

Redes sociales virtuales y estrategias de afrontamiento en migrantes de Colombia, Panamá y Chile: Diferencias y relaciones*

Virtual social networks and coping in migrants from Colombia, Panama, and Chile: differences and commonalities

Recibido: 07 Abril 2019 | Aceptado: 26 Agosto 2021

BENILDA LAYNE BERNAL^a

Universidad Católica Luis Amigó, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2039-1497>

ARCADIO JESÚS CARDONA ISAZA

Universidad de la Sabana, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3981-2917>

PEDRO ÁNGEL ÁLVAREZ MASSI

Universidad Miguel de Cervantes, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1561-5836>

RESUMEN

Las redes sociales virtuales son un medio importante en las relaciones interpersonales de los migrantes en el país de origen y de destino. El objetivo de este estudio fue analizar las relaciones y diferencias en el uso de las redes sociales virtuales y las estrategias de afrontamiento en migrantes de diferentes países que viven en Colombia, Chile y Panamá. Se trata de un estudio transversal correlacional y comparativo. Participaron 125 migrantes ($M = 30.63$, $DE = 9.79$); 55.2 % eran mujeres. Se evaluaron las estrategias de afrontamiento y el uso de las redes sociales. Se realizaron análisis descriptivos y correlacionales. También se compararon las variables por países. Los resultados indican una relación entre las redes sociales virtuales y las estrategias de afrontamiento, así como diferencias en las estrategias de afrontamiento entre los migrantes de cada país, principalmente en la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la evitación. Se concluye que las redes sociales virtuales son un medio que puede contribuir a la comunicación, la adaptación y el apoyo social. Sin embargo, se observa que las redes sociales virtuales también pueden ser utilizadas para la discriminación y la xenofobia.

Palabras clave

migración; estrategias de afrontamiento; redes sociales virtuales; salud mental; adaptación.

ABSTRACT

Virtual social networks are an important medium in the interpersonal relationships of migrants in the country of origin and destination. The objective of this study was to analyze the relationships and differences in the use of virtual social networks and coping strategies in migrants from different countries living in Colombia, Chile, and Panama. This study was cross-sectional correlational, and comparative. A total of 125 migrants participated ($M = 30.63$, $SD = 9.79$); 55.2% were women. Coping strategies and the use of social networks were evaluated. Descriptive and correlational analyses were performed. Variables were also compared

^a Autor de correspondencia. Correo electrónico: benilda.laynebe@amigo.edu.co

Para citar este artículo: Layne-Bernal, B., Cardona-Isaza, A. J., & Álvarez-Massi, P. A. (2021). Redes sociales virtuales y estrategias de afrontamiento en migrantes de Colombia, Panamá y Chile: Diferencias y relaciones. *Universitas Psychologica*, 20, 1-15. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy20.rsve>

by country. The results indicate a relationship between virtual social networks and coping strategies and differences in coping strategies among migrants in each country, mainly in positive reappraisal, search for social support, and avoidance. It is concluded that virtual social networks are a medium that can contribute to communication, adaptation, and social support. However, it is observed that virtual social networks can also be used for discrimination and xenophobia.

Keywords

Migration; coping; virtual social networks; mental health; adaptation.

En el siglo XXI se ha hecho evidente que diversas condiciones sociales producidas por el hombre pueden provocar desastres naturales y afectar el desarrollo y bienestar de los individuos y grupos. La violencia social y la inestabilidad política de algunos Estados afectan la salud física o mental. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) (1946), la salud es un estado de bienestar físico, psicológico y social. Para Alcántara Moreno (2008), es “una realidad compleja con la interacción de múltiples factores sociales, políticos, culturales, económicos y científicos” (p. 93).

Fajardo et al. (2015) señalan que:

El estado de salud-enfermedad de la población se vincula a aspectos como: las condiciones económicas del país, el nivel de ingreso de los individuos, las familias, la genética, la alimentación, el nivel educativo, el estilo de vida, las características sociodemográficas y el medio ambiente de cada región (p. 83).

En este sentido, se destaca la multidimensionalidad del concepto de salud, así como se propone el modelo holístico, que señala la capacidad o habilidad de una persona o grupo para hacer lo que necesita, con los aspectos del entorno externo que contribuyen a la salud (Juárez, 2011).

Un fenómeno social que afecta a la salud y al bienestar, porque genera altos niveles de estrés, es la migración. Según la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) (2006), la migración es un “movimiento de población hacia o dentro del territorio de otro Estado, que abarca todos los desplazamientos

de personas independientemente de su tamaño, composición o causas; incluye la migración de refugiados, personas desplazadas, personas desarraigadas y migrantes económicos” (p. 93). La migración implica la motivación, la decisión de migrar, la planificación y la llegada al país de destino. Tiene efectos económicos, culturales, sociales y psicológicos para los que permanecen en el país de origen y los que llegan al país de destino. Uno de los motivos para migrar es el desempleo y los problemas económicos. En este sentido, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (ECLAC, por sus siglas en inglés) (2017) señala que hombres y mujeres están “desempleados en proporciones similares en países como Argentina, Brasil, Chile, Colombia y Guatemala” (p. 9). Esta condición disminuye el estado de bienestar del individuo y aumenta los factores de estrés de la migración, especialmente cuando migrar no proporciona suficientes oportunidades de empleo y, por lo tanto, no ayuda a mejorar las condiciones de vida.

Según la OIM (2018), la mayoría de los venezolanos que migraron durante el 2018 eran solteros, tenían en promedio de 30 años, contaban con educación media y tenían como motivación mejorar su calidad de vida. El Banco Mundial (2018) refiere que 2,3 millones de venezolanos migraron a Colombia, Ecuador, Perú, Argentina y Chile. Se ha indicado que la llegada de migrantes contribuye al desarrollo de la pluralidad, la multiculturalidad e impacta en el capital humano, debido a la diversidad de habilidades de los migrantes (Bove & Elia, 2017). No ocurre así para los países de origen porque, aunque aumentan los beneficios económicos a través de las remesas enviadas por los migrantes, también se incrementa la fuga del capital humano.

