regina (Autora) 

Dr. Saavedra López, Miguel Angel (Asesor) 

Tumbes, 2025



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
“Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional”


ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, a los dieciocho días del mes de marzo del dos mil veintiséis, siendo las nueve horas y cero minutos de la mañana, y en la modalidad presencial se reunieron el Jurado Calificador de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 105-2025/UNTUMBES-FACSO-D, el Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi (Presidente), Secretario: Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez vocal :Dr. Miguel Angel Saavedra López, “Afrontamiento al estrés y resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024”, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología presentado por la Br. Dioses Saavedra, Katya Regina.

Concluido el acto de sustentación y defensa, absueltas las preguntas formuladas y efectuadas las correspondientes observaciones, el jurado calificador decidió declarar: APROBADO la tesis, por unanimidad con el calificativo de BUENA, en conformidad con lo normado en el artículo 91. del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las diez horas y veinticinco minutos, se dio por concluido el indicado acto académico y en expresión de conformidad se procedió a la suscripción de la presente acta.


Tumbes, 16 de abril de 2026.



DR. Abraham Eudes Pérez Urruchi
Presidente
DNI N° 00252181
ORCID N°: 0000-0003-2037-8951



Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez
Secretario
DNI N° 00371505
ORCID: 0000000246798420



Dr. Miguel Angel Saavedra López
Vocal
DNI N° 46039822
ORCID: 0000-0003-4913-933X

C.C :
Unidad de Investigación FACSO
Facultad de Ciencias Sociales
Interesado
Archivo

REPORTE DE TURNITIN



Katya Regina DIOSES SAAVEDRA

Afrontamiento al estrés y resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024

DEPÓSITO ASESORADOS 2025-II

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:578170620

Fecha de entrega

13 abr 2026, 18:28 GMT-5

Fecha de descarga

13 abr 2026, 18:41 GMT-5

Nombre del archivo

Afrontamiento al estrés y resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de T....docx

Tamaño del archivo

147.0 KB

55 páginas

15.705 palabras

88.714 caracteres

Dr. Saavedra López, Miguel Angel

Asesor de tesis

DNI:46039822

ORCID: 0000-0003-4913-933X






7% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Dr. Saavedra López, Miguel Angel

Asesor de tesis

DNI:46039822

ORCID: 0000-0003-4913-933X

Fuentes principales

- 5% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
2	Internet	repositorio.ucp.edu.pe	<1%
3	Internet	hdl.handle.net	<1%
4	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	<1%
5	Internet	repositorio.uma.edu.pe	<1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad Privada Antenor Orrego 2025 on 2025-10-15	<1%
7	Trabajos del estudiante	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-10-19	<1%
8	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2022-04-08	<1%
9	Trabajos del estudiante	UNIBA on 2024-09-07	<1%
10	Internet	www.repositorio.autonomaedica.edu.pe	<1%
11	Trabajos del estudiante	Universidad Politécnica del Perú on 2025-02-24	<1%


 Dr. Saavedra López, Miguel
 Asesor de tesis
 DNI: 46039821
 ORCID: 0000-0003-49

12	Trabajos del estudiante	Universidad Peruana Los Andes on 2019-12-23	<1%
13	Trabajos del estudiante	consultoriadeserviciosformativos on 2024-11-16	<1%
14	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Santa María on 2025-09-17	<1%
15	Trabajos del estudiante	Universidad de Nebrija on 2022-02-11	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad de San Martín de Porres on 2022-04-09	<1%
17	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%
18	Internet	www.scielo.org.pe	<1%
19	Trabajos del estudiante	Universidad Catolica de Trujillo on 2025-07-18	<1%
20	Trabajos del estudiante	Universidad Peruana Los Andes on 2019-12-17	<1%
21	Trabajos del estudiante	Universidad San Ignacio de Loyola on 2025-12-04	<1%
22	Internet	biblioteca.uny.edu.ve	<1%
23	Internet	repositorio.autonoma deica.edu.pe	<1%
24	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
25	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Santa María on 2023-05-25	<1%


 Dr. Saavedra López, Miguel Angel
 Asesor de tesis
 DNI:46039822
 ORCID: 0000-0003-4913-933X

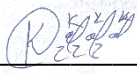
26	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-31	<1%
27	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional Federico Villarreal on 2024-01-19	<1%
28	Internet	eprints.uanl.mx	<1%
29	Internet	pirhua.udep.edu.pe	<1%
30	Internet	repositorio.unjbg.edu.pe	<1%
31	Trabajos del estudiante	udv on 2025-02-04	<1%



Dr. Saavedra López, Miguel Ange
Asesor de tesis
DNI:46039822
ORCID: 0000-0003-4913-933X

RESPONSABLES

Dioses Saavedra, Katya Regina (Autora)



Dr. Saavedra López, Miguel Angel (Asesor)



DEDICATORIA

Especialmente a Dios, por siempre guiarme, por brindarme la paciencia, la sabiduría y fortaleza necesaria para terminar este importante logro, a mis padres, Beatriz y Celso, por su amor inigualable, por creer en mi en todo momento y sobre todo, por ser mi mayor ejemplo de perseverancia y lucha, finalmente a los dos grandes amores de mi vida, mis hermanos, Leonel y Genesis, por cada abrazo, cada palabra de aliento en los momentos más difíciles de este camino.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante a lo largo de toda mi formación profesional.

Agradezco de manera especial a mi asesor de tesis, al Dr Miguel Angel Saavedra López, por su orientación, dedicación y valiosos conocimientos, los cuales contribuyeron significativamente en el desarrollo y culminación de este trabajo, su acompañamiento y disposición fueron clave para fortalecer mi proceso de crecimiento profesional.

Finalmente, agradezco a mis mejores amigos, Esteban y Milagros, por su apoyo de siempre, por sus palabras de aliento y compañía durante este camino, su amistad fue un pilar importante para recorrer todo este proceso maravilloso, los quiero con el alma.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ix
AGRADECIMIENTO.....	xii
ÍNDICE DE TABLAS	xivi
ÍNDICE DE ANEXOS	xviii
RESUMEN	xvii
I. INTRODUCCIÓN	186
II. REVISIÓN DE LITERATURA.....	231
III. MATERIALES Y MÉTODOS	531
3.1. Tipo y diseño de investigación:	531
3.2. Hipótesis	542
3.3. Población, muestra y muestreo.....	553
3.4. Criterios de selección.....	564
3.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.	564
3.6. Procesamiento y análisis de datos:.....	586
3.7. Aspectos éticos.....	597
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	58
V. CONCLUSIONES	697
VI. RECOMENDACIONES	68
VII. REFERENCIAS	69
ANEXOS	88

ÍNDICE DE TABLAS

		Pag
Tabla 1	Tabla descriptiva de la población: edad, sexo, número de migrantes.	51
Tabla 2	Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.	57
Tabla 3	Estrategias de afrontamiento al estrés de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.	58
Tabla 4	Niveles de resiliencia de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024	59
Tabla 5	Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones de la resiliencia: Competencia personal, satisfacción personal, confianza en sí mismo y ecuanimidad; de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024	60

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pag.
Anexo 1: Matriz de consistencia	87
Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables	88
Anexo 3: Ficha técnica del instrumento de resiliencia de wagnild y Young	90
Anexo 4: Ficha técnica del instrumento de afrontamiento al estrés Brief cope 28	91
Anexo 5: Cuestionario de resiliencia de wagnild y young	92
Anexo 6: Cuestionario de afrontamiento al estrés Brief de cope 28	94
Anexo 7: Prueba de normalidad	96
Anexo 8: Confiabilidad Instrumento de afrontamiento al estrés Brief de cope 28	97
Anexo 9: Confiabilidad Instrumento de resiliencia de wagnild y young	98
Anexo 10: Consentimiento informado	99
Anexo 11: Permiso para aplicar los instrumentos afrontamiento al estrés Brief de y de resiliencia de wagnild y young	100

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los migrantes venezolanos que transitan por un albergue en Tumbes. Se empleó un diseño no experimental, nivel descriptivo-correlacional y tipo básico, con una muestra de 288 migrantes. Se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (Brief-Cope-28) y la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young para recolectar los datos. Los resultados revelaron que el 85.8% de los migrantes presentaron niveles altos de resiliencia, lo que indica una considerable capacidad para superar las adversidades asociadas al proceso migratorio. Respecto a las estrategias de afrontamiento, se observó que las utilizadas frecuentemente fueron las centradas en el problema (53,5%) y la emoción (35.4%), con una baja prevalencia de estrategias de evitación (3.8%). Asimismo, se halló que la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia mostró una correlación débil pero significativa ($Rho=0.171$, $p=0.004$), lo que sugiere que las estrategias de afrontamiento influyen en el nivel de resiliencia de los migrantes. Además, se encontraron correlaciones positivas entre las estrategias de afrontamiento y varias dimensiones de la resiliencia, como la competencia personal ($Rho=0.154$, $p=0.009$) y la confianza en sí mismo ($Rho=0.140$, $p=0.017$), mientras que no hubo una relación significativa con la satisfacción personal. Estos hallazgos subrayan la importancia de las estrategias de afrontamiento en el proceso de adaptación de los migrantes, sugiriendo que un afrontamiento más efectivo podría facilitar una mayor resiliencia en su proceso migratorio.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento al estrés, resiliencia, migrantes venezolanos en tránsito, Tumbes.

ABSTRACT

The study aimed to determine the relationship between stress coping strategies and resilience in Venezuelan migrants staying at a shelter in Tumbes. A non-experimental, descriptive-correlational, and basic design was used, with a sample of 288 migrants. The Coping with Stress Questionnaire (Brief-Cope-28) and the Wagnild and Young Resilience Scale were used to collect the data. The results revealed that 85.8% of the migrants exhibited high levels of resilience, indicating a considerable capacity to overcome the adversities associated with the migration process. Regarding coping strategies, problem-focused (53.5%) and emotion-focused (35.4%) coping strategies were the most frequently used, with a low prevalence of avoidance strategies (3.8%). Furthermore, a weak but significant correlation was found between coping strategies and resilience ($Rho=0.171$, $p=0.004$), suggesting that coping strategies influence migrants' resilience levels. Positive correlations were also found between coping strategies and several dimensions of resilience, such as personal competence ($Rho=0.154$, $p=0.009$) and self-confidence ($Rho=0.140$, $p=0.017$), while no significant relationship was found with personal satisfaction. These findings underscore the importance of coping strategies in migrants' adaptation process, suggesting that more effective coping could facilitate greater resilience during their migration journey.

Keywords: Stress coping strategies, resilience, Venezuelan migrants in transit, Tumbes.

I. INTRODUCCIÓN

En el viaje incierto de las personas migrantes en tránsito, las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia emergen como herramientas vitales para enfrentar los desafíos que aparecen en el camino (Díaz, 2020). Este contexto es especialmente relevante al analizar la experiencia de migrantes como los venezolanos, porque su proceso no se reduce a “salir para vivir mejor”, sino que exige una adaptación continua a escenarios nuevos, mientras se gestionan estresores acumulados a lo largo de todo el ciclo migratorio (Sánchez y Bosch, 2021).

El desplazamiento internacional de personas, entendido como el proceso de salir del país de origen y establecerse en otro, es un fenómeno histórico que, con el paso del tiempo, se ha intensificado de manera notable (Organización de Naciones Unidas [ONU], 2023a). En esa misma línea, las políticas internacionales sobre migrantes y refugiados han ido incorporando el concepto de movilidad humana como una noción amplia e integradora, que reúne todas las formas en que se desplazan personas, familias o grupos, ya sea para residir temporalmente o para asentarse de forma permanente en un lugar distinto al de su nacimiento o residencia. Dentro de este marco se incluyen múltiples realidades: la migración internacional y laboral, los desplazamientos asociados a la búsqueda de refugio y protección, y también movimientos vinculados a dinámicas delictivas, como la trata de personas y el tráfico de migrantes (Casafranca, 2021).

El afrontamiento del estrés es una clave psicológica en la vida de cualquier persona y se considera una de las variables personales que más inciden en la calidad de vida, por lo que ocupa un recurso central en la investigación sobre bienestar psicológico y vivir con mayor bienestar (Serrano et al., 2023). Los estilos de afrontamiento, entendidos como las diferentes estrategias que las personas emplean para manejar el estrés y superar situaciones adversas (Gaona y Ruiz, 2020), adquieren matices particulares en el caso de los migrantes en tránsito. Mientras algunos encuentran en la familia y la comunidad su principal fuente de apoyo, otros prefieren enfrentar las dificultades de manera más individual,

confiando en su propia capacidad para resolver los problemas que se presentan a lo largo del camino (Monroy y Rivera, 2023).

La resiliencia, se define como la capacidad de recuperarse ante las dificultades (Rodríguez, 2023) y de crecer a partir de ellas (Organización de Naciones Unidas [ONU], 2023b). En este sentido, los migrantes en tránsito evidencian una resiliencia notable frente a obstáculos como la incertidumbre legal, la xenofobia o la pérdida de referentes culturales (Villasmil, 2022). Mediante la creatividad, la adaptabilidad y la construcción de nuevas redes de apoyo, no solo logran sobreponerse a las adversidades, sino que también encuentran caminos para desarrollarse y prosperar en medio de ellas (Herrera et al., 2022).

A nivel global, las cifras del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas – UNDESA estiman que actualmente existen alrededor de 281 millones de migrantes en el mundo, lo que equivale al 3,6% de la población mundial (Organización de Naciones Unidas [ONU], 2020). De igual manera, se calcula que alrededor de 184 millones de personas, lo que representa el 2,3% de la población mundial, viven fuera de su país de origen. Estas cifras evidencian que la migración se ha convertido en un reto apremiante para el desarrollo global, impulsado por factores como las desigualdades demográficas y el cambio climático, que inciden significativamente en las disparidades relacionadas con el bienestar de la población (Gobierno de España, 2023).

Durante los primeros ocho meses del año 2023, el flujo migratorio en las Américas experimentó un incremento del 62%. Si bien se ha observado un aumento en la movilidad desde varias naciones de Centroamérica y el Caribe, como es el caso de Haití, la expansión más significativa de este fenómeno migratorio está relacionada con la diáspora venezolana. Desde el año 2018, más de 7,7 millones de ciudadanos venezolanos han salido de su país de origen, con el 84% de ellos encontrando acogida en naciones de América Latina y el Caribe, siendo Colombia el principal receptor. En relación con las estadísticas proporcionadas por las autoridades panameñas, hasta la última semana de noviembre de 2023, se registró el tránsito de más de 501,297 migrantes a través del Tapón del Darién; asimismo, los venezolanos representaron el grupo más numeroso, con 320,465 cruces, seguidos

por los ecuatorianos, con un total de 54,757 (Organización Panamericana de la Salud [OPS] y Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

En el contexto de América Latina, entre enero y octubre de 2023, los equipos de Médicos Sin Fronteras llevaron a cabo 133,101 consultas médicas y 8,074 intervenciones en salud mental en los distintos proyectos de asistencia a la población migrante de la región. En términos de salud física, las afecciones más frecuentes incluyeron infecciones respiratorias, enfermedades gastrointestinales y otros padecimientos asociados con la constante exposición a variaciones climáticas adversas. Además, se estima que cerca del 70% de las consultas de salud mental estuvieron relacionadas con experiencias traumáticas, tales como haber sido víctima o testigo de actos violentos, reacciones agudas al estrés, xenofobia y se registraron 397 casos de abuso sexual (Médicos Sin Fronteras, 2023a).

En el caso de Perú, para septiembre de 2020, la Superintendencia Nacional de Migraciones informó que aproximadamente 1,043,000 ciudadanos venezolanos residían en el país, de los cuales alrededor de 500,000 habían solicitado protección internacional. Los principales destinos de la región para los migrantes venezolanos incluyeron Colombia, Ecuador, Chile y Perú (Plataforma de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela R4V, 2021). Además, se informó que 284,532 individuos contaban con carnet de extranjería en diversas categorías (Superintendencia Nacional de Migraciones, 2023). Este panorama evidencia que Perú se ha consolidado como el principal destino para migrantes venezolanos que buscan protección internacional y el segundo país en el mundo con mayor número de migrantes y refugiados venezolanos (ACNUR, 2024).

La movilidad humana se entiende como un suceso que genera estrés en quienes lo experimentan, independientemente de su forma. Los estresores son eventos que las personas perciben como desafiantes, superando sus capacidades y poniendo en riesgo su bienestar, lo que provoca malestar tanto psicológico como físico. En particular, la migración forzada es un estresor intenso que puede superar las capacidades de adaptación de las personas, afectando gravemente su salud mental, sin importar su estatus migratorio legal (Sainz, 2023).

En el ámbito local, es común observar a diario a grupos familiares, con o sin hijos, amigos y vecinos, en su mayoría provenientes de Venezuela, desplazándose por la frontera que conecta Aguas Verdes, en el departamento peruano de Tumbes, con la ciudad ecuatoriana de Huaquillas (Médicos Sin Fronteras, 2023b); durante octubre de 2023, cerca de 10.000 migrantes y refugiados ingresaron a Perú por la frontera norte, mientras que más de 9.800 salieron por el mismo lugar, lo que convierte este paso en el principal punto de entrada al país (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2023).

Por tal motivo, se decide indagar sobre la experiencia humana que viven los migrantes venezolanos en tránsito por Tumbes, desde la perspectiva de la salud mental, pretendiendo describir el nivel de resiliencia que poseen aun a pesar de las necesidades experimentadas y su relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a la exposición a situaciones sumamente estresantes que atentan notablemente su bienestar físico y psicológico.

En base a lo detallado anteriormente, conviene plantear la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024?

En el plano teórico, esta investigación ofreció un sustento sólido al revisar y analizar las principales teorías y estudios actuales sobre las variables implicadas, lo que permitió orientar el diseño de propuestas y acciones concretas dirigidas a la movilidad humana. A partir de ello, se plantean estrategias que incluyen reformas en las políticas públicas, con el objetivo no solo de mejorar las condiciones de las personas migrantes, sino también de favorecer su calidad de vida y ampliar las oportunidades de quienes transitan por la región de Tumbes.

En la dimensión práctica, el estudio resulta especialmente relevante porque, al identificar los estilos o estrategias de afrontamiento del estrés en migrantes venezolanos, se vuelve posible diseñar soluciones concretas y preventivas frente a la crisis migratoria. Fortalecer la resiliencia de esta población favorece su

adaptación al nuevo contexto y, al mismo tiempo, beneficia a las instituciones de acogida en Tumbes, que disponen de información más precisa sobre la salud mental de los migrantes y pueden mejorar la pertinencia y eficacia de sus intervenciones.

Asimismo, este trabajo tiene una importante dimensión social, porque brinda a profesionales y equipos multidisciplinarios insumos para comprender cómo las personas venezolanas afrontan el estrés propio del proceso migratorio y qué niveles de resiliencia han construido al iniciar una nueva vida en Perú, de modo que puedan incorporar este conocimiento en los proyectos y servicios de apoyo que desarrollan.

El objetivo general fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.

Dentro de los objetivos específicos se tuvo: a) describir las estrategias de afrontamiento al estrés de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024; b) identificar los niveles de resiliencia de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024 y c) determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones de la resiliencia: Competencia personal, satisfacción personal, confianza en sí mismo y ecuanimidad; de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

Se inició brindando información de las bases teóricas del estudio, iniciándose con la variable estrategias de afrontamiento al estrés y seguida resiliencia.

Lazarus y Folkman (1986) propusieron una visión del estrés que pone en el centro la relación entre la persona y su entorno, destacando que cada individuo interpreta las situaciones de manera distinta. Por eso, una misma experiencia puede vivirse como una amenaza por una persona y de forma diferente por otra, lo que demuestra que el estrés no es uniforme, sino profundamente subjetivo. Desde esta perspectiva, resulta fundamental reconocer la singularidad de cada ser humano y su manera particular de afrontar las dificultades cotidianas. En el contexto terapéutico y del apoyo emocional, esta mirada permite comprender mejor las necesidades individuales y, con ello, diseñar intervenciones más humanas, cercanas y eficaces (Condori y Feliciano, 2021).

Carver junto a otros autores en 1989 introducen el concepto de coping, que representa las estrategias que las personas desarrollan para enfrentar el estrés; este modelo sugiere que no todos reaccionamos de la misma manera ante situaciones de estrés, ya que factores como la experiencia previa, la percepción de nuestras propias capacidades y la motivación juegan un papel crucial. La distinción que hacen entre una respuesta directa y una indirecta para enfrentar las amenazas destaca la versatilidad humana en la adaptación, es interesante reflexionar sobre cómo estas estrategias nos permiten no solo abordar el origen del problema, sino también reinterpretarlo, reduciendo su impacto en nuestro bienestar. Esto habla de la capacidad innata del ser humano y de su potencial para encontrar vías alternas para manejar el estrés, lo que refleja la naturaleza compleja y adaptable de nuestras respuestas ante situaciones adversas (Anthea, 2013).

Zacher y Rudolph (2021) amplían el afrontamiento al considerar no solo respuestas emocionales, sino también estrategias proactivas orientadas a anticiparse al estrés. Desde esta mirada, afrontar implica organizar, prever, delegar y también reinterpretar las situaciones para disminuir su impacto. Así, el manejo del estrés no solo supone responder a las demandas del entorno, sino también modificar la forma en que estas se perciben.

Parque y col. (2020) señalan que, frente al estrés, las personas suelen recurrir a estrategias cognitivas y conductuales, como buscar apoyo, regular sus emociones o dar un sentido más positivo a lo que viven. Esto evidencia que el acompañamiento de otros y una mirada flexible pueden ayudar a sobrellevar mejor las dificultades.

Compas et al. (2017) entienden el afrontamiento como un esfuerzo consciente para manejar tanto el problema como las emociones que este genera. Esto muestra que enfrentar el estrés requiere reflexión y decisiones intencionales.

Por su parte, Prati y Mancini (2021) destacan estrategias adaptativas como la aceptación, la reinterpretación y la búsqueda de apoyo. En este sentido, aunque no siempre sea posible cambiar la situación, sí es posible transformar la manera en que se la afronta.

Parque y col. (2022) entienden el afrontamiento como un conjunto de esfuerzos conscientes que implican, según la situación, resolver el problema de fondo o regular las emociones que este genera. Este equilibrio entre actuar directamente sobre la causa y gestionar cómo se vive internamente la dificultad muestra la flexibilidad que las personas necesitan para adaptarse a los distintos retos de la vida cotidiana.

De manera similar, Castaño y León (2010) lo describen como las maneras personales que cada individuo pone en juego para enfrentar situaciones estresantes, las cuales varían entre personas y se ajustan al contexto específico. Esta visión resalta que no existe una única forma “correcta” de afrontar el estrés, sino que cada persona construye sus propias respuestas a partir de sus preferencias y de las condiciones en las que se encuentra, lo que convierte al afrontamiento en un proceso dinámico y altamente adaptativo frente a los desafíos.

Asimismo, se presentaron las teorías del Afrontamiento al Estrés:

La Teoría del Síndrome General de Adaptación formulada por Hans Selye sostiene que, frente a distintos tipos de estrés, todos los organismos, incluidos los humanos, despliegan patrones de respuesta fisiológica similares, independientemente de la causa que los origine. Este médico y científico canadiense construyó un marco de referencia fundamental para comprender cómo el cuerpo responde al estrés sostenido, con una influencia particular en el estudio del agotamiento y el burnout tanto en el ámbito laboral como en la salud general (Casanova et al., 2023). Su relevancia radica en describir el estrés crónico como un proceso que se desarrolla en tres fases claramente diferenciadas —alarma, resistencia y agotamiento—, lo que resalta la importancia de detectar y intervenir antes de que las respuestas corporales se vuelvan dañinas para la mente y el cuerpo.

Resulta especialmente útil, tal como subraya Cancino (2023), retomar las tres fases que Selye propone para entender la evolución de la respuesta al estrés.

Fase de alarma: El cuerpo detecta la amenaza y activa de forma inmediata sus defensas, liberando cortisol y adrenalina para aumentar la alerta y disponer de energía. Esta reacción es esencial y protectora a corto plazo, pero se vuelve insostenible si se mantiene en el tiempo.

Fase de resistencia: Cuando el estrés persiste, el organismo se adapta tratando de equilibrar sus recursos para sostener la demanda sin colapsar, aunque permanece en un estado de tensión constante, vulnerable entre la exigencia y los escasos momentos de recuperación.

Fase de agotamiento: Si las presiones superan las capacidades de adaptación, los recursos se desbordan, la respuesta adaptativa falla y aumentan los riesgos de enfermedad y deterioro físico y mental, lo que evidencia la necesidad de intervenciones tempranas para prevenir consecuencias irreversibles.

El modelo de Selye permite comprender cómo la exposición prolongada al estrés va erosionando gradualmente la salud y el bienestar, al describir las respuestas corporales a la tensión como un proceso que trasciende lo físico para afectar también el desempeño laboral y la vida diaria en general (Barradas, 2018). Sus aportes subrayan que el estrés crónico desequilibra al organismo cuando no se interviene a tiempo, invitando a concebirlo como un fenómeno progresivo que pone de relieve la necesidad de prevención antes de que derive en un agotamiento severo. En este sentido, tanto en el ámbito laboral como en la salud cotidiana, esta visión resalta la urgencia de actuar de forma proactiva para preservar el equilibrio personal y prevenir consecuencias más graves.

De manera complementaria, la teoría del estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman destaca como una de las más influyentes para entender cómo las personas gestionan las presiones de la vida cotidiana. Según esta perspectiva, el estrés no surge de forma automática ante un evento externo, sino a partir de un proceso personal de evaluación cognitiva en el que cada quien interpreta la situación y decide si representa una amenaza real o no. Este enfoque “transaccional” entiende el afrontamiento como un proceso dinámico y adaptable, que se manifiesta en dos grandes tipos de estrategias: centradas en el problema (orientadas a modificar o resolver la fuente de la dificultad) y centradas en la emoción (destinadas a regular cómo se viven internamente los estímulos estresantes) (Lazarus y Folkman, 1986).

Las estrategias centradas en el problema buscan transformar o eliminar la causa misma del estrés, mientras que las centradas en la emoción se enfocan en manejar los sentimientos negativos que esta provoca. Lazarus y Folkman enfatizan que el afrontamiento es un proceso continuo de adaptación, en el que las personas movilizan sus recursos para equilibrar las demandas internas y externas. En este marco, resultan centrales dos niveles de evaluación: la primaria, que permite

responder a la pregunta de si la situación es percibida como amenazante, y la secundaria, que se orienta a reflexionar sobre los recursos disponibles para afrontarla (Lazarus, 2000).

Este modelo ha marcado la investigación en estrés, inspirando análisis en salud, trabajo y bienestar emocional, por ejemplo, cómo personas con enfermedades crónicas o ante desastres afrontan desafíos, influyendo en su bienestar a largo plazo (Lazarus y Folkman, 1986).

Por otro lado, el modelo de afrontamiento proactivo de Aspinwall y Taylor introduce la anticipación: en vez de reaccionar al estrés cuando llega, propone planificar con antelación, autorregularse y acumular recursos para prevenir o mitigar eventos estresantes futuros (Aspinwall y Taylor, 1997).

Las estrategias de afrontamiento proactivo abarcan buscar información, planificar con detalle y acumular recursos como apoyo social o tiempo, diferenciándose del reactivo (que responde a eventos ya ocurridos) y siendo ideal para riesgos predecibles, como enfermedades crónicas o cambios laborales. Este enfoque empodera a las personas, dándoles mayor control y reduciendo la incertidumbre (Aspinwall y Taylor, 1997).

La teoría de conservación de recursos de Hobfoll (1989) explica el estrés como la percepción de amenaza de pérdida de recursos, o su escasez para afrontar demandas, donde estos incluyen objetos, condiciones, rasgos personales o energías valoradas, como apoyo social, tiempo, dinero o vitalidad emocional (Saavedra, 2022).

Hobfoll propone que, más allá de cuidar lo que ya poseemos, las personas también se esfuerzan por acumular recursos para protegerse frente a posibles amenazas futuras. En esta lógica, el estrés surge cuando se pierde algo valioso o se teme su pérdida, y el afrontamiento consiste precisamente en emplear acciones dirigidas a ganar o preservar esos recursos —como las relaciones, el tiempo o la energía, lo que contribuye a aliviar la presión emocional y psicológica (Hobfoll, 1989).

Asimismo, la teoría de regulación emocional de Gross permite entender cómo las personas gestionan sus emociones frente al estrés, distinguiendo estrategias proactivas (anticipar la respuesta antes de que la emoción se intensifique) de reactivas (actuar una vez que ya se ha desencadenado). En el manejo del estrés, este enfoque favorece la recuperación del equilibrio emocional en momentos de alta tensión (Jimeno y López, 2019). Gross describe tácticas como la reevaluación cognitiva, interpretar la situación desde otra perspectiva para suavizar su impacto emocional o la supresión, contener la expresión de lo que se siente. Entre ellas, la reevaluación se ha mostrado como una estrategia especialmente adaptativa, capaz de reducir los efectos negativos del estrés (Gross, 1998). Esta perspectiva se aplica en psicología clínica, educación y entornos laborales, donde una buena regulación emocional se asocia con menores niveles de estrés y mayor bienestar general (Arrieta y Moreno, 2023).

Por otra parte, Fernández (2011) identifica tres pilares centrales en el afrontamiento del estrés: en primer lugar, se trata de un proceso dinámico que se modifica según las experiencias previas; en segundo lugar, puede surgir como una reacción más automática o como una respuesta aprendida y construida; y, en tercer lugar, demanda un esfuerzo consciente para intentar controlar la situación o adaptarse a ella. Además, subraya que incluso el mero intento de afrontamiento ya tiene relevancia, que puede manifestarse en pensamientos o en acciones observables, y que todo este proceso se inicia con la interpretación de la situación como amenazante.

Lo valioso de este enfoque es su flexibilidad: las vivencias anteriores y la manera en que cada persona interpreta el problema orientan su respuesta, permitiendo ajustes dinámicos según el contexto. Así, no siempre es necesario resolver por completo la situación para que el esfuerzo de afrontamiento se traduzca en un beneficio para el bienestar, lo que refuerza la idea de que el manejo del estrés puede ser parcial, adaptativo y profundamente humano (Fernández, 2011).

Serrano et al. (2023) explican que las estrategias de afrontamiento no solo buscan modificar la situación problemática, sino también suavizar las emociones que el estrés genera. La elección de estas estrategias varía mucho entre personas, influenciada por factores como su estado de salud, su energía física, sus creencias, su motivación, sus habilidades para resolver problemas y sus competencias sociales, así como por recursos externos como el apoyo social y las condiciones materiales. Esta perspectiva resalta la complejidad del afrontamiento, al mostrar cómo integra tanto recursos internos (creencias, motivaciones, valores) como externos (redes de apoyo, acceso a oportunidades), lo que exige un enfoque amplio y humano para gestionar el estrés de forma efectiva y sostenible.

En el proceso migratorio, los estresores impredecibles y prolongados agravan el impacto psicológico, haciendo intervenciones tempranas urgentes (Haagen et al., 2017). Estos estresores; eventos percibidos como amenazas al bienestar, aparecen en todas las fases: pre-migración, tránsito y llegada, siendo más intensos e incontrolables en migraciones forzadas, lo que eleva riesgos de ansiedad y depresión (Achotegui, 2008; Bonanno et al., 2010).

John W. Berry (1997) define la aculturación como los cambios psicológicos y sociales por contacto entre culturas al mudarse a un nuevo entorno, identificando cuatro estrategias claves que modulan el estrés migratorio: integración (mantener ambas culturas), asimilación (adoptar la nueva), separación (preservar la propia) y marginación (aislamiento de ambas).

La integración, considerada la estrategia más saludable, ocurre cuando los migrantes mantienen aspectos de su cultura original mientras adoptan elementos de la cultura anfitriona; la asimilación, en contraste, implica un abandono de la cultura original en favor de la cultura dominante, lo que puede generar conflictos internos; la separación ocurre cuando los migrantes rechazan la cultura anfitriona, mientras que la marginación implica una desconexión tanto de la cultura original como de la anfitriona, siendo esta última la asociada con mayores niveles de estrés (Berry, 1997).

Investigaciones como las de Sam y Berry (2016) han mostrado que las estrategias de aculturación están relacionadas con la salud mental de los migrantes; por ejemplo, quienes utilizan estrategias de integración reportan menos síntomas de estrés y depresión en comparación con aquellos que experimentan marginación; no obstante, se ha encontrado que el contexto social y las políticas de inclusión de los países receptores desempeñan un papel crucial en el proceso de aculturación.

El proceso migratorio puede estar vinculado a experiencias traumáticas que derivan en trastornos como el estrés postraumático (TEPT) y el estrés crónico. Según la Asociación Americana de Psiquiatría (2023), el TEPT ocurre tras eventos traumáticos severos, como violencia, persecución o separación familiar, situaciones comunes en algunos contextos migratorios. Los síntomas incluyen flashbacks, hiperalerta y evitación de recordatorios del trauma, lo que afecta significativamente la calidad de vida de los migrantes.

El estrés crónico en migrantes surge de exposiciones prolongadas a factores como discriminación, barreras idiomáticas e inestabilidad laboral, lo que deteriora su salud física y mental, como muestra Perreira y Ornelas (2011), asociándolo a mayor riesgo de ansiedad y depresión.

Para contrarrestarlo, son clave las intervenciones comunitarias y programas de salud mental: las terapias cognitivo-conductuales resultan efectivas contra el TEPT, actuando como estrategias centradas en el problema al abordar causas directas del malestar. A su vez, redes de apoyo social y entornos inclusivos refuerzan la resiliencia mediante enfoques emocionales, fomentando nuevas conexiones afectivas que alivian la presión acumulada (Hinton y Lewis-Fernández, 2011).

En la misma línea, el modelo bio-ecológico de Bronfenbrenner (1979) es un planteamiento que explica cómo el desarrollo humano está influido por la interacción de múltiples sistemas ambientales, siendo estos sistemas el microsistema (relaciones cercanas, como la familia y amigos), el mesosistema (interacciones entre los microsistemas), el exosistema (entornos que afectan indirectamente al individuo, como el lugar de trabajo de los padres), el macrosistema (cultura y políticas) y el crono sistema (cambios en el tiempo); lo cual, en el caso de los migrantes, estas interacciones son cruciales para entender los niveles de estrés que enfrentan en su proceso de adaptación:

En el microsistema, el círculo más cercano como la familia y relaciones diarias, los migrantes se enfrentan tanto apoyo emocional como tensiones, por ejemplo, por la separación de seres queridos o cambios en roles familiares. Buscar trabajo en un país nuevo genera presiones económicas, y la adaptación cultural puede desatar roces personales, pero estrategias prácticas como crear rutinas estables o tejer redes de apoyo ayudan a aliviar ese peso (Bronfenbrenner, 1979).

El macrosistema, políticas de inclusión, normas culturales y valores del país de acogida, influye decisivamente: en entornos acogedores, los migrantes usan enfoques activos para resolver problemas; en contextos hostiles, buscan refugio emocional en sus comunidades culturales. Estudios confirman cómo las políticas públicas moldean su salud mental (Suárez-Orozco et al., 2008).

Finalmente, el cronosistema captura los cambios a lo largo del tiempo: la adaptación prolongada reduce el estrés, pero eventos imprevistos como crisis económicas o desastres lo intensifican. Programas educativos y de capacitación, enfocados en esta dimensión temporal, prueban ser efectivos para mitigar ansiedades a largo plazo (Bronfenbrenner, 1979).