De acuerdo con Migración Colombia (2018), 1 023 016 ciudadanos venezolanos estaban radicados en Colombia, cerca de 573 502 estaban regularizados, 240 416 estaban en proceso de regularización, mientras que 218 098 estaban como irregulares. De igual forma, se ha registrado que 912 141 migrantes venezolanos han estado en Colombia como sitio de paso, eligiendo principalmente Ecuador, Perú, Chile y Estados

Unidos como países de destino. Por vía terrestre, el puerto de salida de Colombia hacia Ecuador es Rumichaca, uno de los puntos con mayor flujo migratorio norte-sur y sur-sur. En la frontera con Panamá, el movimiento migratorio está guiado por el Programa Migratorio *Fast Pass* del gobierno panameño; los ciudadanos que más lo utilizan son panameños, venezolanos, estadounidenses y colombianos (Servicio Nacional de Migración [SNM], 2018). Según el Departamento de Extranjería y Migración de Chile (2019), el número de extranjeros residentes en ese país llegó a 1 251 225 al 31 de diciembre de 2018, de los cuales 646 128 corresponden a hombres y 605 097 a mujeres. El aumento de la población migrante en Chile llevó al gobierno a realizar modificaciones a la ley de migración, así los trámites de residencia deben realizarse desde el consulado chileno en el país de origen. En Panamá, en 2018, se registraron 5 617 948 migrantes, de los cuales 3 062 111 eran hombres y 2 555 837 eran mujeres (Migración Gobierno de Panamá, 2018).

Migración, salud mental y afrontamiento

El migrante quiere mejorar las condiciones de vida, y los que logran conseguir un empleo generalmente tienen beneficios de seguridad social; los otros no. Esta situación repercute en la salud mental por el aumento del estrés, la ansiedad, la depresión, entre otros. El Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (2018) indicó que:

La relación entre las condiciones de vida, el impacto en la salud mental y física de los sujetos, familias y comunidades migrantes, así como, las dinámicas que se establecen con los territorios y comunidades de acogida, en las que se generan efectos, requieren un abordaje integral por parte de las autoridades de salud (p.11).

Las circunstancias de cómo se produce la migración afectan la salud física, psicológica y social de los migrantes, y pueden ser víctimas de discriminación y xenofobia, aumentando los factores estresantes (Ministerio de Salud y Protección Social, 2018).

Desde la perspectiva cultural, Urzúa et al. (2017), en un estudio con migrantes en Chile, observaron que “el estrés aculturativo es producido por la discriminación, el rechazo y las diferencias culturales con la sociedad de destino” (p. 9). Así, los migrantes recurren al apoyo social como estrategia para afrontar el estrés. Del mismo modo, Urzúa et al. (2016) afirman que el estrés se asocia a la presencia de sintomatología y enfermedad mental en los migrantes, y depende de la forma de acogida por parte de la sociedad del país de destino. La salud mental está afectada por la calidad del apoyo social que, en la contemporaneidad, también se genera a través de las redes sociales virtuales.

La salud mental de los migrantes está vinculada a trastornos de estrés, depresión, consumo de drogas y estrés postraumático (Bernal et al., 2017). Estas situaciones varían según la condición del migrante y los factores socioeconómicos, culturales, políticos, ambientales, entre otros, del país de destino. Otro factor significativo en la salud es el sufrimiento que provoca el dejar a los familiares y el círculo social, por la cantidad de pérdidas psicológicas, sociales y económicas (González, 2005).

Otro factor que acompaña al migrante antes, durante y después de la migración es el estrés. Este trastorno ha sido abordado desde diferentes perspectivas, por ejemplo, como una respuesta fisiológica del organismo (Seyle, 1956), una fuerza o estresor (Cox, 1978) y el resultado de la interacción entre los estímulos estresantes y los recursos de la persona (Lazarus & Folkman, 1984). Este último ha propuesto la teoría transaccional, según la cual el estrés resulta del desequilibrio entre las demandas procedentes de los estresores externos o internos y los recursos de que dispone el sujeto. El estrés es adaptativo y puede llevar a los individuos a la solución de problemas normativos y no normativos, a la vez que se utilizan estrategias de afrontamiento para resolverlos (Rubio, 2015).

El afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y conductual que un individuo, familia o grupo desarrolla para responder o resolver problemas estresantes debido a condiciones internas o de contexto externo. Por ejemplo, el entorno

familiar y sociocultural puede ser estresante si se considera excesivo para los recursos del individuo (Ojeda et al., 2008; Lazarus & Folkman, 1984). En este sentido, un estilo específico de estrategias utilizadas son las centradas en la solución del problema o las centradas en la emoción (Rubio, 2015).

El migrante en el país de destino realiza constantemente esfuerzos cognitivos y conductuales para adaptarse a su nueva situación y resolver los estresores ocasionados por la migración (Ojeda & Espinoza, 2007).

Lahoz i Ubach y Forns i Santacana (2016) afirman que los migrantes utilizan la evitación cuando se sienten discriminados. Esta estrategia tiene un papel protector y suele ayudar a mitigar los problemas asociados al estrés, la ansiedad, la depresión y las relaciones de pareja conflictivas (Lahoz i Ubach et al., 2014).