Asimismo, el modelo de Lazarus y Folkman (1986) sigue siendo relevante al demostrar que el afrontamiento no es solo una respuesta unidireccional, sino un proceso que implica la interacción entre múltiples dimensiones del individuo. Esto sugiere que el éxito en la gestión del estrés depende no solo de los recursos internos, sino también de cómo los individuos interactúan con su entorno y manejan los diferentes desafíos a lo largo del tiempo. Por otro lado, se describe cómo las personas recurren a diversas estrategias de afrontamiento cuando enfrentan las duras condiciones de vida en el proceso migratorio, estas estrategias son interactivas, lo que significa que activan una variedad de respuestas fisiológicas, emocionales, conductuales, motivacionales y sociales (Bentley et al., 2014; Clarke y Borders, 2014; Puvimanasinghe et al., 2014).

Entonces, el afrontamiento, es un proceso mediante el cual las personas evalúan y responden a situaciones estresantes, y ha sido probado en diversas situaciones, lo que refuerza su validez (Cano et al., 2007).

Las investigaciones han identificado diversas estrategias de afrontamiento comunes en la población refugiada y migrante. Entre las más frecuentes se encuentran el apoyo familiar, social o comunitario, así como la práctica de la religiosidad o la espiritualidad, como rezar. A nivel cognitivo, se destacan estrategias como la evitación, los esfuerzos para controlar pensamientos no deseados y la revalorización de las propias capacidades para enfrentar la situación migratoria (Cabrerizo y Villacieros, 2019). También son importantes el altruismo, la colaboración con otros, la búsqueda activa de soluciones, la ayuda profesional, la expresión verbal de sus vivencias, la adopción de actitudes positivas hacia la cultura del país de destino y la integración en el nuevo entorno, además de la distracción como método de afrontamiento (Urzúa et al., 2017). Estas estrategias reflejan un enfoque multifacético para enfrentar el estrés migratorio, en el cual las personas no solo dependen de factores externos como el apoyo social, sino que también activan recursos internos como la resiliencia cognitiva y emocional.

Lazarus (2000) explica que el manejo del estrés está vinculado a cómo los individuos enfrentan las situaciones que lo generan. Si la manera de abordar estas situaciones es ineficaz, el nivel de estrés aumenta, y cuando es eficaz, el estrés disminuye.

Por su parte, Lazarus & Folkman (1986) conceptualizan el afrontamiento del estrés como un conjunto de respuestas variables que se manifiestan de manera constante y que implican tanto los procesos cognitivos como las acciones del ser humano. Estas respuestas tienen como objetivo controlar las demandas tanto internas como externas que se perciben como excesivas para las capacidades del individuo. Los autores señalan que las situaciones que generan estrés pueden ser diversas, como factores sociales, ambientales o internos; sin embargo, es la interpretación que el individuo hace de estas situaciones lo que realmente influye en el nivel de estrés que experimenta. Identifican dos aspectos cruciales en el afrontamiento del estrés. Por ejemplo, un migrante que percibe la inseguridad del trayecto como insuperable experimenta mayor estrés, pero al encontrar apoyo en su comunidad y reconocer su fortaleza personal, puede reducir el impacto del estrés, promoviendo una actitud más positiva hacia su situación. Asimismo, se identifican dos puntos relevantes dentro del afrontamiento al estrés y son:

Afrontamiento al estrés como proceso: Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento al estrés como el conjunto de acciones que las personas emplean para enfrentar situaciones estresantes, sean eficaces o no. Este proceso incluye la observación de la situación, las interpretaciones del contexto, y el ajuste continuo del pensamiento y la conducta según la interacción con el entorno. El afrontamiento implica tanto defensas emocionales como la resolución activa de problemas, y es un proceso dinámico influido por la interpretación del individuo de la relación con su entorno. Así, por ejemplo, un migrante que se enfrenta a la incertidumbre de cruzar una frontera puede observar la situación, evaluar su capacidad de respuesta y ajustar sus acciones según las circunstancias. Inicialmente, puede utilizar estrategias defensivas, como evitar pensar en los riesgos, pero también puede recurrir a la búsqueda activa de soluciones, como contactar con redes de apoyo.

Lazarus y Folkman (1986) proponen pensar el afrontamiento al estrés como un proceso que se desarrolla en tres etapas: anticipación, impacto y post impacto. En la etapa de anticipación, la persona evalúa la posibilidad de enfrentar un evento estresante y sopesa sus propias capacidades para hacerlo. Luego, durante la fase de impacto, ajusta su percepción del evento a medida que lo vive, lo que puede modificar la forma en que responde emocional y conductualmente. Por último, en la etapa post impacto, la persona se enfrenta a las consecuencias, tanto psicológicas como físicas, y busca adaptarse a la nueva situación. Por ejemplo, un refugiado puede anticipar la dificultad de adaptarse a un nuevo país, imaginando posibles obstáculos y cómo podría hacerles frente. En la fase de impacto, al experimentar la migración en carne propia, podría descubrir que los retos son más exigentes de lo esperado, lo que obliga a revisar sus estrategias iniciales. En la etapa post impacto, deberá lidiar con el estrés acumulado, intentando adaptarse psicológicamente a las nuevas condiciones del entorno mientras enfrenta las consecuencias físicas del viaje y del desplazamiento (Lazarus y Folkman, 1986).

De manera complementaria, Carver et al. (1989) revisaron las investigaciones de Lazarus y Folkman y propusieron ampliar la idea de estrategias de afrontamiento al incorporar, entre otros, estilos como el humor y la religión. Además, organizaron las estrategias en tres grandes grupos: las centradas en resolver el problema, las orientadas a la regulación emocional y otros estilos que incluyen, en algunos casos, formas disfuncionales o de evitación. Esta clasificación muestra un entendimiento más amplio del afrontamiento, reconociendo que las personas no solo buscan soluciones prácticas, sino también vías para cuidar su bienestar emocional y psicológico. En este sentido, estrategias como el humor o el apoyo religioso se entienden como formas válidas de reducir el impacto del estrés, lo que refuerza la idea de que no todas las respuestas adaptativas están dirigidas solo a resolver el problema, sino también a mantener la estabilidad emocional en situaciones especialmente desafiantes (Carver et al., 1989).

El afrontamiento centrado en el problema alude a las estrategias que buscan cambiar la situación estresante o reducir su impacto, en lugar de solo manejar la emoción que genera. Según Lazarus y Folkman (1986), este enfoque implica esfuerzos directos y, en muchas ocasiones, asertivos para modificar la realidad, lo que puede implicar cierto nivel de riesgo o agresividad psicológica, entendida como la capacidad de enfrentar de frente la dificultad. Implica tomar medidas concretas y orientadas a resolver el problema, más que limitarse a lamentarlo o evadirlo. Diversas investigaciones han mostrado que las personas que planifican sus acciones para enfrentar las dificultades tienden a sentirse más satisfechas en su desempeño profesional y a ser percibidas como más eficaces (Morán y Cruz, 2005). Estas estrategias están influenciadas por rasgos personales como la personalidad y la autoestima, lo que subraya el valor de la proactividad ante el estrés: al actuar con intención, las personas pueden ejercer cierto control sobre su entorno y sus circunstancias. Al tomar acciones concretas para resolver problemas, no solo se aumenta la eficacia, sino que también se fortalece la autoestima, creando un círculo positivo en el que el afrontamiento exitoso reafirma la confianza en las propias capacidades. Por ello, este estilo de afrontamiento puede resultar especialmente útil en contextos laborales o en situaciones en las que la solución depende de la iniciativa y la intervención directa de la persona (Morán y Cruz, 2005).

El afrontamiento al estrés centrado en la emoción se enfoca en reducir o gestionar las respuestas emocionales provocadas por la fuente de estrés. Esta estrategia incluye la búsqueda de apoyo emocional, que implica recurrir a otras personas para obtener consuelo y empatía, en términos de género, varios estudios han encontrado que las mujeres tienden a utilizar estas estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia que los hombres; siendo esencial en situaciones donde la persona no tiene control directo sobre el problema. Al manejar las emociones que genera el estrés, se reduce su impacto negativo en el bienestar psicológico, la tendencia de las mujeres a utilizar más esta estrategia puede estar relacionada con roles sociales que promueven una mayor expresión emocional y el desarrollo de redes de apoyo, lo que refuerza la importancia de la conexión interpersonal en el manejo del estrés (Polo-Payares et al, 2021).

Dentro del afrontamiento centrado en la emoción también se incluye la reinterpretación positiva y el desarrollo personal. Esta estrategia implica evaluar el problema de manera optimista, destacando los aspectos favorables de la experiencia estresante. Similar a la búsqueda de apoyo emocional, esta técnica es más común entre las mujeres; además, permite a las personas encontrar oportunidades de crecimiento incluso en situaciones difíciles, lo que ayuda a disminuir el impacto emocional del estrés, al centrarse en los beneficios potenciales, como el aprendizaje o la resiliencia, los individuos pueden transformar una situación negativa en una oportunidad para el desarrollo personal (Morán y Cruz, 2005).

El afrontamiento centrado en la evitación, según Carver et al. (1989) es una estrategia disfuncional que implica evitar enfrentar el problema y no tomar acciones para resolverlo, incluyendo la negación del estresor. Estudios muestran que las mujeres tienden a usar más esta estrategia, y que una autoestima alta está relacionada con un menor uso de la evitación (Morán y Cruz, 2005). Este enfoque incluye también la disminución de esfuerzos cognitivos y conductuales hacia el estresor; asimismo, la evitación del problema a largo plazo agrava la situación, ya que impide la resolución activa del estrés, reforzando la importancia de la autoestima y la proactividad para manejar el estrés de manera más efectiva.

Según el Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), los migrantes evalúan constantemente las situaciones estresantes: primero, juzgan si un cambio laboral o cultural es una amenaza real (evaluación primaria), y luego, revisan si disponen de recursos como dominio del idioma o apoyo social para lidiar con ella (evaluación secundaria), estas valoraciones guían la elección de estrategias de afrontamiento, que a su vez moldean su bienestar y adaptación.

Estrategias adaptativas, como planificar, buscar apoyo social o aceptar lo inevitable, se asocian a mejores resultados psicológicos y mayor ajuste al nuevo entorno (Berry, 1997). En cambio, las desadaptativas, evitación o uso de sustancias, agravan los problemas al ignorar sus raíces, elevando riesgos de depresión o estrés postraumático (Carver, 1997).

Los migrantes que optan por enfoques eficaces, como tejer redes comunitarias o manejar proactivamente sus retos, cultivan mayor resiliencia e integración social, con investigaciones que vinculan estos hábitos a menor estrés y mejor adaptación cultural sostenida (Berry, 1997; Folkman y Lazarus, 1985).

La siguiente variable se refiere a la resiliencia, entendida por Masten et al. (2021) como un proceso dinámico de adaptación positiva frente a la adversidad, en el que se entrelazan factores individuales y contextuales, como el apoyo social, la red de relaciones significativas y los recursos personales. Desde esta perspectiva, el concepto permite comprender cómo las personas no solo enfrentan situaciones difíciles, sino que, además, continúan creciendo y desarrollándose de manera saludable a pesar de los obstáculos.

La resiliencia, un constructo que ha ganado especial relevancia en los últimos años, resulta especialmente valiosa en la infancia y la juventud, aunque se manifiesta en distinto grado en todas las personas y puede fortalecerse a partir de experiencias variadas y significativas; en un mundo en el que las vulnerabilidades son frecuentes, desastres naturales, crisis sociales, problemas de salud, retos educativos y tecnológicos, la resiliencia emerge como una respuesta adaptativa clave ante niveles elevados de estrés. Si bien los estudios iniciales se centraron principalmente en niños y adolescentes, hoy el enfoque se extiende a todas las etapas de la vida, reconociendo que la capacidad de recuperarse y seguir adelante no tiene edad, sino que se sostiene en el entramado de apoyos, recursos y significados personales que cada individuo va construyendo (Vicente, 2019).

Ungar (2021) la describe como la interacción entre individuos y su entorno; comunidad, cultura; que facilita una recuperación efectiva ante la adversidad, resaltando cómo el apoyo externo potencia la adaptación personal.

Bonanno et al. (2011) la ven como la habilidad para sostener un funcionamiento emocional, social y laboral estable tras eventos traumáticos o muy estresantes.

Kalisch et al. (2017) la definen como la capacidad de adaptarse con éxito a adversidades graves, preservando o recuperando el bienestar psicológico, con redes de apoyo y habilidades de afrontamiento como clave protectora.

Ortega y Mijares (2018) proponen que el concepto de resiliencia se divide en cuatro enfoques; el primero la describe como la capacidad de adaptarse y superar factores de riesgo y vulnerabilidad; el segundo enfoque la ve como una habilidad para enfrentar con éxito situaciones adversas; el tercer grupo postula que la resiliencia surge de la interacción entre factores internos y externos y por último, el cuarto enfoque la define como un proceso continuo de adaptación basado en la interacción de diversos factores.

Por su parte, Grotberg (1996) define la resiliencia como la capacidad innata del ser humano para afrontar y superar las adversidades de la vida, e incluso transformarse a lo largo del proceso; además, enfatiza la importancia del ambiente en este desarrollo, destacando que debe ser estimulado desde la infancia, en comparación con otras definiciones que subrayan tanto factores biológicos como ambientales.

La Asociación Americana de Psicología [APA] (2011) concibe la resiliencia como un proceso de adaptación positiva frente a la adversidad, ya sea ante una tragedia, conflictos familiares, enfermedades graves o dificultades económicas. En términos cotidianos, refiere a la capacidad de “rebotar” ante las dificultades, como una bola que vuelve a subir o un resorte que recupera su forma, tras experimentar presión o impacto.

Granados-Osfinas et al. (2017) describen la resiliencia como la capacidad de resistir y, al mismo tiempo, recuperarse de las consecuencias de experiencias difíciles. Desde esta perspectiva, la persona consigue adaptarse manteniendo una actitud tolerante y un manejo adecuado de los efectos psicológicos, fisiológicos, conductuales y sociales que tales vivencias ocasionan. Este proceso se da sin que se interrumpa el desarrollo personal, permitiendo conservar una mirada más equilibrada sobre lo que se ha vivido.

Velásquez (2017) describe la resiliencia como la capacidad de afrontar situaciones de alto riesgo en las que, bajo las mismas condiciones, otras personas podrían experimentar un daño evidente. La persona resiliente es consciente del peligro, pero también es capaz de percibir en los problemas y riesgos una oportunidad para crecer y desarrollarse. Esta habilidad se vuelve crecientemente importante para enfrentar los cambios, el estrés y los desafíos de la vida diaria, no solo por la capacidad de resistir el peligro, sino por la destreza de reconocer espacios de aprendizaje y crecimiento incluso en medio de la adversidad. En un mundo cada vez más cargado de incertidumbres, la resiliencia se convierte en un recurso clave para preservar el equilibrio emocional y seguir avanzando frente a los contratiempos.

En este mismo sentido, la Teoría del Estrés y la Adaptación sugiere que las personas resilientes son capaces de manejar y adaptarse a situaciones estresantes de manera más efectiva. Esto puede implicar una reinterpretación cognitiva de la experiencia, buscando aspectos positivos o posibles aprendizajes incluso en contextos difíciles, así como una mirada más optimista y confiada en sus propias capacidades para afrontar desafíos. Esta percepción confiada favorece la movilización de recursos internos (como el autocontrol, la planificación o la creatividad) y externos (como el apoyo social o institucional), lo que les permite sostenerse y recuperarse con mayor facilidad en momentos complicados (Alva et al., 2019).

La Teoría del Estrés y la Adaptación de Richard Lazarus y Susan Folkman ofrece un marco especialmente útil para comprender la resiliencia desde el estrés cotidiano, haciendo hincapié en cómo la forma en que interpretamos una situación difícil influye directamente en nuestra capacidad para adaptarnos y responder con fortaleza (Ortunio y Guevara, 2016). Según este modelo, el estrés aparece cuando sentimos que las demandas superan nuestros recursos, y esto se articula a través de dos niveles de evaluación cognitiva: la evaluación primaria, en la que la persona decide si la situación representa una amenaza, un daño o, por el contrario, un reto, y la evaluación secundaria, donde reflexiona sobre los recursos disponibles, como el apoyo social, las habilidades personales o las estrategias de afrontamiento (García-Vesga y Domínguez-de la Ossa, 2013); en este marco, la resiliencia queda

ligada a la manera en que se perciben las dificultades y a la selección de estrategias que permiten reinterpretar la experiencia, movilizar recursos y restablecer el equilibrio.

En síntesis, la Teoría del Estrés y la Adaptación subraya la relevancia de las evaluaciones cognitivas y de las estrategias de afrontamiento en el desarrollo de la resiliencia, enfatizando que la forma en que las personas interpretan y responden al estrés tiene un impacto directo en su capacidad para adaptarse y superar las adversidades (Martínez et al., 2021).

La teoría del Modelo de Competencia de Masten propone el concepto de “magia ordinaria” para referirse a los procesos cotidianos y accesibles que permiten a las personas desarrollarse de manera competente, a pesar de estar expuestas a altos niveles de riesgo. En este modelo, Masten (2001) sugiere que la resiliencia no es un rasgo excepcional de unos pocos, sino el resultado de la interacción entre sistemas de protección que incluyen al individuo, su familia, la escuela y la comunidad. Estos sistemas fomentan la capacidad de enfrentar la adversidad y mantener un funcionamiento adecuado, incluso bajo estrés intenso, convirtiendo lo que se percibía como extraordinario en un fenómeno relativamente común y humano.

El Modelo de Competencia también subraya la importancia de los factores protectores que operan en distintos niveles del entorno. El apoyo familiar, las relaciones positivas con los pares y la calidad del contexto escolar resultan fundamentales para construir resiliencia. Masten (2001) recalca que no es necesario contar con cualidades fuera de lo común para ser resiliente; más bien, son las experiencias cotidianas, los vínculos afectivos y las redes de apoyo las que permiten que las personas se sobrepongan a situaciones adversas de manera efectiva, construyendo una vida más estable y significativa.

Por otro lado, la Teoría del Capital Psicológico, desarrollada por Fred Luthans y sus colaboradores, integra la resiliencia como uno de los cuatro componentes centrales, junto con la autoeficacia, el optimismo y la esperanza. Según Luthans et al. (2007), la resiliencia se refiere a la capacidad de recuperarse de situaciones adversas y aprender de ellas, transformando las dificultades en oportunidades de crecimiento. Este enfoque enfatiza los recursos psicológicos que pueden cultivarse y gestionarse para mejorar el desempeño y el bienestar, tanto en el ámbito personal como profesional.

Dentro del Capital Psicológico, la resiliencia ayuda a las personas a enfrentar con mayor eficacia los desafíos en el trabajo y en la vida personal, favoreciendo una recuperación más rápida ante los fracasos y un avance más confiado hacia adelante. Luthans et al. (2007) sostienen que estos componentes, incluida la resiliencia, no son rasgos fijos, sino que pueden fortalecerse mediante intervenciones orientadas, lo que convierte a esta teoría en una herramienta valiosa para organizaciones y personas que buscan aumentar su adaptabilidad y éxito en contextos cambiantes y demandantes.

El Modelo Ecológico de Bronfenbrenner describe cómo los distintos sistemas en los que una persona está inmersa; microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema, influyen en su desarrollo a lo largo del tiempo. En este marco, la resiliencia no se entiende como un rasgo aislado del individuo, sino como un proceso que surge de la interacción entre estos diferentes niveles de contexto. El microsistema, compuesto por entornos cercanos como la familia y la escuela, ofrece el ámbito inmediato donde se construyen vínculos y se adquieren habilidades básicas, mientras que el macrosistema incorpora factores culturales, valores sociales y normas amplias que moldean la manera en que se percibe y se enfrenta la adversidad (Bronfenbrenner, 1979).

Bronfenbrenner (1979) subraya que la capacidad de una persona para afrontar las dificultades depende en gran medida del apoyo y los recursos disponibles en estos sistemas. Redes sociales sólidas, el acceso a una educación de calidad, la presencia de figuras significativas y la exposición a culturas que promueven la superación de obstáculos constituyen elementos clave en la construcción de

resiliencia. Así, el Modelo Ecológico resalta la necesidad de adoptar un enfoque holístico, en el que se consideren no solo las características personales, sino también las condiciones contextuales que facilitan o dificultan el desarrollo de una vida más estable y adaptativa frente a la adversidad.

El Modelo de Resiliencia de Michael Rutter, considerado uno de los pioneros en el estudio de la resiliencia, plantea que esta no es un rasgo fijo o innato de la personalidad, sino un proceso dinámico que se construye a partir de la interacción entre la persona y su entorno. Según este modelo, los factores de protección — como el apoyo social, las habilidades de afrontamiento y la autoestima— se cruzan con los factores de riesgo y actúan como un “amortiguador” que modera los efectos negativos del estrés. La resiliencia se manifiesta cuando las personas, incluso en contextos adversos, logran adaptarse de manera positiva y superar los obstáculos, desarrollando una trayectoria de crecimiento más saludable (Rutter, 1987).

Rutter (1987) subraya que la resiliencia surge de la combinación entre la exposición a situaciones estresantes y la presencia de recursos y apoyos suficientes. En esta perspectiva, no todas las personas responden igual ante los mismos factores de riesgo; es la interacción entre las características personales y las experiencias que ofrece el entorno lo que define si una persona se vuelve más resistente o vulnerable. La presencia de relaciones de apoyo, modelos positivos significativos y la posibilidad de aprender de experiencias difíciles favorecen la construcción de esta capacidad de recuperación y adaptación.

Por su parte, la teoría de la resiliencia desarrollada por Wagnild y Young (1993) la concibe como una característica positiva de la personalidad que facilita la adaptación exitosa frente a la adversidad. Basándose en estudios con mujeres mayores que habían atravesado circunstancias difíciles, estas autoras definen la resiliencia como la capacidad de recuperarse y crecer a través de experiencias desafiantes, mejorando tanto el bienestar emocional como el psicológico. Wagnild y Young describen cinco componentes centrales: ecuanimidad, perseverancia, autoconfianza, satisfacción personal y sentido de vida (Wagnild, 2009; Wagnild y Young, 1993), los cuales, en conjunto, permiten que la persona mantenga una postura activa, equilibrada y esperanzada frente a la adversidad.

El modelo de resiliencia propuesto por Wagnild y Young ha sido ampliamente validado en distintos contextos y se ha utilizado para medir la resiliencia en grupos tan diversos como personas de edad avanzada, cuidadores de familiares y pacientes con enfermedades crónicas. La escala que desarrollaron, conocida como la Resilience Scale, evalúa la capacidad de una persona para hacer frente a situaciones estresantes y adaptarse a ellas de manera positiva. Esta herramienta ha sido objeto de numerosos estudios que han confirmado su estructura, fiabilidad y utilidad en distintas poblaciones (Wagnild y Collins, 2009).

En términos generales, la teoría de Wagnild y Young resalta que la resiliencia no es un rasgo fijo o dado de forma definitiva, sino un proceso que se va construyendo a lo largo de la vida mediante la experiencia, el aprendizaje y la interacción con el entorno. Las personas pueden fortalecer su resiliencia cultivando características como la confianza en sí mismas, la perseverancia y la capacidad de encontrar sentido en la vida, lo que les permite enfrentar futuros desafíos con mayor solidez emocional y autoeficacia (Herrera et al., 2022).

En diálogo con otras perspectivas, se concluye que la resiliencia es un concepto amplio y multifacético, que debe entenderse como un proceso complejo en el que convergen múltiples factores y dimensiones, tanto personales como sociales (Ruiz et al., 2020). En esta línea, Paredes (2020) destaca algunas de las características más relevantes de la persona resiliente, entre ellas la capacidad de adaptarse de manera exitosa a entornos cambiantes, una marcada fortaleza emocional y la habilidad de interactuar de forma dinámica con los factores de riesgo y protección, tanto internos como externos (Santacruz-Pardo, 2022).

Por su parte, Palomar y Gómez (2010) identifican varias habilidades clave en quienes muestran una mayor resiliencia, entre ellas la capacidad de responder con celeridad ante situaciones de peligro, la madurez emocional que permite asumir responsabilidades, la capacidad de regular y desvincularse de emociones intensas cuando es necesario, la búsqueda activa de información para afrontar el riesgo y la construcción de vínculos interpersonales que brindan apoyo emocional en momentos difíciles. Estas habilidades, integradas con factores contextuales,

muestran que la resiliencia se sostiene tanto en capacidades personales como en redes de apoyo y entornos favorables.

Soto et al. (2023) señalan que la resiliencia incluye la capacidad de proyectarse hacia un futuro más esperanzador, lo que contribuye a mantener una actitud positiva frente a la vida. También destacan la importancia de asumir decisiones, incluso cuando implican cierto riesgo, y la firme convicción de ser digno de amor y reconocimiento por parte de los demás. Asimismo, mencionan la identificación con el “rival” o con la persona con la que se vive el conflicto, una estrategia que puede ayudar a comprender mejor las situaciones difíciles, y la reconstrucción cognitiva del dolor, que permite aceptar las consecuencias negativas de manera más llevadera y significativa.

Por su parte, Palomar y Gómez (2010) subrayan que el altruismo —es decir, el placer de ayudar a los demás—, junto con el optimismo y la esperanza, desempeñan un papel clave para enfrentar las adversidades de forma más constructiva. Estas actitudes no solo favorecen una mirada más positiva frente al sufrimiento, sino que preparan a la persona para afrontar mejor los retos futuros, promoviendo un estilo de vida más activo y orientado hacia el bien común.

Según Mendoza (2022), la resiliencia se compone de varias dimensiones interrelacionadas. La primera es la competencia personal, que se refiere a la perseverancia, entendida como la constancia en las acciones que conducen al logro de objetivos, incluso en contextos difíciles. La segunda es la satisfacción personal, ligada a la capacidad de experimentar emociones positivas a partir de recuerdos, vivencias significativas y logros cotidianos. La tercera es la confianza en sí mismo, la habilidad de reconocer las propias fortalezas y cualidades para afrontar los desafíos, junto con la apertura para aceptar y aprender de las experiencias vividas. Y la cuarta, la ecuanimidad, se asocia a la capacidad de mantener la calma en situaciones tensas, lo que fortalece la persistencia para seguir avanzando hacia metas importantes (Mendoza, 2022).

La competencia personal, como primera dimensión de la resiliencia, refleja la capacidad de una persona para cultivar recursos y habilidades positivas que le ayudan a enfrentar adversidades, aunque no siempre logre resultados perfectos. Megías y Castro (2018) la describen como un conjunto de conductas, capacidades y estrategias que permiten construir una identidad personal más sólida, actuar de manera competente, sostener relaciones satisfactorias y encarar los retos cotidianos con mayor equilibrio. En este sentido, valorarse a uno mismo juega un papel central, ya que facilita la adaptación al entorno y abre el camino hacia un bienestar más pleno, tanto a nivel personal como interpersonal.

En este contexto, la migración de personas con habilidades y competencias adecuadas representa una oportunidad de desarrollo para los países receptores y se convierte en un factor clave en la resiliencia de los migrantes al enfrentar situaciones extremas que los obligan a abandonar su país. Estas competencias pueden facilitar la inserción laboral de los migrantes en el lugar de destino, lo que a su vez beneficia tanto a ellos como a su entorno. Si las habilidades profesionales de los migrantes coinciden con las necesidades del mercado laboral local, esto genera un efecto positivo en el proceso migratorio (Rojas y Monterroso, 2019).

La segunda dimensión de la resiliencia es la satisfacción personal, que se refiere a la sensación general de bienestar que una persona experimenta en relación con su vida, consigo misma o con sus necesidades. Esta satisfacción con la vida está vinculada a la percepción individual de la calidad de vida, basada tanto en factores subjetivos como objetivos, va más allá de los aspectos económicos, abarcando la percepción personal, las opiniones, la satisfacción general y las expectativas que la persona tiene sobre su propio bienestar; esta dimensión es clave para la resiliencia, ya que el bienestar percibido influye en la capacidad de las personas para enfrentar adversidades. Cuando alguien se siente satisfecho con su vida y tiene una valoración positiva de su situación, está mejor preparado emocionalmente para adaptarse y superar los retos que se presenten (Cardona y Agudelo, 2007).

Otra dimensión clave de la resiliencia es la seguridad o confianza en uno mismo, que implica una percepción realista y humilde de las propias capacidades y talentos, sin arrogancia ni superioridad. Es esa convicción interna y tranquila de ser capaz, base esencial para la felicidad y la fortaleza ante la vida. Desde ahí se nutren la motivación para retos, relaciones sanas, autoafirmación, responsabilidad ante fracasos y manejo eficaz de situaciones. Para migrantes en tránsito, esta confianza es crucial para adaptarse a lo nuevo, buscar empleo e integrarse socialmente: quienes la poseen mantienen la motivación, forjan lazos valiosos y toman decisiones que transforman su realidad (Medina y Gavilanes, 2022).

La cuarta dimensión de la resiliencia es la ecuanimidad, entendida como la capacidad de mantener la estabilidad y compostura psicológica, incluso frente a emociones intensas, dolor o circunstancias muy difíciles que podrían desestabilizar el equilibrio mental. La ecuanimidad implica conservar un estado de calma, equilibrio y serenidad emocional tanto en momentos de crisis como en experiencias positivas o negativas de alto impacto (Wagnild y Young, 1993). En la práctica, ser una persona ecuánime significa no dejarse arrastrar por reacciones extremas, evitando que las emociones fuertes nublen la objetividad y dificulten ver la situación con claridad, lo que permite reaccionar de manera más reflexiva y adecuada (Ramos, 2021).

En el contexto migratorio, esta dimensión resulta especialmente relevante, ya que la ecuanimidad facilita el manejo del estrés emocional y de los desafíos imprevistos del viaje. La capacidad de mantener la calma y no dejarse abrumar por el miedo, la incertidumbre o la frustración permite a los migrantes tomar decisiones más racionales y efectivas durante su travesía, contribuyendo a una experiencia de migración menos desbordante y más orientada hacia la acción planificada (Ramos, 2021).

La resiliencia, en sentido más amplio, es un factor clave para los migrantes al enfrentarse a las adversidades de su proceso, como la adaptación a un nuevo entorno, el aislamiento social y los desafíos culturales. Panter-Brick y Leckman (2013) destacan que los migrantes con mayores niveles de resiliencia tienden a desarrollar estrategias de afrontamiento más eficaces, lo que les ayuda a preservar su bienestar psicológico, aunque se encuentren sometidos a un estrés significativo. Además, se ha encontrado que la resiliencia favorece una mejor integración social y económica en los países de acogida, porque permite construir nuevas redes de apoyo y enfrentar con mayor fluidez los obstáculos de la adaptación.

En el plano de la salud mental, la resiliencia desempeña un papel crucial al ayudar a mitigar el impacto de factores estresantes como la separación familiar, las barreras lingüísticas y la incertidumbre económica. Un estudio de Sirin et al. (2013) mostró que los migrantes con niveles más altos de resiliencia presentan menores índices de estrés postraumático y depresión en comparación con quienes cuentan con menos de este recurso. En este sentido, la resiliencia no solo les permite a los migrantes sobrevivir a las dificultades, sino también prosperar en sus nuevas vidas, a través del crecimiento personal, la reconstrucción de vínculos y la capacidad de adaptarse con mayor flexibilidad a los cambios.

La presente investigación se basó en la Teoría del Afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman (1984) y la Teoría de la Resiliencia de Wagnild y Young (1993) para analizar cómo los migrantes en tránsito enfrentan el estrés. Según Lazarus y Folkman, el afrontamiento es un proceso dinámico en el que los individuos evalúan las situaciones estresantes y adoptan estrategias centradas en el problema, la emoción o la evitación, cada una con implicaciones distintas para la adaptación. Complementariamente, Wagnild y Young definen la resiliencia como una capacidad dinámica que permite a las personas adaptarse y aprender de la adversidad, influyendo en su capacidad para enfrentar el estrés. Por lo tanto, se postula que los migrantes con altos niveles de resiliencia tienden a emplear estrategias de afrontamiento más adaptativas, lo que les permite gestionar mejor las adversidades y mitigar los efectos negativos del estrés, mientras que aquellos con menor resiliencia recurren a estrategias menos efectivas, aumentando su vulnerabilidad psicológica.

A continuación, se plantean los antecedentes relacionados a las variables de estudio; iniciándose con los antecedentes internacionales.

Medina (2023) realizó una investigación en Bogotá que planteó analizar las estrategias de afrontamiento dentro del proceso migratorio de población venezolana, utilizó una metodología cuantitativa, en una muestra de 155 participantes, evaluados por un instrumento de caracterización sociodemográfica y el sondeo inicial estrategias de afrontamiento, creados por la investigadora. En los resultados se halló que los participantes utilizan en gran medida las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como lo son la reevaluación positiva (100% al decidir migrar), la búsqueda de apoyo (72.25%) y la planificación (65.16%), el autocontrol y la aceptación de responsabilidad para solventar situaciones problemáticas; sin embargo, el distanciamiento (69.03% evita pensar en el problema) también es una reacción común ante la adversidad; por lo que se concluye que las estrategias de afrontamiento son la base para la adaptación adecuada a un proceso migratorio y que estas no se dan por separado, sino que se relacionan según el contexto.

En Ucrania, Oviedo et al. (2022) se plantearon comprender las circunstancias, los estados de ánimo y los mecanismos de afrontamiento como la resiliencia de los refugiados que abandonan sus hogares en busca de seguridad; utilizaron una metodología no experimental, correlacional, recurriendo a entrevistas semiestructuradas a 94 participantes para explorar de cerca las experiencias traumáticas vividas por los refugiados e identificar sus estrategias de afrontamiento. Sus resultados apuntaron a una pluralidad de estrategias de afrontamiento y resiliencia, la prueba de correlación entre variables escalables fue que la oración se correlacionó moderada y positivamente con la escala de sentimiento ($r = 0,284$; $p \leq 0,05$). También se correlacionó con la edad ($r = 0,229$; $p \leq 0,05$), es decir, quienes oran más podrían sentirse mejor o encontrar más consuelo y resiliencia; por lo que estos autores concluyeron que se tiene la necesidad de cuidar las redes sociales, la atención por parte de los anfitriones y el cultivo de la vida interior como claves para la resiliencia.

En estados Unidos, Fang et al. (2022) se plantearon explorar la relación entre el apego adulto, la capacidad de afrontar el estrés y la resiliencia de los inmigrantes de primera generación, utilizaron una metodología de diseño transversal cuantitativo, contando con una muestra de 35 participantes que respondieron la Escala de Experiencias en Relaciones Estrechas – Forma Corta (ECR-S), el Inventario de Orientación para el Afrontamiento de Problemas Experimentados (COPE) y la Escala de Resiliencia de 14 ítems (RS14). Los resultados mediante el estadístico ANOVA unidireccional revelaron que existe una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones de evitación y el ingreso anual del hogar ($F = 4,28$; $p = 0,005$), no se observaron diferencias en la resiliencia y educación ($F = 2,01$; $p = 0,13$); la resiliencia y los ingresos ($F = 1,49$; $p = 0,22$), las tres puntuaciones de los ítems del Inventario COPE (crecimiento de reinterpretación positiva ($r = 0,57$, $p < 0,05$), negación ($r = 0,49$, $p < 0,05$) y desvinculación conductual ($r = 0,67$, $p < 0,05$)) estuvieron significativamente relacionados estadísticamente con la resiliencia total; por lo que concluyeron que los aumentos en las estrategias de afrontamiento positivas y las disminuciones en las estrategias de afrontamiento negativas se asocian con la resiliencia entre los inmigrantes de primera generación.