Rangel Flores (2018) identificó en mujeres migrantes que les resultaba difícil dar cuenta del impacto de los factores de estrés a los que estaban expuestas. Sin embargo, estaban dispuestas a adaptarse a las nuevas condiciones de vida. Salaberria (2017) evidenció que “las mujeres migrantes presentan mayores niveles de estrés y malestar que los hombres” (p. 428). Esto se debe a las sobrecargas y conflictos relacionados con su salud mental, ya que en ocasiones las demandas del entorno externo superan la capacidad de afrontamiento (Van de Ham et al., 2014). Por otro lado, Pérez et al. (2013), en un estudio con migrantes embarazadas, concluyen que la migración genera altos niveles de estrés. Este depende de las condiciones socioculturales del país de destino y de las características personales del migrante. Otras dificultades que se manifiestan en los migrantes son la depresión, el consumo de drogas y el estrés postraumático (Otero, 2017).

Matute-Samaniego y Nájera Carpio (2020), en un estudio con migrantes venezolanos en Ecuador, encontraron que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por ellos son la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva; los migrantes con menos de un año de residencia utilizaron más la expresión emocional abierta; mientras que los

de más de un año utilizaron la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva. Del mismo modo, otro estudio encontró una relación entre la reevaluación positiva, las soluciones centradas en el problema, la evitación y la resiliencia (Quishpe-Santillán, 2019).

Migración y uso de redes sociales

La red social virtual se refiere a la plataforma web en la que los individuos se conectan con diferentes lugares y personas a nivel global. Las conexiones se realizan por Facebook, Tuenti, LinkedIn, Webkinz o MySpace (Oliva, 2012). En el mundo, la conectividad, gracias a las tecnologías de la información y la comunicación, se extiende, sobre todo en la población joven que organiza sus actividades utilizando las redes sociales virtuales.

Las tecnologías de la información, junto con las redes sociales virtuales, fortalecen la comunicación entre las familias y los migrantes, y los vínculos y el apoyo económico en tiempos de crisis (López et al., 2016). Por lo tanto, internet desempeña un papel importante dentro del abanico tecnológico al servicio de la comunicación intrafamiliar. Esto ha permitido un reordenamiento de las redes y vínculos de apoyo social, ya que posibilita el apoyo emocional en momentos críticos, facilitando la adaptación y regulación social.

Los atributos de las redes son la multidimensionalidad, la reciprocidad, el compromiso y la historia de la relación vincular (Sluzki, 1996). Las redes sociales primarias se fortalecen en función de la consistencia de los vínculos y a través de internet, así se puede hablar de la red primaria natural y virtual. Así, un inmigrante, para mantener el contacto con la red primaria, debe manejar y dominar la red social virtual (López et al., 2016).

A través de las redes sociales virtuales se puede evidenciar el registro de las dinámicas de las diásporas de los ciudadanos de diversos lugares del mundo; también se registran los estilos de vida de los migrantes. Así, la vida de los migrantes está permeada por las redes sociales virtuales,

lo que da lugar a interacciones para resolver conflictos y fortalecer vínculos; a su vez, la conectividad es una estrategia que puede ayudar a mejorar las condiciones económicas a través de oportunidades laborales y acceso a servicios (Dutra, 2010).

Melella (2013) afirma que muchas relaciones ya no requieren la presencia física; gracias a las redes sociales virtuales, las personas participan en diferentes comunidades. Es posible construir diversas identidades que pueden liberar al migrante del aislamiento para convertirse en un individuo conectado, facilitando la adaptación en el país de destino y el afrontamiento de los factores de estrés. También contribuye a la solución de situaciones económicas difíciles y a la satisfacción de necesidades básicas.

Para mitigar los efectos del estrés, Ramírez (2006) señala el aporte de los telecentros con servicio de internet, videoconferencias, llamadas para enfrentar el estrés migratorio, generando comunicación entre el migrante y su familia. Asimismo, Orosa y Puente (2017) señalan que, ante el avance de las redes sociales virtuales, es posible que los migrantes vivan la experiencia de la transnacionalidad, lo que parece permitir la construcción de redes de apoyo y solidaridad, afectando igualmente la imagen del migrante por los mensajes discriminatorios que circulan en medios virtuales. Alvarado (2017) destaca que la injuria y la calumnia son los delitos que más se cometen a través de las redes sociales virtuales; además, el ciberacoso parece ser una práctica cotidiana en constante aumento.

La migración en América Latina es compleja, por lo que requiere de los individuos altas dosis de adaptación, fortalecimiento de la salud mental, interacciones con diversos grupos y habilidades de afrontamiento. No hay evidencia en la literatura de estudios que aborden las relaciones y diferencias en las estrategias de afrontamiento y el uso de las redes sociales virtuales.

Considerando que existen eventos estresantes que se inician desde el momento en que se decide dejar el país de origen y la adaptación al país de destino, y reconociendo que la migración afecta la salud mental, la presente investigación buscó analizar las relaciones y diferencias en el

uso de las redes sociales y las estrategias de afrontamiento en migrantes que tuvieron como países de destino Colombia, Chile y Panamá. Se espera observar relaciones entre las estrategias de afrontamiento y el uso de las redes sociales virtuales, y diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los migrantes.

Método

Participantes

La muestra la conformaron 125 migrantes residentes en Chile, Colombia y Panamá. Los participantes, al momento de la investigación, residían en las ciudades de Santiago (39.2 %), Bogotá (38.2 %) y Ciudad de Panamá (25.6 %). Del total de la muestra, 55.2 % eran mujeres ($M = 30.13$; $DE = 10.42$) y 44.8 % hombres ($M = 31.14$, $DE = 9.17$). Los países de origen de los migrantes en Colombia eran de Venezuela (95.1 %), Chile (2.4 %) y Ecuador (2.4 %). Los que están en Chile procedían de Venezuela (46.9 %), Colombia (26.5 %), Perú (8.2 %), Brasil (4.1 %), Ecuador (2 %), Argentina (2 %) y otros países (10.2 %). Los residentes en Panamá emigraron de Colombia (46.9 %), Venezuela (21.9 %), Costa Rica (9.4 %), Ecuador (3.1 %), Nicaragua (3.1 %) y otros países (15.6 %).

Instrumentos

Datos sociodemográficos y condiciones de salud mental. Con fines descriptivos, se aplicó un cuestionario sociodemográfico que incluía datos generales como el género, la edad, el estado civil, la escolaridad, los ingresos y los gastos, las condiciones de la vivienda, las redes de apoyo y las condiciones de salud mental autoinformadas (estrés, ansiedad y depresión).

Estrategias de afrontamiento. Para evaluar las estrategias de afrontamiento se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) de Sandin y Chorot (2002). Este instrumento está compuesto por 42 ítems agrupados en siete dimensiones. Las opciones de respuesta se

presentan en una escala Likert de 0 a 4: Nunca (0), Rara vez (1), A veces (2), Frecuentemente (3) y, Siempre (4). El análisis de fiabilidad de los datos de la muestra actual presenta los siguientes índices para cada uno de los factores: búsqueda de apoyo social ($\alpha = 0.72$), expresión emocional abierta ($\alpha = 0.67$), religión ($\alpha = 0.88$), enfoque en la resolución de problemas ($\alpha = 0.78$), evitación ($\alpha = 0.68$), autofocalización negativa ($\alpha = 0.69$) y reevaluación positiva ($\alpha = 0.74$).

Cuestionario de Uso de Redes Sociales Virtuales. Para evaluar el uso de las redes sociales virtuales se diseñó un instrumento *ad hoc*, el *Cuestionario de Uso de Redes Sociales Virtuales*, el cual contiene 12 ítems y se puntúa en una escala Likert con las siguientes opciones: Nunca (0), Casi nunca (1), A veces (2), Frecuentemente (3) y, Casi siempre (4). Los factores de la escala se componen de dos ítems cada uno. Los factores son: vínculos por uso de redes sociales, discriminación en redes sociales, adaptación por uso de redes sociales virtuales, comunicación a través de redes, afrontamiento de estrés mediante el uso de redes y resolver conflictos con ayuda de las redes sociales virtuales. El análisis de fiabilidad de los ítems en su conjunto arrojó un alfa de Cronbach de 0.83.

Procedimiento

Se trata de un estudio exploratorio transversal correlacional y comparativo. La recolección de datos se realizó siguiendo las directrices de la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2013). Los participantes fueron convocados por disponibilidad a través de los servicios de extensión a la comunidad que ofrecen las tres universidades titulares: en Bogotá, la Universidad Católica Luis Amigó; en Santiago de Chile, la Universidad Miguel de Cervantes; y en Ciudad de Panamá, la Universidad Especializada de las Américas.

Se realizaron reuniones informativas con las personas interesadas sobre los objetivos, el propósito, los procedimientos de la investigación y el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento. Los criterios de inclusión fueron ser

mayor de edad y haber migrado a Colombia, Chile o Panamá por un tiempo mínimo de seis meses.

Se obtuvo la aprobación de la investigación por parte del comité de ética de la Universidad Católica Luis Amigó (Colombia). Posteriormente, se diseñó el consentimiento informado que incluía el propósito del estudio, procedimiento, objetivos, riesgos, beneficios, criterios de confidencialidad y privacidad, y condiciones para el procesamiento de los datos.

Los cuestionarios se completaron de manera presencial entre agosto y septiembre de 2018 en las instalaciones de las tres universidades titulares. La participación de los migrantes no implicó riesgos para la salud física y mental ni para la integridad personal. La evaluación fue realizada por psicólogos y el tiempo de aplicación fue de treinta minutos.

Análisis de datos

El análisis estadístico se realizó con el programa SPSS v.25. En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos para todas las variables del estudio, teniendo en cuenta aspectos sociodemográficos como el género y la nacionalidad; allí se obtuvieron frecuencias, porcentajes, media de las variables y desviación estándar. En segundo lugar, las variables de uso de redes sociales virtuales y estrategias de afrontamiento fueron examinadas en un análisis de relación mediante la correlación bivariada de Pearson. Finalmente, se realizaron análisis comparativos para determinar las diferencias en el uso de redes sociales virtuales y las estrategias de afrontamiento por países de destino.

Se verificó el supuesto de homogeneidad de varianza a través de la prueba de Levene y el supuesto de normalidad de las variables con el estadístico Shapiro Wilk. Para las variables que cumplieron los parámetros de normalidad y homogeneidad de varianza se realizaron ANOVAS de un factor y pruebas de Kruskal-Wallis para las restantes. Los datos fueron analizados con un nivel de significación inferior a 0.05.

Resultados

Resultados descriptivos

Los resultados sociodemográficos indican que la mayoría de los participantes son adultos jóvenes ($M = 30.63$, $DT = 9.79$), tienen estudios universitarios (66.4 %), y más de la mitad están empleados o en actividades productivas (88.8 %). El país de origen de los migrantes de la muestra corresponde mayoritariamente a venezolanos (55.2 %), colombianos (24.8 %), y el resto (20 %) proviene de otros países latinoamericanos.

Las razones que impulsaron a los participantes a migrar fueron mejorar su situación económica (46.6 %), tener oportunidades de estudio (22.4 %), alejarse de la violencia en el país de origen (16.8 %) y fortalecer relaciones sentimentales (4.8 %). De los participantes, el 97.8 % declaró que utiliza las redes sociales virtuales y el 81.6 % lo hace con frecuencia o de forma permanente. La mayoría considera que estas pueden ayudar al migrante a integrarse socialmente en el país de destino (71.2 %). El uso de la tecnología a través de las redes sociales virtuales puede ayudar al proceso de adaptación (87.2 %), al mantenimiento de los vínculos (91.4 %) y al fortalecimiento de la comunicación con la red de apoyo principal (94.4 %).