Quishpe (2019) en Ecuador, tuvo como objetivo relacionar el nivel de resiliencia y las estrategias de afrontamiento presentes en inmigrantes venezolanos. La metodología empleada fue un estudio con enfoque cuantitativo, de alcance correlacional y diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 125 inmigrantes venezolanos. Los resultados más relevantes indicaron que el 57.6% de los participantes presentó un nivel de resiliencia alto; además, se identificó que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron la Reevaluación Positiva (27.2%) y la Solución de Problemas (15.2%). Finalmente, el estudio encontró una relación significativa y positiva ($p < 0,01$) entre un alto nivel de resiliencia y el uso de estrategias como la Solución de Problemas ($p = 0,662$) y la Reevaluación Positiva ($p = 0,561$). La conclusión principal fue que el nivel de resiliencia aumenta significativamente en los migrantes cuando emplean estas estrategias de afrontamiento.

Matute y Nájera (2020) llevaron a cabo un estudio en Ecuador con un diseño no experimental, cuyo objetivo fue identificar las estrategias de afrontamiento que emplean los migrantes venezolanos frente al estrés generado por el proceso migratorio. La investigación se realizó con una muestra de 92 migrantes venezolanos y utilizó el Cuestionario de Afrontamiento ante el Estrés (CAE) como instrumento de medición. Los resultados indicaron que las estrategias más frecuentes fueron la focalización en la solución de problemas ($M=18.5$; $DE=4.82$) y la reevaluación positiva ($M=11.9$; $DE=4.7$). A partir de estos hallazgos, los autores concluyeron que los migrantes venezolanos tienden a utilizar estrategias racionales de afrontamiento, destacando la construcción de perspectivas optimistas respecto a su situación actual como una herramienta clave para manejar el estrés derivado de la migración.

Asimismo, se brinda información de los estudios realizados a nivel nacional sobre las variables de estudio, lo cual se da a conocer a continuación:

Castro y Córdova (2022) realizaron un estudio en Chiclayo con el objetivo de explorar la relación entre los niveles de resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en migrantes venezolanos. Utilizando una metodología descriptivo-correlacional, evaluaron a 60 migrantes mediante la Escala de Resiliencia y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés. Los resultados mostraron que el 38.33% de los participantes presentaban un nivel muy alto de resiliencia. Los estilos de afrontamiento más frecuentes fueron la expresión emocional y el apoyo social (26.7%), seguidos por la autocrítica, la retirada social, el pensamiento desiderativo y la reestructuración cognitiva (20%). Además, se identificó una correlación positiva moderada entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento ($r=0.411$, $p=.001$), concluyendo que la resiliencia influye significativamente en cómo los migrantes enfrentan el estrés.

En Lima, Casafranca (2021) investigó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado-rasgo en migrantes venezolanos, utilizando una metodología correlacional-transversal con una muestra de 122 participantes. A través del Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado y el Inventario de Estimación de Afrontamiento, Los resultados estadísticos más significativos mostraron una

correlación inversa y alta entre las estrategias adaptativas como la Planificación y la Ansiedad Rasgo ($r=-0.510$, $p<0.001$), indicando un claro efecto protector, mientras que las estrategias desadaptativas (e.g, Enfocar Emociones) correlacionaron de forma directa ($r=0.460$) con el aumento de la ansiedad. La autora concluyó que la condición migratoria no es el principal factor de estrés, ya que la pandemia generó mayores factores estresantes en la población.

Por su parte, Ramos (2021) también en Lima, buscó determinar la relación entre el duelo migratorio y la resiliencia en 200 migrantes venezolanos, utilizando una metodología cuantitativa, descriptivo-correlacional. Aplicó el Cuestionario de Duelo Migratorio y la Escala de Resiliencia, encontrando una correlación negativa moderada entre el duelo migratorio y la resiliencia ($Rho= -.32$; $p=.05$). Factores como el miedo y la nostalgia correlacionaron negativamente con dimensiones de la resiliencia como el sentirse bien, la ecuanimidad y la perseverancia. La investigación concluyó que quienes experimentan un duelo migratorio más intenso tienden a tener menor capacidad de resiliencia.

Espinoza (2021) realizó un estudio en Lima con el objetivo de determinar la relación entre resiliencia y satisfacción con la vida en migrantes. Utilizó una metodología correlacional descriptiva con un diseño no experimental y transversal, evaluando a 115 migrantes mediante la escala de resiliencia de Wagnild y Young y la escala de satisfacción con la vida de Diener y Emmons. Los resultados mostraron una correlación significativa entre las variables de resiliencia y satisfacción con la vida ($r=0.567$). Además, las correlaciones entre satisfacción con la vida y las dimensiones de la resiliencia, como ecuanimidad, perseverancia, confianza en sí mismo, satisfacción personal y sentirse bien, oscilaron entre 0.324 y 0.558. Espinoza concluyó que, a mayor nivel de resiliencia, mayor es el nivel de satisfacción con la vida en los migrantes, lo que sugiere que una mayor resiliencia contribuye a una mejor capacidad para afrontar el estrés del proceso migratorio.

Por otro lado, Carrillo (2020) también en Lima, investigó la relación entre el estrés de la adaptación cultural y la resiliencia en migrantes venezolanos. Con una metodología no experimental y descriptivo-correlacional, evaluó a 300 migrantes mediante la escala de Adaptación Cultural – IAC y la escala de Resiliencia. Los

resultados revelaron una relación mínima entre competencia y autonomía ($r=.27$) y apertura ($r=.26$), y una relación pequeña entre aceptación y autonomía ($r=.10$) y apertura ($r=.13$), todas estadísticamente significativas ($p < 0.001$). Carrillo concluyó que, aunque la relación entre el estrés de la adaptación cultural y la resiliencia es mínima, es estadísticamente significativa.

Es preciso señalar que, aunque las variables de estudio evidencian gran cantidad de literatura, no se encontraron antecedentes locales de investigación, puesto que se trata de una investigación en población migrante específica.

Definición de términos

Estrategias de afrontamiento al estrés: Se refieren a los intentos, ya sea a través de acciones visibles o procesos internos, para abordar las exigencias tanto internas como externas, así como los conflictos que surgen entre estas, que sobrepasan los recursos disponibles de la persona (Condori y Feliciano, 2021).

Resiliencia: Se define como el proceso de adaptarse de manera efectiva ante la adversidad, traumas, tragedias, amenazas o situaciones de tensión significativas, como dificultades familiares o en relaciones personales, problemas graves de salud o situaciones laborales, así como desafíos relacionados con la calidad de vida o aspectos financieros (Santacruz-Pardo, 2022).

III. MATERIALES Y MÉTODOS

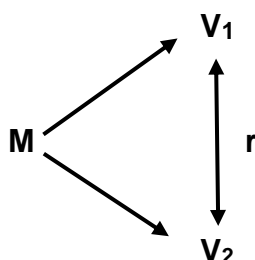
3.1. Tipo y diseño de investigación:

El tipo de investigación fue básica, ya que se empleó en el ámbito científico para entender y enriquecer los conocimientos sobre un fenómeno o área específica. Además, contribuyó al acervo intelectual de saberes y se centró en la generalización de teorías dentro de una disciplina. Su objetivo principal fue generar datos que validen o refuten la hipótesis inicial de un estudio (Ramos, 2023).

Fue de enfoque cuantitativo, puesto que se basó en la recolección de datos para verificar hipótesis mediante mediciones numéricas y análisis estadísticos que permitieron identificar patrones de comportamiento. Se orientó por el contexto, la situación, los recursos disponibles, los objetivos y el problema de estudio (Calle, 2023).

El diseño de la investigación fue no experimental, ya que se llevó a cabo sin manipulación intencionada de variables, centrándose principalmente en la observación de fenómenos tal como ocurren en su entorno natural para su posterior análisis (Hernández et al., 2014); de corte transversal, dado que empleó un procedimiento en el que se estudió a una comunidad o una muestra representativa en un momento específico, evaluando las variables en un solo instante (Manterola y Otzen, 2014). Además, fue correlacional, puesto que el investigador midió dos variables y evaluó la relación estadística entre ellas sin la interferencia de variables externas (Corona y Fonseca, 2021).

El esquema de investigación puede observarse gráficamente en el siguiente diagrama:



Donde:

M: Muestra

V₁: Afrontamiento al estrés

R: Relación

V₂: Resiliencia

3.2. Hipótesis

Hi: Existe relación directa significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.

H0: No existe relación directa significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.

Definición de variables:

Variable 1: Estrategia de afrontamiento:

Definición conceptual: Son procesos cognitivos y conductuales que cambian constantemente, los cuales se desarrollan para manejar ciertas demandas específicas externas y a su vez internas, los cuales son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos de cada persona. (Lazarus y Folkman, 1986)

Definición operacional: Se medió con el Inventario de Afrontamiento al Estrés Brief-Cope-28, el cual contiene tres dimensiones, estrategias de afrontamiento centrado en el problema, estrategia de afrontamiento centrado en las emociones y estrategias centrada en la evitación del problema, contando con veintiocho ítems.

Variable 2: Resiliencia:

Definición conceptual: Considerado el proceso la cual contiene componentes, conductas y efectos eficientes, es decir, la resiliencia no se toma como una alternativa al problema, sino que se desarrollan factores de identificación del problema, selección del grado y la manera de responder resiliente mente (Grotberg, 1996).

Definición operacional: Se midió con la Escala de Resiliencia, el cual contiene 4 dimensiones, ecuanimidad, satisfacción personal, competencia personal y confianza en sí mismo, incluyendo desde la categoría totalmente en desacuerdo culminando en totalmente de acuerdo, conteniendo 25 preguntas para responder. Con rangos de bajo, medio y alto.

3.3. Población, muestra y muestreo

Población

En cuanto a la población, estuvo conformada por todos los migrantes venezolanos que acudieron al Albergue de la Región Tumbes, entre los meses de mayo a agosto del año 2025, siendo un total de 288 migrantes venezolanos, cuyas edades oscilaron entre 18 a 75 años.

Muestra

Se consideró la muestra censal, también denominada muestra poblacional o muestra igual a la población, se define como aquella en la que se incluye la totalidad de las unidades de la población accesible cuando su tamaño es finito y manejable, evitando así la selección parcial y garantizando representatividad completa (Vizcaíno Zúñiga et al., 2023). En diversas investigaciones, este enfoque se aplica frecuentemente en tesis donde la población coincide con la muestra, eliminando la necesidad de fórmulas estadísticas o tablas de muestreo (Esquivel, 2023). Por tanto, en el presente estudio se optó por una muestra censal de 288 migrantes venezolanos en tránsito de ambos sexos entre los 18 a 75 años, equivalente a la población total de un albergue de Tumbes, por lo tanto, en el estudio no se consideró un muestreo, ya que participaron todas las personas adultas que acudieron al albergue entre el tiempo estipulado.

3.4. Criterios de selección

Criterios de inclusión

- Migrantes venezolanos que se encontraron en tránsito por un albergue de la Región Tumbes 2024.
- Migrantes venezolanos en tránsito que dieron el consentimiento para participar en la investigación.
- Migrantes venezolanos en tránsito por un albergue de Tumbes de edades comprendidas entre 18 a 75 años.

Criterios de exclusión

- Migrantes venezolanos en tránsito que no acudían al albergue de Tumbes donde se realizó la investigación.
- Migrantes venezolanos en tránsito por un albergue de Tumbes de edades comprendidas menores a 18.

3.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.

Técnica

La técnica seleccionada para la recolección de datos en esta investigación fue la encuesta. Según Feria et al. (2020), esta se considera una técnica destacada en la investigación social debido a su versatilidad, utilidad, objetividad y facilidad para obtener información.

Instrumentos de recolección de datos:

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés:

Inventario de afrontamiento al estrés Brief-Cope-28, de Carver (1997), adaptado al Perú por Canales y Torres (2021), quienes se fundamentan en la investigación de Lévano (2018); el objetivo del instrumento es evaluar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Procede de Estados Unidos y se puede administrar de forma individual o colectivo/ Físico o computarizado, su duración es de 15 a 20

minutos, contiene las siguientes dimensiones: Estrategias de afrontamiento centrado en el problema, estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema. La escala valorativa va desde: Nunca lo hago (0 puntos), hago esto un poco (1 punto), hago bastante esto (2 puntos) y siempre lo hago (3 puntos).

Los coeficientes de confiabilidad de las diferentes escalas originales indican consistencia interna adecuada (Alfa entre 0.50 y 0.90), donde Canales y Torres (2021) obtuvieron un alfa de Cronbach de 0.806; asimismo la característica de la aplicación de este inventario lo hace adaptable a los propósitos de un estudio.

Para la corrección del inventario se identifican los ítems según cada dimensión (orientado hacia el problema, orientado hacia la emoción y otros estilos de afrontamiento), luego se realiza la sumatoria de cada ítem con su respectiva puntuación y una sumatoria final de todos los ítems ya clasificados definiendo así el estilo de afrontamiento del sujeto (Carver et al., 1989).

Asimismo, para la presente investigación se aplicó una prueba piloto, mediante la cual, se comprobó que el Inventario de afrontamiento al estrés Brief-Cope-28, se obtuvo una confiabilidad de 0.847 según alfa de Cronbach, la ficha técnica del instrumento de afrontamiento al estrés se encuentra en el anexo 3.

Variable 2: Resiliencia:

Escala de resiliencia de Wagnild y Young, creado por Wagnild y Young (1993), su aplicación puede ser individual o grupal, en un tiempo de 20 minutos, presenta originalmente una estructura de 5 dimensiones y 25 ítems, su ámbito de aplicación es a población de 14 años en adelante.

Escala creada en 1993 por Wagnild y Young, para tener datos sobre los niveles de resiliencia, para ellos se presentan 25 interrogantes a personas a partir de 14 años de edad. Esta se divide en cinco dimensiones con siete alternativas para responder. Al evaluado se le explica las instrucciones para que complete la escala y se le da un tiempo determinado para culminar.

Para esta investigación se utilizará el instrumento adaptado al Perú y revisado por Bolaños y Jara (2016), el cual fue también utilizado por Mendoza (2022), que subdivide el instrumento en 25 ítems y 4 dimensiones.

Esta escala fue validada, arrojando también una confiabilidad de alfa de Cronbach general de 0.953 indicando ser apta para su aplicación; asimismo, para la presente investigación se aplicó una prueba piloto, mediante la cual, se comprobó que la Escala de resiliencia de Wagnild y Young, tuvo una confiabilidad de 0.78, además de acuerdo al estudio obtuvo una confiabilidad de 0.919 según alfa de Cronbach; la ficha técnica del instrumento de resiliencia se encuentra en el anexo 4.

Procedimiento de recolección de datos:

Se solicitó la autorización al director del albergue y se realizaron las coordinaciones correspondientes para la ejecución del proyecto de investigación y la posterior aplicación de instrumentos. Así mismo se estableció contacto con los migrantes venezolanos que firmaron el consentimiento informado para la recolección de información mediante encuestas directas a los migrantes venezolanos en tránsito por el albergue mencionado.

Posteriormente, se procedió a la recolección presencial e individual o grupal de información a los migrantes venezolanos, a los que se les aplicó el cuestionario para que sea resuelto y las respuestas entregadas a la investigadora (ANEXO 1 y 2). Luego se realizó la estructuración de la información recopilada y se procedió a exportarla al programa estadístico SPSS v.26

3.6. Procesamiento y análisis de datos:

La base de datos se construyó utilizando el programa EXCEL y posteriormente la data fue analizada utilizando el programa estadístico SPSS versión 26.

Según la estadística descriptiva, se obtuvieron datos de distribución de frecuencias para las variables; así mismo se calcularon las medidas de tendencia central y de dispersión para las variables cuantitativas.

Según la estadística inferencial, se realizó la prueba de normalidad, que brindó datos para la utilización del estadígrafo adecuado de correlación, el cual fue el coeficiente de correlación de Spearman; además, se consideró que hay significancia estadística si el valor de $p < 0,05$.

3.7. Aspectos éticos

Se tuvo en cuenta los criterios éticos universales según Solis et al (2023):

A los participantes se les proporcionó un consentimiento informado, garantizando así la voluntariedad de los sujetos y respetando el principio de dignidad humana, así como su libertad para decidir participar en el estudio de manera voluntaria. Durante el transcurso de la investigación, se veló por el bienestar e integridad de todas las personas involucradas.

Además, la investigación se fundamentó en el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú (Colegio de Psicólogos del Perú [CPSP], 2017); de acuerdo con el Artículo 81, se les explicó a los participantes de manera detallada el propósito de la investigación, resolviendo cualquier duda que puedan tener de forma clara y honesta. Asimismo, conforme a los Artículos 83 y 38, se les dejó en claro que tenían el derecho de retirarse en cualquier momento si así lo deseaban. Finalmente, según el Artículo 87, se garantizó la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes durante y después de la investigación.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 2

Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.

		Resiliencia	
Rho de Spearman	Estrategias de afrontamiento al Estrés	Coefficiente de correlación	,171**
		Sig. (bilateral)	0.004
		N	288

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Base de datos de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024

En la tabla 2 se observa la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024; el coeficiente de correlación de Spearman es $Rho=0.171$, $p=0.004$; indicando una correlación débil positiva entre ambas variables, lo que sugiere que a medida que las estrategias de afrontamiento al estrés mejoran, también tiende a incrementarse la resiliencia de los migrantes; por lo cual, se acepta la hipótesis de investigación, que menciona, que existe relación directa significativa entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024. Además, esta correlación es estadísticamente significativa ($p < 0,05$).

Tabla 3

Describir las estrategias de afrontamiento al estrés de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.