El afrontamiento del estrés mediante el uso de las redes sociales virtuales tiene una prevalencia menor (74.4 %), al igual que la resolución de conflictos (79.2 %), el acceso a información sobre oportunidades de empleo (56.8 %) y la localización de vivienda en el país de destino (65 %). El 53.5 % indicó haber sido víctima de discriminación y el 21.6 % dijo haber sido discriminado con frecuencia. En la Tabla 1 se presentan en porcentajes otras características y condiciones de los participantes por países de destino.

Tabla 1

Características de los participantes por países

Variable	Categoría	Colombia % (n = 44)	Chile % (n = 49)	Panamá % (n = 32)
Género	Hombre	60.5	60.8	25
	Mujer	39.5	39.2	75
Edad	18-25	21.4	39.2	65.6
	26-35	50	47.1	15.6
	36-45	9.5	11.8	9.4
	46-55	9.5	2	6.3
	Mayor de 55	9.5	0	0
Escolaridad	Primaria	4.7	0	0
	Secundaria	26.2	19.6	0
	Técnico	16.7	21.6	0
	Universidad	50	58.8	100
	No responde	2.4	0	0
Ocupación actual	Consultor	2.4	0	0
	Desempleado	11.9	2	0
	Empleado	66.7	82.3	0
	Estudiante	4.7	9.8	59.4
	Estudiante y empleado	2.4	3.9	28.1
	Independiente	4.7	2	12.5
	Jubilado	2.4	0	0
Nivel de ingresos	Menor a un salario básico	29.3	12.2	37.5
	Equivalente a un salario básico	29.3	28.6	28.1
	Mayor a un salario básico	41.4	59.2	34.4
	No responde	4.7	0	0
Aspectos de Salud mental autoreportada	Ansiedad	12	25.5	37.5
	Ansiedad y depresión	2.4	0.0	3.1
	Depresión	9.5	5.9	12.5
	Estrés	3.8	37.3	37.5
	Estrés y ansiedad	2.4	2.0	0
	Estrés, ansiedad y depresión	16.7	17.6	9.4
	Estrés y depresión	9.5	11.8	0
	No responde	9.5	0	0

Relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso de las redes sociales virtuales

En los análisis de correlación para las estrategias de afrontamiento, se observó una relación significativa entre focalizarse en la solución del problema y la reevaluación positiva ($r = 0.61$, $p < 0.01$), una correlación negativa entre la evitación y la búsqueda de apoyo social ($r = -0.57$, $p < 0.01$) y entre la evitación y la reevaluación positiva ($r = -0.54$, $p < 0.01$).

En el uso de las redes sociales virtuales, se encontró una relación entre comunicación por redes sociales y vínculos ($r = 0.50$, $p < 0.01$) y entre vínculos y resolver conflictos a través de redes sociales ($r = 0.47$, $p < 0.01$). Las relaciones encontradas entre todas las variables del estudio se presentan en la Tabla 2.

Tabla 2
Correlaciones entre estrategias de afrontamiento y uso de redes sociales virtuales en migrantes

Variable	Rango	M	DE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Nivel de estudios	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Focalización en la solución del problema	0-24	19.58	5.17	0.19*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. Autofocalización negativa	0-24	12.10	4.17	-0.14	0.07	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Reevaluación positiva	0-24	20.42	4.92	0.24**	0.61**	0.09	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. Expresión emocional abierta	0-24	11.85	3.92	-0.08	0.10	0.29**	0.23*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. Evitación	0-24	17.42	4.93	0.14	0.36**	0.34**	-0.54**	0.39**	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Búsqueda de apoyo social	0-24	17.58	6.22	0.16	0.35**	0.23**	0.53**	0.41**	0.57**	-	-	-	-	-	-	-	-
8. Religión	0-24	14.81	6.61	0.08	0.05	0.24**	0.19*	-0.02	0.14	0.15	-	-	-	-	-	-	-
9. Vínculos por uso de redes	0-8	4.14	1.07	0.07	0.08	-0.03	0.08	-0.08	-0.04	-0.04	0	-	-	-	-	-	-
10. Discriminación en redes	0-8	2.14	1.45	-0.19*	-0.28**	-0.13	-0.32**	-0.06	-0.23**	-0.29**	-0.09	0.04	-	-	-	-	-
11. Adaptación mediante uso de redes	0-8	3.78	1.03	0.01	0.28**	-0.09	0.14	-0.07	-0.04	0.19*	-0.10	0.22*	0.10	-	-	-	-
12. Comunicación por uso de redes	0-8	4.40	0.97	0.25**	0.27**	-0.12	0.24**	0.06	0.08	0.008	-0.06	0.50**	0.08	0.32**	-	-	-
13. Afrontar el estrés a través de uso de redes	0-8	3.53	1.31	0.03	0.11	-0.04	0.08	-0.19*	0.07	0.09	-0.03	0.34**	0.07	0.44**	0.23*	-	-
14. Resolver conflictos a través de redes	0-8	3.61	1.18	0.07	0.17	-0.11	0.15	-0.03	0.04	-0.01	-0.10	0.47**	0.23**	0.45**	0.44**	0.48**	-

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Diferencias en el uso de redes sociales y estrategias de afrontamiento en migrantes

Se verificaron los supuestos necesarios para la comparación de los grupos realizando pruebas de normalidad y homogeneidad de varianzas, lo que permitió decidir la distribución de las variables para las pruebas paramétricas y no paramétricas.

El supuesto de distribución normal de las observaciones se contrastó empleando la prueba de Shapiro Wilk. Se observó normalidad en las variables enfoque de resolución de problemas ($p = 0.34$), autofocalización negativa ($p = 0.37$), reevaluación positiva ($p = 0.11$), expresión emocional abierta ($p = 0.06$), evitación ($p = 0.59$) y búsqueda de apoyo social ($p = 0.91$).

No se encontró una distribución normal para las demás variables con valores inferiores a 0.05, estas fueron: vínculos por el uso de redes sociales virtuales ($p < 0.01$), sufrir discriminación ($p < 0.01$), adaptación por uso de redes sociales ($p < 0.01$), comunicación por uso de las redes sociales ($p < 0.01$), afrontar el estrés a través del uso de redes sociales ($p < 0.01$), resolver conflictos mediante el uso de redes sociales ($p < 0.01$), religión ($p < 0.02$) e ingresos económicos ($p < 0.01$).

Para el supuesto de homogeneidad de varianzas, se utilizó la prueba de Levene, observando homogeneidad en las variables: focalización en la solución del problema ($p = 0.16$), autofocalización negativa ($p = 0.20$), reevaluación positiva ($p = 0.14$), expresión emocional abierta ($p = 0.83$), evitación ($p = 0.32$), búsqueda de apoyo social ($p = 0.15$) y religión ($p = 0.08$). En el caso de las demás variables, se asume la diferencia de varianza porque los valores de significación son inferiores a 0.05.

La prueba ANOVA de una vía indica que existen diferencias significativas entre los grupos en todas las variables con valores de significación inferiores a 0.05, excepto en la variable de focalización en la resolución de problemas ($p = 0.06$). Las mayores diferencias se encuentran en las variables reevaluación positiva, evitación y búsqueda de apoyo social. En la variable reevaluación positiva, Colombia presenta una media de 21.55 ($DE = 4.56$), Chile de 18.20 ($DE = 4.90$) y Panamá de 22.25 ($DE = 4.19$). Esto indica que las diferencias son estadísticamente significativas ($F = (1,124) = 9.478, p < 0.001$).

En la variable evitación, Colombia tuvo una media de 19.14 ($DE = 4.45$), Chile de 14.41 ($DE = 4.50$) y Panamá de 19.69 ($DE = 3.83$). Las diferencias son estadísticamente significativas entre los tres grupos ($F = (1,124) = 19.745, p < 0,001$). El tamaño del efecto de esta variable es el más alto ($d = 0.49$).

La Tabla 3 presenta los análisis comparativos de las variables que cumplen los supuestos de las pruebas paramétricas. En la variable búsqueda de apoyo social, Colombia presenta una media de 18.14 ($DE = 5.18$), Chile 14.90 ($DE = 5.66$) y Panamá 20.91 ($DE = 6.66$). Se observan diferencias estadísticamente significativas ($F (1,124) = 10.787, p < 0.001$).

Tabla 3

Análisis de la varianza (ANOVA) en el uso de redes sociales virtuales y estrategias de afrontamiento en migrantes, de acuerdo con el país de destino

Variables	Colombia (n = 44)		Chile (n = 49)		Panamá (n = 32)		F	p	d
	M	DE	M	DE	M	DE			
Focalización en la solución del problema	20.25	5.55	18.22	5.08	20.72	4.38	2.915	0.058	
Autofocalización negativa	12.23	4.21	10.9	3.41	13.75	4.64	4.852	0.009	0.27
Reevaluación positiva	21.55	4.56	18.2	4.9	22.25	4.19	9.478	0.001	0.36
Expresión emocional abierta	12.57	3.4	10.61	3.82	12.75	4.33	4.233	0.017	0.25
Evitación	19.14	4.45	14.41	4.5	19.69	3.83	19.745	0.001	0.49
Búsqueda de apoyo social	18.14	5.18	14.9	5.66	20.91	6.66	10.787	0.001	0.36

Nota. F = F de Fisher-Snedecor (Coeficiente de varianzas); $p < 0.05$; d = d de Cohen para tamaño de efecto. Los grados de libertad = 2.

La prueba K de Kruskal-Wallis indica diferencias en las variables sufrir discriminación, afrontar el estrés mediante el uso de las redes sociales y los ingresos económicos, con un valor de significación inferior a 0.05. En la variable sufrir discriminación, Colombia presenta una media de 2.32 (DE = 1.50), Chile 2.43 (DE = 1.55) y Panamá 1.47 (DE = 0.91). El promedio de los grupos mostró diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 8.072$, $p = 0.013$).

En la variable afrontamiento del estrés a través del uso de redes sociales, Colombia presenta una media de 3.45 (DE = 1.33), Chile 3.24 (DE = 1.33) y Panamá 4.04 (DE = 1.10). El promedio de los grupos muestra diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 8.072$, $p = 0.020$).

En la variable ingresos económicos, Colombia tuvo una media de 0.57 (DE = 0.50), Chile 0.88 (DE = 0.33) y Panamá 0.91 (DE = 0.29). Se observan diferencias estadísticamente significativas ($\chi^2 = 16.827$, $p < 0.001$). La Tabla 4 presenta los análisis comparativos de las variables que no cumplen los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianza.