	Estrategia de Afrontamiento al Estrés Centrada en el Problema		Estrategia de Afrontamiento al Estrés Centrado en la Emoción		Estrategia de Afrontamiento al Estrés Centrada en la Evitación del Problema	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Muy pocas veces	74	25,7	91	31.6	200	69.4
Regularmente	60	20,8	95	33.0	77	26.8
Frecuentemente	154	53,5	102	35.4	11	3.8
Total	288				100%	

Fuente: Base de datos de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024

La tabla 3 muestra las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por los migrantes venezolanos que acuden a un albergue en Tumbes, 2024, categorizadas en tres tipos: centrada en el problema, centrada en la emoción y centrada en la evitación del problema; en cuanto a la estrategia centrada en el problema, el 25,7% de los migrantes la utilizan muy pocas veces, el 20,8% regularmente y el 53,5% frecuentemente; para la estrategia centrada en la emoción, el 31,6% la usa muy pocas veces, el 33% regularmente y el 35,4% frecuentemente. Finalmente, en la estrategia centrada en la evitación del problema, una gran mayoría de migrantes, 69,4% la utiliza muy pocas veces, seguido por el 26,8% que la usa regularmente y solo el 3,8% frecuentemente. Estos resultados reflejan una tendencia predominante en el uso de estrategias centradas en el problema y en la emoción, mientras que las estrategias de evitación del problema se emplean en menor medida.

Tabla 4

Niveles de resiliencia de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024

	<i>f</i>	%
Bajo	13	4.5%
Medio	28	9.7%
Alto	247	85.8%
Total	288	100%

Fuente: Base de datos de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024

La tabla 4, refiere el nivel de resiliencia de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue en Tumbes, 2024; los resultados indican que la mayoría de los migrantes presentan un nivel alto de resiliencia, con un 85,8%; un porcentaje menor se encuentra en el nivel medio de resiliencia, con el 9,7% y solo un 4,5% tiene un nivel bajo de resiliencia. Estos resultados sugieren que la gran mayoría de los migrantes tienen una resiliencia alta, lo cual refleja su capacidad para enfrentar las adversidades asociadas con su situación de migración.

Tabla 5

Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones de la resiliencia: Competencia personal, satisfacción personal, confianza en sí mismo y ecuanimidad; de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024

		Competencia Personal	Superación Personal	Confianza en Sí Mismo	Ecuanimidad	
Rho de Spearman	Estrategias de Afrontamiento al Estrés	,154**	0.086	,140*	,118*	
		Sig. (bilateral)	0.009	0.147	0.017	0.045
		N	288	288	288	288

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: Base de datos de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024

La tabla 5 describe la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y diversas dimensiones de la resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue en Tumbes, 2024; se observan correlaciones significativas entre las estrategias del afrontamiento al estrés y las dimensiones de competencia personal (Rho=0,154, p=0,009), confianza en sí mismo (Rho=0,140, p<0,05) y ecuanimidad (Rho=0,118, p=0,045), lo que sugiere que a medida que los migrantes mejoran sus estrategias de afrontamiento, también tienden a mejorar estas dimensiones de resiliencia; sin embargo, la correlación con la superación personal no es significativa (Rho=0,086, p>0,05), lo que indica que no existe una relación clara entre estas variables. Estos resultados indican que utilizar una adecuada estrategia de afrontamiento al estrés está asociado con mejoras en la competencia personal, confianza y ecuanimidad, pero no en la superación personal.

DISCUSIÓN

La presente investigación buscó determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue en Tumbes, 2024; los resultados obtenidos en este estudio, observados en la tabla 2 refieren un coeficiente de correlación de $Rho=0,171$; $p<0.05$ entre ambas variables, revelan una relación positiva, aunque débil, entre el uso de estrategias de afrontamiento al estrés y el nivel de resiliencia en los migrantes; por lo cual, en este estudio se acepta la hipótesis de investigación planteada. Este hallazgo coincide con investigaciones previas que destacan la importancia de las estrategias de afrontamiento como un factor clave en la adaptación de los migrantes a nuevas circunstancias; en particular, los estudios de Quishpe (2019) y Matute y Nájera (2020) destacan cómo los recursos adecuados y las estrategias de afrontamiento influyen en la capacidad de los migrantes para enfrentar el estrés, lo que respalda la noción de que una adecuada gestión del estrés puede promover un mayor nivel de resiliencia, ayudando a los individuos a adaptarse mejor a los desafíos de la migración.

Los resultados también se alinean con investigaciones previas que subrayan la relación entre la resiliencia y la efectividad de las estrategias de afrontamiento, como las encontradas en los estudios de Ramos (2021) y Espinoza (2021), que demostraron que un mayor nivel de resiliencia está asociado con una mejor capacidad para afrontar el estrés. En este sentido, las bases teóricas del afrontamiento y la resiliencia proporcionan un marco para interpretar estos resultados; según la teoría de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es un proceso dinámico que depende de cómo los individuos perciben y gestionan el estrés, eligiendo entre estrategias centradas en el problema, la emoción o la evitación; esta flexibilidad en las respuestas al estrés se conecta con las dimensiones de la resiliencia, definida por Wagnild y Young (1993) como la capacidad de adaptación positiva frente a la adversidad. En resumen, aunque las estrategias de afrontamiento juegan un rol crucial en el desarrollo de la resiliencia de los migrantes venezolanos, el nivel de resiliencia también depende de otros

factores externos y personales, especialmente aquellos relacionados con el contexto migratorio o las redes de apoyo disponibles.

El objetivo específico 1 de esta investigación fue describir las estrategias de afrontamiento al estrés de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes en 2024; los resultados observados en la tabla 3, muestran una prevalencia en el uso de estrategias centradas en el problema y en la emoción, con un 53,5% de los migrantes utilizando estrategias centradas en el problema frecuentemente y un 35,4% empleando estrategias centradas en la emoción frecuentemente. En contraste, las estrategias centradas en la evitación se utilizaron en menor medida, con solo un 3,8% utilizándolas frecuentemente. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas, como la de Medina (2023), que observó un alto uso de estrategias emocionales y de afrontamiento centradas en la resolución de problemas en migrantes y con Matute y Nájera (2020), donde se observó una mayor preferencia por las estrategias centradas en la solución de problemas entre los migrantes, lo que sugiere que el contexto del albergue en Tumbes, junto con los factores socioeconómicos y culturales, puede influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los migrantes.

Desde una perspectiva teórica, los resultados obtenidos en este estudio coinciden con el modelo de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman (1986), que clasifica las estrategias en tres tipos: centradas en el problema, en la emoción y en la evitación, la alta utilización de estrategias centradas en el problema y en la emoción refleja una respuesta activa y emocionalmente regulada ante las situaciones estresantes, lo que sugiere que los migrantes en Tumbes intentan tanto abordar directamente las adversidades como manejar las emociones asociadas a su proceso migratorio. El menor uso de estrategias centradas en la evitación indica una tendencia a enfrentar los desafíos, en lugar de evadirlos, estando este patrón relacionado con el deseo de adaptación y la necesidad de resolver los problemas derivados de su situación; en otras palabras, la prevalencia de estrategias centradas en el problema y en la emoción, junto con la baja incidencia de evitación, muestra que los migrantes están más dispuestos a enfrentar activamente los desafíos del proceso migratorio.

El siguiente objetivo específico fue identificar los niveles de resiliencia de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue en Tumbes, 2024, el que permitió entender cómo los migrantes enfrentan las adversidades derivadas del proceso migratorio. Según los resultados observados en la tabla 4, la mayoría de los migrantes presentaron altos niveles de resiliencia (85,8%), lo que refleja una capacidad considerable para adaptarse y manejar las dificultades que enfrentan. Este hallazgo es consistente con investigaciones previas que han demostrado que los migrantes desarrollan una resiliencia significativa frente a los estresores asociados con la migración, tales como la separación familiar, la incertidumbre laboral y la adaptación cultural (Quishpe, 2019; Matute y Nájera, 2020). En contraste, algunos estudios previos no encuentran resultados tan positivos, como el de Ramos (2021), donde se observó que factores como el duelo migratorio y el estrés postraumático disminuyen la resiliencia en algunos migrantes.

Las teorías de la resiliencia, como la de Wagnild y Young (1993), que destacan la importancia de la autoconfianza, la perseverancia y la satisfacción personal, proporcionan un marco para entender cómo los migrantes pueden, a pesar de los desafíos, mantener una visión positiva y adaptarse a nuevas circunstancias; además, una base teórica de la resiliencia, como la de Masten et al. (2021), que la define como un proceso dinámico de adaptación positiva frente a la adversidad, se ve reflejada en los resultados, puesto que, los migrantes evidenciaron un proceso de adaptación que les permite seguir adelante, a pesar de las difíciles condiciones de su situación; no obstante, los resultados de este estudio en Tumbes indican que el contexto del albergue, las redes de apoyo disponibles y las estrategias de afrontamiento adaptativas han facilitado una mayor resiliencia. En resumen, los migrantes venezolanos en Tumbes presentan altos niveles de resiliencia, lo que no solo refleja su capacidad para enfrentar el proceso migratorio, sino también la relevancia de las redes de apoyo y los recursos personales en la superación de las adversidades.

El objetivo específico 3 fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones de la resiliencia, como competencia personal, satisfacción personal, confianza en sí mismo y ecuanimidad, en los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024; la tabla 5 revela una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y algunas dimensiones de la resiliencia, especialmente con la competencia personal ($Rho=0.154$, $p \leq 0.01$), la confianza en sí mismo ($Rho=0.140$, $p \leq 0.05$), y la ecuanimidad ($Rho=0.118$, $p \leq 0.05$). Estos resultados están alineados con estudios previos como el de Castro y Córdova (2022), quienes encontraron que la resiliencia influye de manera significativa en cómo los migrantes enfrentan el estrés, destacando la interacción entre los recursos psicológicos y las estrategias de afrontamiento. Además, el estudio de Quishpe (2019) concluyó que los migrantes que implementan estrategias de afrontamiento adecuadas tienden a reportar un aumento en su resiliencia, permitiéndoles adaptarse más fácilmente a situaciones adversas.

La base teórica de la resiliencia, sustentada por Masten et al. (2021), explica este fenómeno como un proceso dinámico de adaptación frente a la adversidad, donde los factores individuales y contextuales, como las redes de apoyo social, juegan un papel clave en la habilidad de los migrantes para superar los retos del desplazamiento; por otro lado, la teoría de Lazarus y Folkman (1986), en su modelo transaccional del estrés, subraya que las personas emplean estrategias de afrontamiento tanto centradas en el problema como en la emoción, dependiendo de su percepción del estrés y los recursos disponibles.

En este sentido, las investigaciones de Medina (2023) y Matute y Nájera (2020) refuerzan la idea de que las estrategias de afrontamiento están estrechamente vinculadas a las dimensiones de la resiliencia, estos estudios han encontrado que aquellos migrantes que emplean estrategias de afrontamiento adecuadas presentan mayores niveles de resiliencia, lo que les permite no solo enfrentar los desafíos inmediatos, sino también recuperarse y crecer ante ellos.

La resiliencia, como proceso continuo de adaptación que se encuentra en constante interacción con el entorno, también se refleja en lo expuesto por Wagnild y Young (1993), quienes definen la resiliencia como la capacidad de mantener el bienestar frente a situaciones adversas. Es decir, los resultados de este estudio mostraron que las estrategias de afrontamiento son un componente esencial en la construcción de la resiliencia, puesto que permiten a los migrantes venezolanos gestionar de manera eficaz las adversidades del proceso migratorio y mantener un funcionamiento psicológico estable en medio de las dificultades.

V. CONCLUSIONES

1. La relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en migrantes venezolanos en tránsito por un albergue de Tumbes, fue positiva y estadísticamente significativa ($Rho=0.171$, $p=0.004$); aceptándose la hipótesis de investigación, esto indica que, a medida que los migrantes emplean estrategias de afrontamiento efectivas para gestionar el estrés, también muestran mayores niveles de resiliencia, lo que resalta la importancia de estas estrategias en su capacidad de adaptación frente a las dificultades.
2. La mayoría de los migrantes venezolanos en tránsito por un albergue de Tumbes 2024; muestran una preferencia por enfrentar los problemas directamente, ya que el 53.4% utiliza estrategias centradas en la solución de problemas con frecuencia; un 35.4% también recurre a estrategias emocionales para gestionar el estrés, mientras que las estrategias de evitación del problema son las menos empleadas, con solo un 3.8% usándolas con regularidad o frecuencia.
3. Se comprobó que el 85.8% de los migrantes venezolanos en tránsito por un albergue de Tumbes, presentan un nivel alto de resiliencia, lo que indica que la mayoría de ellos ha desarrollado una capacidad significativa para superar las adversidades. Solo el 4.5% muestra un nivel bajo de resiliencia, sugiriendo que, en general, los migrantes venezolanos en tránsito poseen habilidades adecuadas para adaptarse a su nueva situación.
4. Las estrategias de afrontamiento al estrés de los migrantes venezolanos en tránsito, están significativamente relacionadas con la competencia personal ($Rho = 0.154$, $p = 0.009$), confianza en sí mismo ($Rho = 0.140$, $p = 0.017$) y ecuanimidad ($Rho = 0.118$, $p = 0.045$), lo que indica que estas estrategias favorecen el desarrollo de estas dimensiones de la resiliencia en los migrantes venezolanos. No se encontró relación significativa con la satisfacción personal.

VI. RECOMENDACIONES

1. A los/as coordinadores/as de las Organizaciones no Gubernamentales de Tumbes, implementar programas de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento al estrés dirigidos a migrantes venezolanos, con un enfoque en el desarrollo de competencias personales, confianza en sí mismos y ecuanimidad; los cuales deben ser gestionados a través de los centros de atención a poblaciones vulnerables, en colaboración con los albergues de Tumbes.
2. Al director de Salud Mental de la Dirección Regional de Salud de Tumbes, incorporar en los servicios de atención psicológica y de salud mental para migrantes, talleres y actividades que fomenten la confianza en sí mismo y la competencia personal. La salud emocional de los migrantes debe ser priorizada, ofreciendo atención integral que aborde tanto el bienestar físico como emocional.
3. Al Gobierno Regional de Tumbes, desarrollar iniciativas que fortalezcan la resiliencia de los migrantes venezolanos a través de programas educativos y de desarrollo personal; estas iniciativas pueden incluir capacitaciones para mejorar las habilidades de afrontamiento al estrés y promover la integración social y laboral de los migrantes en la región.
4. A los directores de los albergues de migrantes en tránsito, evaluar y ajustar el enfoque hacia la satisfacción personal, puesto que existe la necesidad de revisar los programas de apoyo para garantizar que también se aborden aspectos que mejoren el bienestar general de los migrantes, más allá de las competencias emocionales y de afrontamiento.

VII. REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2008). Duelo migratorio extremo: El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Revista de Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*, 11, 15-25.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3051168>
- ACNUR. (2024). *Tendencias Globales: Desplazamiento forzado en 2023*. ACNUR.
<https://www.acnur.org/tendencias-globales>
- Alva, I., Ruvalcaba Romero, N. A., Orozco Solís, M. G., & Bravo Andrade, H. R. (2019). Resiliencia y competencias socioemocionales como factor preventivo de ansiedad en mujeres mexicanas. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 59-65. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.10.003>
- Anthea, I. (2013). *Adaptación del cuestionario de modos de afrontamiento del estrés para agentes de seguridad de una empresa privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/127780>
- Arrieta, L. E. M., & Moreno, J. E. (2023). Modelos teóricos y métodos de evaluación de la regulación emocional. *Dominio de las Ciencias*, 9(3), Article 3.
<https://doi.org/10.23857/dc.v9i3.3474>
- Asociación Americana de Psicología [APA]. (2011). *El Camino a la Resiliencia*. <https://www.Apa.Org>. <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2023). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5 TR)*. Editorial panamericana.
https://www.google.com.pe/books/edition/DSM_5_TR_Manual_Diagn%C3%B3stico_y_Estad%C3%ADstico/bbEo0AEACAAJ?hl=es

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1997). Una puntada a tiempo: Autorregulación y afrontamiento proactivo. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.3.417>
- Barradas, M. E. (2018). *Estrés Y Burnout Enfermedades En La Vida Actual*. Palibrio. https://www.google.com.pe/books/edition/Estr%C3%A9s_Y_Burnout_Enfermedades_En_La_Vid/rOBiDwAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=0
- Bentley, J., Ahmad, Z., & Thoburn, J. (2014). Religiosidad y estrés postraumático en una muestra de refugiados de África Oriental. *Salud mental, religión y cultura*, 17(2), 185-195. <https://doi.org/10.1080/13674676.2013.784899>
- Berry, J. W. (1997). Inmigración, aculturación y adaptación. *Psicología Aplicada: Una Revista Internacional*, 46(1), 5-34. <https://doi.org/10.1080/026999497378467>
- Bolaños, L., & Jara, J. E. (2016). *Clima Social Familiar y Resiliencia en los estudiantes del segundo al quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Aplicación* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana Unión]. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/582>
- Bonanno, G. A., Brewin, C. R., Kaniasty, K., & Greca, A. M. L. (2010). Sopesando los costos de los desastres: Consecuencias, riesgos y resiliencia en individuos, familias y comunidades. *La Ciencia Psicológica de Interés Público: Una Revista de La Sociedad Estadounidense de Psicología*, 11(1), 1-49. <https://doi.org/10.1177/1529100610387086>
- Bonanno, G. A., Pat-Horenczyk, R., & Noll, J. (2011). Flexibilidad de afrontamiento y trauma: La escala de Capacidad Percibida para Afrontamiento del Trauma (PACT). *Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política*, 3(2), 117-129. <https://doi.org/10.1037/a0020921>

- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos de la naturaleza y del diseño*. Harvard University Press.
https://books.google.com.pe/books?id=OCmbzWka6xUC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Cabrerizo, P., & Villaceros, I. (2019). Estrés por aculturación y estrategias de afrontamiento en una muestra de refugiados y solicitantes de asilo en Lima (Perú). *Migraciones*, 46, Article 46.
<https://doi.org/10.14422/mig.i46.y2019.006>
- Calle, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865-1879.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016
- Canales, J. C., & Torres, M. A. S. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia, del personal de emergencia de un hospital de Lima Sur, 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo].
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/62691>
- Cancino, R. (2023). Un viejo eminente, omnipresente y no siempre convenientemente atendido: El estrés. *Revista Confluencia*, 6(1), Article 1.
<https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/909>
- Cano, F. J., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Versión en español del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Espanolas de Psiquiatria*, 35(1), 29-39. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17323223/>

- Cardona, D., & Agudelo, H. B. (2007). Satisfacción Personal como Componente de la Calidad de Vida de los Adultos de Medellín. *Revista de Salud Pública*, 9(4), 541-549.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0124-00642007000400006&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Carrillo, F. Ma. (2020). *Adaptación cultural y resiliencia en migrantes venezolanos en Perú* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/652117>
- Carver, C. S. (1997). Quiere medir el afrontamiento pero su protocolo es demasiado largo: Considere el COPE breve. *Revista Internacional de Medicina Conductual*, 4(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Evaluación de estrategias de afrontamiento: Un enfoque con base teórica. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Casafranca, A. del C. (2021). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad estado-rasgo, en población adulta migrante venezolana que reside en Lima Metropolitana, 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte].
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/29352>
- Casanova, M. de la C., González, W., Machado, F., Casanova, D., & González, M. (2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*, 25(2), Article 2.
<https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2492>

- Castaño, E. F., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *Revista Internacional de Psicología y Terapia Psicológica*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Castro, A. G., & Cordova, A. R. (2022). *Relación entre niveles de resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en migrantes venezolanos en el distrito de Puerto Eten* [Tesis de Pregrado, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/10171>
- Clarke, L. K., & Borders, L. D. (2014). "Hay que aplicar la seriedad": Una investigación fenomenológica sobre cómo afrontan la situación los refugiados liberianos. *Revista de Asesoramiento y Desarrollo*, 92(3), 294-303. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00157.x>
- Colegio de Psicólogos del Perú [CPSP]. (2017). *Código de Ética y Deontología* [Estatuto]. <https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Boletín Psicológico*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Condori, M., & Feliciano, V. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un Centro de Salud en cuarentena por Covid-19, Juliaca* [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. <http://localhost/xmlui/handle/autonomadeica/728>

- Corona, L. A., & Fonseca, M. (2021). Acerca del carácter retrospectivo o prospectivo en la investigación científica. *MediSur*, 19(2), 338-341. <https://www.redalyc.org/journal/1800/180068639021/html/>
- Díaz, Y. (2020). *Sentido de vida de migrantes centroamericanos en tránsito por Sonora con destino a Estados Unidos de América* [Tesis de Posgrado, Universidad de Sonora]. <http://repositorioinstitucional.uson.mx/handle/20.500.12984/8136>
- Espinoza, A. W. (2021). *Resiliencia y satisfacción con la vida en universitarios migrantes internos, víctimas y no víctimas de violencia, residentes en Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/70655>
- Esquivel-Grados, J., Venegas-Mejía, C., Esquivel- Grados, M., & Gonzales-Benites, M. Las muestras en investigaciones educativas. Un estudio de pertinencia y suficiencia en tesis de Posgrado. *HUMAN REVIEW*, 21(2), 355-369. <https://doi.org/10.37467/revhuman.v21.5071>
- Fang, C.-J., Tong, N., Villa, R. J., Flores, A. M., Lim, E., & Tu, A. (2022). Apego adulto, afrontamiento del estrés y resiliencia en inmigrantes de primera generación en los Estados Unidos. *Revista Británica de Terapia Ocupacional*, 85(5), 332-340. <https://doi.org/10.1177/03080226211022962>
- Feria, H., Matilla, M., & Mantecón, S. (2020). La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica? *Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 11(3 (Julio-Septiembre)), 62-79. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7692391>

Fernández, M. E. (2011). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: Su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* [Tesis de Posgrado, Universidad de León].

https://www.researchgate.net/publication/277794907_Estres_percibido_estrategias_de_afrontamiento_y_sentido_de_coherencia_en_estudiantes_de_enfermeria_su_asociacion_con_salud_psicologica_y_estabilidad_emocional

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). Si cambia debe ser un proceso: Estudio de la emoción y el afrontamiento durante tres etapas de un examen universitario. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 48(1), 150-170.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.48.1.150>

Gaona, G., & Ruiz, M. F. (2020). *Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650452>

García-Vesga, M. C., & Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 63-77. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692-715X2013000100003&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Gobierno de España. (2023). *Informe sobre el desarrollo mundial 2023: Migrantes, refugiados y sociedades*. Carta España.
<https://www.inclusion.gob.es/web/cartaespana/-/informe-sobre-el-desarrollo-mundial-2023-migrantes-refugiados-y-sociedades>

- Granados-Osfinas, L. F., Alvarado-Salgado, S. V., & Carmona-Parra, J. (2017). El camino de la resiliencia: Del sujeto individual al sujeto político. *Magis. Revista Internacional de Investigación en Educación*, 10(20), 49-68. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281056021004>
- Gross, J. J. (1998). El campo emergente de la regulación de las emociones: Una revisión integradora. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Grotberg, E. H. (1996). *Resultados del Proyecto Internacional de Resiliencia a partir de la investigación y la eficacia de las intervenciones*. ERIC. <https://catalogue.nla.gov.au/catalog/5617541>
- Haagen, J. F. G., Ter Heide, F. J. J., Mooren, T. M., Knipscheer, J. W., & Kleber, R. J. (2017). Predicción de la respuesta al tratamiento del trastorno de estrés postraumático en refugiados: Análisis multinivel. *La Revista Británica de Psicología Clínica*, 56(1), 69-83. <https://doi.org/10.1111/bjc.12121>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill. https://www.ingebook.com/ib/NPcd/IB_BooksVis?cod_primaria=1000187&codigo_libro=5674
- Herrera, M. L., Mojica, E. C., & Espinel, G. A. (2022). Interculturación y multiterritorialidad: Estrategias de resistencia y resiliencia de personas migrantes venezolanas asentadas en Cúcuta, Colombia. *América Latina Hoy*, 92, 117-134. <https://doi.org/10.14201/alh.28589>
- Hinton, D. E., & Lewis-Fernández, R. (2011). La validez transcultural del trastorno de estrés postraumático: Implicaciones para el DSM-5. *Depresión y Ansiedad*, 28(9), 783-801. <https://doi.org/10.1002/da.20753>

- Hobfoll, S. E. (1989). Conservación de recursos: Un nuevo intento de conceptualizar el estrés. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Jimeno, A. P., & López, S. C. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74-83. <https://www.redalyc.org/journal/2430/243058940007/html/>
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernández, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., ... Kleim, B. (2017). El marco de resiliencia como estrategia para combatir los trastornos relacionados con el estrés. *Naturaleza Comportamiento Humano*, 1(11), 784-790.
<https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Desclée de Brouwer.
https://www.google.com.pe/books/edition/Estr%C3%A9s_y_emoci%C3%B3n/wftwPAAACAAJ?hl=es-419
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos*. Martinez Roca.
https://www.google.com.pe/books/edition/Estres_y_procesos_cognitivos/2Bb-PAAACAAJ?hl=es-419
- Lévano, J. I. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú "Crl. Luis Arias Schreiber"* [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal].
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2059>

- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Capital psicológico: Desarrollando la ventaja competitiva humana* (pp. ix, 246). Oxford University Press.
- Manterola, C., & Otzen, T. (2014). Estudios Observacionales: Los Diseños Utilizados con Mayor Frecuencia en Investigación Clínica. *Revista Internacional de Morfología*, 32(2), 634-645. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022014000200042>
- Martínez, R. J., González, L. P., Navarro, N. E., de la Roca, J. M., & Reynoso, O. U. (2021). Resiliencia asociada a factores de salud mental y sociodemográficos en enfermeros mexicanos durante COVID-19. *Enfermería Global*, 20(63), 1-32. <https://doi.org/10.6018/eglobal.452781>
- Masten, A. S. (2001). Magia ordinaria. Procesos de resiliencia en el desarrollo. *The American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.227>
- Masten, A. S., Lucke, C. M., Nelson, K. M., & Stallworthy, I. C. (2021). Resiliencia en el desarrollo y la psicopatología: Perspectivas multisistémicas. *Revista Anual de Psicología Clínica*, 17, 521-549. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-081219-120307>
- Matute, A. B., & Nájera, M. S. (2020). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés de los inmigrantes venezolanos radicados en la ciudad de Cuenca en el año 2020* [Tesis de Pregrado, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/34852>

- Médicos Sin Fronteras. (2023a). *Migración en América: Un camino de violencia desbordada en 2023*. Médicos Sin Fronteras en México y Centroamérica. <https://www.msf.mx/actualidad/migracion-en-america-un-camino-de-violencia-desbordada-en-2023/>
- Médicos Sin Fronteras. (2023b). Tumbes, Perú: Uno de los puntos migratorios más transitados de América del Sur. *Médicos Sin Fronteras*. <https://www.msf.org.ar/actualidad/tumbes-peru-uno-de-los-puntos-migratorios-mas-transitados-de-america-del-sur/>
- Medina, D. A., & Gavilanes, G. D. (2022). La autoestima y su relación con la ansiedad en adultos migrantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 2141-2156. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2367
- Medina, K. A. (2023). *Estrategias de Afrontamiento en la Población Migrante Venezolana del Barrio Las Cruces de Bogotá* [Tesis de Pregrado, Fundación Universitaria del Área Andina]. <https://digitk.areandina.edu.co/handle/areandina/5494>
- Megías, F., & Castro, F. J. (2018). Competencia personal y social. Las habilidades sociales. *Metas de enfermería*, 21(4), 10. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6393921>
- Mendoza, C. E. (2022). *Habilidades sociales y resiliencia en estudiantes de una institución educativa en el distrito de Lurín* [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1974>

- Monroy, I. R., & Rivera, M. E. (2023). Testimonios de violencia: Resistencia de las mujeres migrantes en tránsito por el noreste de México. *Revista SOMEPSO*, 8(1), 90-112. <https://revistasomepso.org/index.php/revistasomepso/article/view/160>
- Morán, C., & Cruz, J. J. (2005). *Estrés, burnout y mobbing: Recursos y estrategias de afrontamiento*. Amarú. https://www.google.com.pe/books/edition/Estr%C3%A9s_burnout_y_mobbing/7-4gAAAACAAJ?hl=es-419
- Organización de Naciones Unidas [ONU]. (2020). *Stock de migrantes internacionales: División de población*. ONU. https://www-un.org.translate.google/development/desa/pd/content/international-migrant-stock?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es-419&_x_tr_pto=sc
- Organización de Naciones Unidas [ONU]. (2023a). *Historias de resiliencia y esperanza*. ONU. <https://news.un.org/es/story/2023/12/1526747>
- Organización de Naciones Unidas [ONU]. (2023b). *Migración internacional* [ONU]. United Nations; United Nations. <https://www.un.org/es/global-issues/migration>
- Organización Internacional para las Migraciones [OIM]. (2023). *Registro en Puntos de Monitoreo de Flujos Entradas y salidas de refugiados y migrantes* (Nos. 77-78; p. 4). DTM. <https://dtm.iom.int/reports/peru-flujo-de-migracion-venezolana-tumbes-ronda-77-la-78-abril-2023>

- Organización Panamericana de la Salud [OPS], & Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023). *Aumento de la migración en las Américas en 2023: Retos para garantizar la salud de las personas migrantes y respuesta de la Organización Panamericana de la Salud*. OPS/OMS. <https://www.paho.org/es/noticias/18-12-2023-aumento-migracion-americas-2023-retos-para-garantizar-salud-personas-migrantes>
- Ortega, Z., & Mijares, B. (2018). Concepto de resiliencia: Desde la diferenciación de otros constructos, escuelas y enfoques. *ORBIS Revista Científica Electrónica de Ciencias Humanas*, 13(39), 30-43. www.revistaorbis.org.ve
- Ortunio C, M. S., & Guevara R, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud*, 14(2), 96-105. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1690-32932016000200012&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., Muzychuk, I., & Churpita, S. (2022). Estrategias de afrontamiento y resiliencia entre los refugiados de guerra de Ucrania. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19(20), Article 20. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013094>
- Palomar, J., & Gómez, N. E. (2010). Desarrollo de una escala de medición de la resiliencia con mexicanos (RESI-M). *Interdisciplinaria*, 27(1), 7-22. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1668-70272010000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Panter-Brick, C., & Leckman, J. F. (2013). Comentario editorial: Resiliencia en el desarrollo infantil: Caminos interconectados hacia el bienestar. *Revista de Psicología Infantil y Psiquiatría y Disciplinas Afines*, 54(4), 333-336. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12057>
- Paredes, M. I. (2020). *Propiedades psicométricas de la escala de resiliencia de Wagnild y Young en universitarios de Chimbote* [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/48961>
- Park, C. L., Russell, B. S., Fendrich, M., Finkelstein-Fox, L., Hutchison, M., & Becker, J. (2020). Estrés, afrontamiento y cumplimiento de las pautas de los CDC entre los estadounidenses ante la COVID-19. *Revista de Medicina Interna General*, 35(8), 2296-2303. <https://doi.org/10.1007/s11606-020-05898-9>
- Park, Y., Kim, I., & Jeong, Y. (2022). El estrés y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios durante la COVID-19 en Corea: El papel mediador de la resiliencia del ego. *Acta Psychologica*, 227, 103615. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103615>
- Perreira, K. M., & Ornelas, I. J. (2011). Acceso restringido El bienestar físico y psicológico de los niños inmigrantes. *El futuro de los niños*, 21(1), 195-218. <https://muse.jhu.edu/pub/31/article/446015>
- Plataforma de Coordinación para Refugiados y Migrantes de Venezuela R4V. (2021). *Refugiados y migrantes de Venezuela en el Perú*. R4V. <https://www.r4v.info/es/peru>

- Polo-Payares, E. P., Ardila-Hernández, A. A., & Ibáñez-Polo, D. D. (2021). Apoyo social y tipología familiar en mujeres diagnosticadas con vih. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 39(1), 1-13. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.e340517>
- Prati, G., & Mancini, A. D. (2021). El impacto psicológico de los confinamientos por la pandemia de COVID-19: Una revisión y metanálisis de estudios longitudinales y experimentos naturales. *Psychological Medicine*, 51(2), 201-211. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000015>
- Puvimanasinghe, T., Denson, L. A., Augoustinos, M., & Somasundaram, D. (2014). “Devolver a la sociedad lo que la sociedad nos dio”: Altruismo, afrontamiento y creación de significado por parte de dos comunidades de refugiados en Australia del Sur. *Psicología australiana*, 49(5), 313-321. <https://doi.org/10.1111/ap.12065>
- Quishpe, S. C. (2019). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos* [Tesis de Pregrado, Universidad Central del Ecuador]. <https://www.dspace.uce.edu.ec/entities/publication/www.dspace.uce.edu.ec>
- Ramos, C. (2021). *Duelo migratorio y resiliencia en venezolanos residentes en Lima-Perú* [Tesis de Pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/656450>
- Ramos, C. E. (2023). La investigación básica como propuesta de línea de investigación en psicología. *Revista de Investigacion Psicologica*, 30, 151-161. <https://doi.org/10.53287/wrtc9638pi23r>
- Rodríguez, E. (2023). *Estrategias de resiliencia en ambientes familiares y educativas durante la pandemia*.