Tabla 4

Prueba K de Kruskal-Wallis para uso de redes sociales virtuales y estrategias de afrontamiento en migrantes, de acuerdo con el país de destino

Variables	Colombia (n = 44)		Chile (n = 49)		Panamá (n = 32)		χ^2	p
	M	DE	M	DE	M	DE		
Vínculos por uso de las redes sociales	3.84	1.29	4.35	0.83	4.25	1.01	3.833	0.147
Sufrir discriminación	2.32	1.5	2.43	1.55	1.47	0.91	8.072	0.013*
Adaptación por uso de redes sociales	3.59	1.04	3.88	1.03	3.88	1	2.083	0.353
Comunicación por uso de las redes sociales	4.34	1.09	4.47	0.81	4.38	1	0.077	0.962
Afrontar el estrés por uso de redes sociales	3.45	1.33	3.24	1.33	4.06	1.1	7.867	0.02*
Resolver conflictos por uso de redes sociales	3.5	1.51	3.59	1.17	3.78	1.23	1.373	0.503
Religión	16.09	6.98	13.37	5.73	15.25	7.1	3.731	0.155
Ingresos económicos	0.57	0.5	0.88	0.33	0.91	0.29	16.827	0.001*

Nota. χ^2 = Chi cuadrado; * $p < 0.05$.

Los grados de libertad = 2. Para la categoría ingresos económicos, los datos se etiquetaron de la siguiente manera: menos de un salario básico (1), equivalente a un salario básico (2) y mayor a un salario básico (3).

Discusión

Este estudio tuvo como objetivo analizar las relaciones y diferencias entre las redes sociales y las estrategias de afrontamiento en migrantes cuyos países de destino fueron Colombia, Chile y Panamá. Se observó que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y el uso de las redes sociales virtuales, principalmente con la comunicación y la adaptación. También se observó que la discriminación en las redes sociales se relaciona negativamente con las estrategias de afrontamiento. Además, se evidenció que existen diferencias en las estrategias de afrontamiento utilizadas por los migrantes, específicamente en la búsqueda de apoyo social, la evitación y la reevaluación positiva. Centrarse en la solución del problema es una estrategia utilizada de forma similar por los migrantes de los tres países.

Este estudio confirmó lo que se ha observado en otras investigaciones con migrantes: muestran que uno de los principales motivos de la migración es mejorar las condiciones económicas, el bienestar personal, familiar y la seguridad. Las principales razones para la migración de los participantes fueron mejorar las condiciones económicas, evitar la violencia en el lugar de origen y aprovechar las oportunidades académicas. Los países de destino ofrecen diferentes oportunidades a los migrantes, y aquellos que logran mejorar su situación económica y adaptarse, pueden asegurar mejor la satisfacción de las necesidades vitales, integrarse socialmente y contribuir al desarrollo de los países de destino (Alvarado, 2017; Dutra, 2010; López et al., 2016).

Otro aspecto importante que genera la migración es la afectación de la salud mental. Los inmigrantes de las tres muestras reportan afectaciones relacionadas con el estrés, la ansiedad y la depresión. Estudios anteriores han reportado observaciones similares (Bernal et al., 2017; Otero, 2017; Pérez et al., 2013; Salaberría, 2017; Van der Ham et al., 2014). Estas afectaciones están relacionadas con la migración y muestran la urgencia de atender a los migrantes en su salud integral.

En este estudio se esperaba observar relaciones entre las estrategias de afrontamiento y el uso de las redes sociales virtuales; los resultados verifican la relación. Se pudo establecer la relación de la reevaluación positiva con el afrontamiento y la comunicación a través de las redes sociales virtuales. También se estableció la relación entre la búsqueda de apoyo social y la adaptación con la ayuda de las redes sociales. Esta relación indica que los medios virtuales pueden ser una herramienta útil para mantener la comunicación y el apoyo social con el país de origen, y contribuir a la adaptación y resolución de las dificultades en el país de destino (Bove & Elia, 2017). Investigaciones anteriores han establecido que los migrantes cuentan con una red primaria natural, conformada por familiares y amigos (Sluzki, 1996) y una red social virtual (López et al., 2016), que en la época actual

favorece los vínculos con la familia, la pareja y los hijos.

El uso de estrategias como la reevaluación positiva, la focalización en la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social, facilitan la adaptación en el país de destino y constituyen una forma de prevención del cuidado de la salud (Bove & Elia, 2017; Juárez, 2011). Así mismo, el apoyo social contribuye a la superación de los estresores propios de la migración (Urzúa et al., 2016; Urzúa et al., 2017).

La discriminación a través de las redes sociales virtuales es un problema crítico evidenciado en este estudio; más de la mitad de los participantes indicaron que habían sido discriminados, y el 21.6 % manifestaron que son discriminados sistemáticamente. Estas condiciones adversas aumentan los riesgos para la salud mental y dificultan la adaptación. Se observó una correlación negativa con las estrategias de afrontamiento positivas, como la búsqueda de apoyo social, la focalización en la resolución del problema y la reevaluación positiva. Estos datos muestran la importancia de prevenir la discriminación y la xenofobia en los países de origen, para facilitar el buen trato y el respeto de los derechos de los migrantes. De igual manera, es importante regular el uso de redes sociales y educar para el uso adecuado de la información evitando la discriminación (Alvarado, 2017).

El estudio esperaba detectar diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento por parte de los migrantes, de acuerdo con el lugar de destino, porque las condiciones de cada lugar pueden requerir diferentes estrategias en el proceso de adaptación. Los resultados corroboran la hipótesis al observar que existen diferencias en todas las estrategias analizadas, excepto en focalización en la solución del problema.

Se evidenció que la evitación es la estrategia con mayores diferencias, debido a que los migrantes de Colombia y Panamá la utilizan más que los de Chile. Este factor se refiere a las acciones que los migrantes realizan cuando tienen problemas o se enfrentan a situaciones estresantes; por ejemplo, se concentran en otras actividades, ocupan su tiempo en el trabajo o en acciones alternativas, “salen” para no

afrontar su situación, practican deporte o tratan de olvidarse de todo (Lahoz i Ubach et al., 2014). Este hallazgo concuerda con los análisis de Lahoz i Ubach y Forns i Santacana (2016), quienes observaron que los migrantes utilizan la evitación, particularmente la cognitiva, para enfrentar el estrés producido por situaciones adversas, en su caso, por la discriminación.