- Rojas, C. D., & Monterroso, C. A. (2019). Perfil de Competencias Profesionales de la Población Inmigrante Venezolana al Perú 2017-2018. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 4(8), 128-147.
<https://www.redalyc.org/journal/5768/576861156006/html/>
- Ruiz-Román, C., Pérez-Cea, J. J., & Cuesta, L. (2020). Evolución y nuevas perspectivas del concepto de resiliencia: De lo individual a los contextos y relaciones socioeducativas. *Educatio Siglo XXI*, 38(2), Article 2 Jul-Oct.
<https://doi.org/10.6018/educatio.432981>
- Rutter, M. (1987). Resiliencia psicosocial y mecanismos de protección. *Revista Estadounidense de Ortopsiquiatría*, 57(3), 316-331.
<https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>
- Saavedra, C. (2022). Eustrés y Distrés: Revisión Sistemática de la Literatura. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 22(2), 1-9.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9338795>
- Sainz, C. (2023). *Estrés psicológico y funciones ejecutivas: Una revisión sistemática* [Tesis de Pregrado, Universidad Pública de Navarra]. <https://academica-e.unavarra.es/xmlui/handle/2454/45656>
- Sam, D. L., & Berry, J. W. (Eds.). (2016). *Manual de Cambridge sobre psicología de la aculturación* (2.^a ed.). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781316219218>
- Sánchez, E. J., & Bosch, E. (2021). Referentes para el estudio del afrontamiento en personas migrantes de Venezuela en España. *EHI*, 8(2), 32-45.
<https://doi.org/10.53766/EHI/2021.03>

- Santacruz-Pardo, K.-T. (2022). Resiliencia: Un análisis de concepto. *Rev. colomb. enferm,* 21(2).
<https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/index.php/RCE/article/view/3358>
- Serrano, M. X., Reynoso, H. G., García, J. de J., & Méndez, M. (2023). Estrategias de Afrontamiento al Estrés que Conducen a la Resiliencia en los Residentes de Medicina Familiar Adscritos a las UMF 47, 53 y 56 de León, Guanajuato en el Año 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar,* 7(6), 4343-4356. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8996
- Sirin, S. R., Ryce, P., Gupta, T., & Rogers-Sirin, L. (2013). El papel del estrés aculturativo en los síntomas de salud mental de los adolescentes inmigrantes: Una investigación longitudinal. *Developmental Psychology,* 49(4), 736-748. <https://doi.org/10.1037/a0028398>
- Solis, G., Alcalde, G., & Alfonso, I. (2023). Ética en investigación: De los principios a los aspectos prácticos. *Anales de Pediatría,* 99(3), 195-202. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.06.005>
- Soto, M. G., Madueña, J., Mazo, M. C., & Mazo, I. C. (2023). La resiliencia y su relación con los rasgos favorables y herramientas competitivas de los estudiantes universitarios en la pandemia por covid-19. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo,* 14(27), Article 27. <https://doi.org/10.23913/ride.v14i27.1607>
- Suárez-Orozco, C., Suárez-Orozco, M. M., & Todorova, I. (2008). *Learning a New Land: Immigrant Students in American Society.* Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1m0kjvp>

- Superintendencia Nacional de Migraciones. (2023). *Base de datos del Sistema Integrado de Migraciones (SIM) Periodo comprendido entre el 01-01-2017 al 04-10-2021*. Gob.pe. <https://www.gob.pe/migraciones>
- Ungar, M. (2021). *Resiliencia multisistémica: Adaptación y transformación en contextos de cambio* (pp. xxviii, 819). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780190095888.001.0001>
- Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J. J., & Ferrer, R. (2017). Afrontamiento del estrés por aculturación: Inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5), Article 5. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aeai>
- Velásquez, P. D. (2017). *Medida de la Resiliencia en estudiantes universitarios de primer ciclo de la Escuela Profesional de Administración y Negocios Internacionales de la Facultad de Ciencias Empresariales de la Universidad Alas Peruanas* [Tesis de Posgrado, Universidad de Piura]. <https://hdl.handle.net/11042/3268>
- Vicente, M. I. (2019). *Resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Pregrado, Universidad San Martín de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/5369>
- Villasmil, J. R. (2022). La Resiliencia en la pandemia. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(12), 2-3. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i12.1993>
- Vizcaíno, P. I., Cedeño, R. J., & Maldonado, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: Guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 9723-9760. <https://doi.org/10.37811/clrcm.v7i4.7658>

- Wagnild, G., & Collins, J. (2009). Assessing Resilience. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 47, 28-33.
<https://doi.org/10.3928/02793695-20091103-01>
- Wagnild, G. M. (2009). *Guía del usuario de la Escala de resiliencia: Para la versión en inglés de EE. UU. de la Escala de resiliencia TM y la Escala de resiliencia de 14 ítems TM (RS-14 TM)*. Resilience Center.
https://books.google.com.pe/books/about/The_Resilience_Scale_User_s_Guide.html?id=A_7VSAACAAJ&redir_esc=y
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Desarrollo y evaluación psicométrica de la Escala de Resiliencia. *Revista de Medición de Enfermería*, 1(2), 165-178.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7850498/>
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Diferencias individuales y cambios en el bienestar subjetivo durante las primeras etapas de la pandemia de COVID-19. *Psicólogo americano*, 76(1), 50-62. <https://doi.org/10.1037/amp0000702>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Título	Pregunta de Investigación	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño de estudio	Población de estudio y procesamiento de datos	Instrumento de recolección
Afrontamiento al estrés y resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.	¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024?	<p>Objetivo general Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.</p> <p>Objetivos Específicos: 1.Describir las estrategias de afrontamiento al estrés de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024. 2.Identificar el nivel de resiliencia de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024. 3.Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones de la resiliencia: Competencia personal, satisfacción personal, confianza en sí mismo y ecuanimidad; de los migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.</p>	<p>Hi: Existe relación directa significativa entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.</p> <p>HO: No existe relación directa significativa entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia de migrantes venezolanos que acuden a un albergue de Tumbes, 2024.</p>	Tipo de investigación básica. Enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal, descriptivo-correlacional	No se cuenta con una cantidad exacta ya que varía dependiendo de la afluencia de migrantes que acuden al albergue, por lo que, considere recolectar la información durante 4 meses, entre mayo y agosto del 2025. La población estuvo conformada por migrantes venezolanos en tránsito de edades comprendidas entre 18 y 75 años.	Inventario de afrontamiento al estrés Brief-Cope-28 Escala de resiliencia de Wagnild y Young, creado por Wagnild y Young (1993).

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA	NIVELES O RANGOS
Considerado el proceso la cual contiene componentes, conductas y efectos eficientes, es decir, la resiliencia no se toma como una alternativa al problema, sino que se desarrollan factores de identificación del problema, selección del grado y la manera de responder resiliente mente (Grotberg, 1996).	Basado en escala de resiliencia, incluyendo las categorías desde la categoría totalmente en desacuerdo culminando en totalmente de acuerdo, conteniendo 25 preguntas para responder. Con rangos de bajo, medio y alto.	D1: Competencia Personal	Autodiagnóstico Autodesarrollo Proactividad	2, 3, 4, 5, 6, 8, 15, 16, 17, 18		
		D2: Satisfacción personal	Flexibilidad Trabajo en equipo Manejo de recursos	1, 10, 21, 23, 24	(7): Totalmente de acuerdo (6): Acuerdo (5): Algo de acuerdo	Alto (136 a más)
		D3: Confianza en sí mismo	Seguridad Aceptación social Aceptar retos	7, 9, 11, 12, 13, 14	(4): Ni en desacuerdo ni de acuerdo (3): Algo en desacuerdo	Medio (107 - 135) Bajo (menos de 106)
		D4: Ecuanimidad	Buena interpretación de las situaciones. Motivación Toma de decisiones	19, 20, 22, 25	(2): Desacuerdo (1) Totalmente en desacuerdo	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrategias de afrontamiento o al estrés	Son procesos cognitivos y conductuales que cambian constantemente, los cuales se desarrollan para manejar ciertas demandas específicas externas y a su vez internas, los cuales son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos de cada persona. (Lazarus y Folkman, 1986)	Las estrategias de afrontamiento al estrés se operacionalizaron en tres dimensiones, catorce indicadores y veintiocho ítems.	D.1:	- Afrontamiento activo - Planificación	- Ítem (2, 6) - Ítem (26, 10)
			D.2:	- Apoyo emocional - Apoyo instrumental - Reinterpretación positiva - Aceptación - Religión	- Ítem (1, 9) - Ítem (17, 28) - Ítem (14, 18) - Ítem (3, 21) - Ítem (16, 20)
			D.3:	- Desconexión conductual - Desahogo - Uso de sustancias - Humor - Autodistracción - Negación - Autoinculpación	- Ítem (11, 25) - Ítem (12, 23) - Ítem (15, 24) - Ítem (7, 19) - Ítem (4, 22) - Ítem (5, 13) - Ítem (8, 27)
			Centrado en el problema		
			Centrado en la emoción		Muy pocas veces 0 a 31 Regularmente 32 a 40 Frecuentemente 41 a 84
			Centrado en la evitación del problema		

Anexo 3: Ficha técnica Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Denominación:	Escala de resiliencia de Wagnild y Young
Autores:	Wagnild y Young (1993)
Finalidad:	Valorar la resiliencia en los individuos
Ámbito de aplicación:	14 años en adelante
Administración:	Individual y colectiva
Duración:	15 minutos aproximadamente
Materiales:	Protocolo, lápiz y borrador

Confiabilidad de la Escala ER

Dimensiones / Variable	Alfa de Cronbach	ítems
Competencia personal	.877	10
Satisfacción personal	.738	5
Confianza en sí mismo	.602	6
Ecuanimidad	.622	4
Resiliencia	.916	25

Baremos de la resiliencia

Niveles	D1	D2	D3	D4	Resiliencia
Bajo	Menos de 42	Menos de 20	Menos de 24	Menos de 15	Menos de 106
Medio	43 a 58	21 a 28	25 a 32	16 a 21	107 a 135
Alto	59 a más	29 a más	33 a más	22 a más	136 a más

Nota: D1 (Competencia personal), D2 (Satisfacción personal), D3 (Confianza en sí mismo), D4 (Ecuanimidad)

Anexo 4: Ficha técnica del instrumento: Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”

Nombre del Inventario de afrontamiento al estrés Brief

instrumento: Cope-28

Autor(a): Carver Ch. (1997), Adaptado al Perú por Canales y Torres (2021)

Objetivo del estudio: Evaluar el uso de estrategias de afrontamiento al estrés de los trabajadores de un Centro de Salud.

Procedencia: Estados Unidos

Administración: Individual o colectivo /Físico o computarizado

Duración: 15 a 20 minutos

Muestra: 70 trabajadores de un Centro de Salud de Juliaca.

Dimensiones:

- Estrategias de afrontamiento centrado en el problema
- Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción
- Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema

Escala valorativa:

- Nunca lo hago (0 puntos)
- Hago esto un poco (1 punto)
- Hago bastante esto (2 puntos)
- Siempre lo hago (3 puntos)

Dimensiones	Indicadores	Ítems
Centrado en el problema	Afrontamiento activo	2 - 6
	Planificación	26 - 10
Centrado en la emoción	Apoyo emocional	1 - 9
	Apoyo instrumental	17 - 28
	Reinterpretación positiva	14 - 18
	Aceptación	3 - 21
	Religión	16 - 20
Centrado en la evitación del problema	Desconexión conductual	11 - 25
	Desahogo	12 - 23
	Uso de sustancias	15 - 24
	Humor	7 - 19
	Auto distracción	4 - 22
	Negación	5 - 13
	Auto culpación	8 - 27

Baremos de la escala general y por dimensiones

Nivel	Estrategias de afrontamiento	Centrado en el problema	Centrado en la emoción	Centrado en la evitación del problema
Muy pocas veces emplea ésta forma	11-31	3-8	3-14	1-8
Depende de las circunstancias	32-40	9-10	15-19	9-12
Forma frecuente de afrontar el estrés	41-55	11-12	20-28	13-27

Anexo 5: Cuestionario 1

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ER)

Wagnild y Young (1993), revisado por Bolaños y Jara (2017)

Instrucciones

A continuación, se les presentará una serie de frases a las cuales usted responderá. No existen respuestas correctas ni incorrectas; estas tan solo nos permitirán conocer su opinión personal sobre sí mismo(a).

Totalmente en desacuerdo	Desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	Algo de acuerdo	Acuerdo	Totalmente de acuerdo
TD	D	AD	¿?	AA	A	TA

N°	ITEMS	TD	D	AD	¿?	AA	A	TA
1	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.							
2	Dependo más de mí mismo que de otras personas.							
3	Me mantengo interesado en las cosas.							
4	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.							
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo.							
6	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles.							
7	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer.							
8	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.							
9	Mi vida tiene significado.							
10	Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
11	Cuando planeo algo lo realizo.							
12	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera.							
13	Generalmente puedo ver una situación en varias maneras.							
14	Soy amigo de mí mismo.							

15	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.							
16	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							
17	Tomo las cosas una por una.							
18	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							
19	Tengo autodisciplina.							
20	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.							
21	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
22	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.							
23	Soy decidido (a).							
24	Por lo general, encuentro algo en que reírme.							
25	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar							

Instrumento Estrategias de Afrontamiento

Inventario de afrontamiento al estrés – Brief “COPE 28”

Edad: _____ Sexo: _____ Fecha: _____

Es de interés conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, marcando con “X” donde corresponda según la frecuencia que realiza cada ítem de estrategia de afrontamiento.

N°	Estrategias de afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
1.-	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	0	1	2	3
2.-	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	0	1	2	3
3.-	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	0	1	2	3
4.-	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	0	1	2	3
5.-	Me digo a mí mismo “esto no es real”	0	1	2	3
6.-	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	0	1	2	3
7.-	Hago bromas sobre el problema	0	1	2	3
8.-	Me critico a mí mismo	0	1	2	3
9.-	Consigo apoyo emocional de otros	0	1	2	3
10.-	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	0	1	2	3
11.-	Renuncio a intentar ocuparme de los problemas	0	1	2	3
12.-	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	0	1	2	3

13.-	Me niego a creer que haya sucedido	0	1	2	3
14.-	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca más positivo	0	1	2	3
15.-	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor	0	1	2	3
16.-	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	0	1	2	3
17.-	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	0	1	2	3
18.-	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	0	1	2	3
19.-	Me río de la situación	0	1	2	3
20.-	Rezo o medito	0	1	2	3
21.-	Aprendo a vivir con los problemas	0	1	2	3
22.-	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver la televisión	0	1	2	3
23.-	Expreso mis sentimientos negativos	0	1	2	3
24.-	Consumo alcohol u otras drogas que me ayudan a superarlo	0	1	2	3
25.-	Renuncio al intento de hacer frente al problema	0	1	2	3
26.-	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	0	1	2	3
27.-	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	0	1	2	3
28.-	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	0	1	2	3

Anexo 7: Prueba de normalidad

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Afrontamiento al Estrés	,105	288	<.001	,944	288	<.001
Resiliencia	,195	288	<.001	,744	288	<.001

^a. Corrección de significación de Lilliefors

Anexo 8: Confiabilidad Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28”

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,847	28

Anexo 9: Confiabilidad Escala de resiliencia de Wagnild y Young

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.778	25

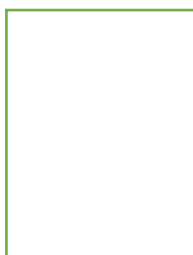
Anexo 10: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información que se obtenga será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de la investigación. Asimismo, esta investigación tiene como título “AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN MIGRANTES VENEZOLANOS QUE ACUDEN A UN ALBERGUE DE TUMBES, 2024”, realizada por la Bachiller Katya Regina Dioses Saavedra.

Si aceptas participar en esta investigación, te pido completes los espacios siguientes, de lo contrario no es necesario completarlos.

Yo, _____,
identificado con C.I N° _____, reconozco haber sido informado (a) de las metas y objetivos que tiene esta investigación, así como también de la influencia que ejerzo como participante de la misma, por lo tanto, acepto participar voluntariamente.



Huella Del Participante

AGRADEZCO SU PARTICIPACIÓN

Firma Del Participante

C.I:

Anexo 11: Permiso para aplicar los instrumentos



Universidad Nacional de Tumbes
Facultad de Ciencias Sociales
Escuela Profesional de Psicología



Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho

Sra. Ivonne Flores Arrieta
Encargada de casa de acogida camyr

SOLICITO: AUTORIZACION PARA EJECUTAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Yo, Katya Regina Dioses Saavedra, Bachiller de la carrera profesional de Psicología, me dirijo ante usted con el debido respeto, para saludarle y al mismo tiempo exponerle:

Que actualmente estoy ejecutando mi proyecto de tesis para obtener el título profesional, solicito a usted, la autorización para la ejecución del proyecto de investigación denominado Afrontamiento al Estrés y Resiliencia de Migrantes Venezolanos en tránsito por la casa de acogida CAMYR.

Por su atención en beneficio de mi formación profesional, es justicia que pretendo alcanzar, de ante mano le agradezco la disposición.

Tumbes, 19 de junio del 2024

Atentamente:

Bach. Dioses Saavedra, Katya Regina
DNI: 75164932

Scanned with CamScanner



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú



“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA”

RESOLUCIÓN N° 105-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 18 de marzo de 2025.

VISTO: El expediente virtual N° 601, del 14 de marzo de 2025, correspondiente al INFORME N° 01 -2025/UNTUMBES-FACSO -AEPU, mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la RESOLUCIÓN N° 377-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 6 de diciembre de 2024, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN MIGRANTES VENEZOLANOS QUE ACUDEN A UN ALBERGUE DE TUMBES, 2024"**, presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KATYA REGINA DIOSES SAAVEDRA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la RESOLUCIÓN N° 377-2024/UNTUMBES-FACSO-D, del 6 de diciembre de 2024, se reconoce a la estudiante **KATYA REGINA DIOSES SAAVEDRA**, como autora del proyecto de tesis titulado **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN MIGRANTES VENEZOLANOS QUE ACUDEN A UN ALBERGUE DE TUMBES, 2024"**, se constituye el Jurado Calificador y se designa al asesor de dicho documento académico;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, del 07 de marzo de 2025, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por la mencionada estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: **APROBAR** el proyecto de tesis titulado: **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN MIGRANTES VENEZOLANOS QUE ACUDEN A UN ALBERGUE DE TUMBES, 2024"**, presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KATYA REGINA DIOSES SAAVEDRA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.



RESOLUCIÓN N° 105-2025/UNTUMBES-FACSO-D.

ARTÍCULO SEGUNDO: AUTORIZAR, la ejecución del proyecto de tesis denominado: "AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN MIGRANTES VENEZOLANOS QUE ACUDEN A UN ALBERGUE DE TUMBES, 2024", presentado por la estudiante de la escuela profesional de Psicología, **KATYA REGINA DIOSES SAAVEDRA**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

ARTÍCULO TERCERO: RATIFICAR al Dr. Miguel Angel Saavedra Lopez, como **asesor** del proyecto de tesis titulado "AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN MIGRANTES VENEZOLANOS QUE ACUDEN A UN ALBERGUE DE TUMBES, 2024".

ARTÍCULO CUARTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 59° del Reglamento de Tesis la Universidad Nacional de Tumbes, el incumplimiento de las funciones del jurado, el asesor o tesista, pueden solicitar el cambio del jurado.

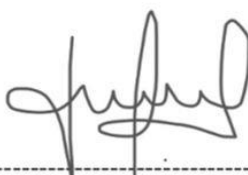
ARTÍCULO QUINTO: DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 56° del Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes, el tesista puede cambiar de asesor y/o coasesor (es) si no cumplen sus funciones, según el ítem a) del artículo 52° del presente reglamento.

ARTÍCULO SEXTO: COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, al vicerrectorado académico y al instituto de investigación, lo dispuesto en la presente resolución para su conocimiento y las acciones que son de su propia competencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el dieciocho de marzo del dos mil veinticinco.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Mg. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval, Secretario Académico de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
CJHS/Sec. Acad.



Dr. Cristhiam Jacob Hidalgo Sandoval
SECRETARIO ACADÉMICO