Los migrantes en Panamá muestran una mayor búsqueda de apoyo social en comparación con los de Colombia y Chile. Este factor indica apertura para contar sus sentimientos a familiares o amigos, pedir consejo, solicitar información, hablar de situaciones personales para tranquilizarse, buscar orientación y expresar emociones (Quishpe-Santillán, 2019). Estas características hacen que este factor sea fundamental para enfrentar el estrés derivado de la migración. Estas diferencias observadas en los migrantes en Panamá podrían relacionarse con condiciones educativas, pues cuentan con estudios superiores, son más jóvenes y la mayoría son mujeres.

Para la reevaluación positiva, se detectó que los migrantes de Chile hacen menor uso de esta estrategia que los de Colombia y Panamá. Este factor implica ver los aspectos positivos de la situación y sacar lo mejor de ella, percibir que hay gente pendiente y buenas intenciones, realizar procesos de reflexión para justificar que hay cosas más importantes para luchar y que la situación podría ser peor. Quishpe-Santillán (2019) y Matute-Samaniego y Nájera Carpio (2020) afirman que esta estrategia ayuda a ver lo positivo de la situación, generando respuestas adaptativas, lo que indica que la persona muestra tendencia al afrontamiento centrado en las soluciones.

También se evidenció que el uso de estrategias de afrontamiento relacionadas con la religión no muestra diferencias y que los participantes las utilizan poco. Solo el 19.2 % manifestó asistir a una iglesia, el 14.4 % informó que buscaba ayuda espiritual o guía religiosa y el 39.2 % expresó que rezaba. Sobre este aspecto, Qureshi et al. (2012) expresan que “aún no está claro cómo se relacionan la espiritualidad y la aculturación” (p. 26), infiriendo que los

migrantes con mayor dificultad de adaptación al país de destino presentan mayores estresores y son los que recurren a estrategias espirituales.

De igual manera, se encontraron diferencias significativas en los ingresos económicos. Esto significa que el acceso a los bienes difiere de acuerdo con el país de destino. Los migrantes en Chile muestran los mejores indicadores, pues el 12.2 % informa que gana menos de un salario básico, porcentaje inferior en comparación con los de Colombia (29.3 %) y Panamá (37.5 %). Al respecto, Melella (2013) y Oliva (2012) afirman que las redes virtuales generan soporte a la situación económica entre los migrantes, al facilitar el acceso a apoyo social, educación y empleo.

Con base en los resultados de este estudio, consideramos relevante la perspectiva de afrontamiento transaccional de Lazarus y Folkman (1984) porque muestra la interacción entre las demandas procedentes de los estresores externos o internos, frente a los recursos de los que dispone el migrante y su familia. En otras investigaciones, los migrantes han utilizado más estrategias cognitivas que emocionales (Rubio, 2015). Se infiere que el buen uso de las redes sociales virtuales favorece la adaptación y el mantenimiento de las relaciones, puesto que ayuda a mitigar los efectos de los estresores del migrante ante las novedades del contexto cultural y el estilo de vida en el país de destino (Rangel Flores, 2018).

Entre las limitaciones de este estudio están el bajo número de participantes y la disparidad en las características sociodemográficas, por lo que los resultados deben interpretarse con precaución. Asimismo, la muestra fue homogénea en cuanto a edad, nivel educativo alto y acceso al trabajo; una muestra más heterogénea podría revelar otras relaciones y diferencias. Futuras investigaciones con población migrante podrían incluir a las familias o a la red de apoyo, estableciendo así comparaciones sobre las estrategias de afrontamiento y las redes sociales virtuales según la brecha generacional. Por otro lado, es relevante investigar los efectos de la migración en los niños en el lugar de origen y el país de destino. Pueden

incluirse variables como el impacto en la salud mental, los vínculos, los procesos de duelo y el síndrome de Ulises. Se recomienda investigar el impacto en la salud mental de los migrantes, haciendo comparaciones por trastorno clínico y estableciendo diferencias de género. Asimismo, es relevante evaluar con este grupo poblacional los efectos en la estructura familiar, dado que pueden impactar en las dinámicas migratorias. Finalmente, se destaca la profundización en la discriminación y las prácticas xenófobas de las que son víctimas algunos migrantes.

Conclusiones

En este estudio se analizaron las relaciones y las diferencias entre las estrategias de afrontamiento y el uso de redes sociales virtuales en población migrante. Se concluye que las redes sociales virtuales pueden ser consideradas como un medio para mantener y fortalecer la comunicación, la adaptación y el apoyo social. El uso de las estrategias puede ser diferente según el contexto. No obstante, las redes sociales virtuales también presentan riesgos y pueden utilizarse para difundir mensajes de discriminación.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los migrantes se centran en la focalización en la solución de problemas, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la evitación. A menor escala, se encuentran la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa. El nivel de formación académica, el acceso al trabajo y la pertenencia a un grupo de edad joven, favorecen las herramientas tecnológicas y las estrategias de afrontamiento más positivas.

Agradecimientos

Este trabajo se ha realizado en el marco del proyecto *Redes sociales virtuales, afrontamiento y migración, Chile, Colombia y Panamá*, financiado por la Universidad Católica Luis Amigó de Colombia y la Universidad Miguel de Cervantes de Chile (Convocatoria REF:53000).

Referencias

- Alcántara Moreno, G. (2008). La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la Interdisciplinariedad. *Sapiens Revista Universitaria de Investigación*, 9(1), 93-107. <https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf>
- Alvarado, M. (2017). Aspectos legales al utilizar las principales redes sociales en Colombia. *Logos, ciencia y tecnología*, 8(2), 211-220. <https://doi.org/10.22335/rict.v8i2.315>
- Asociación Médica Mundial (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of American Medical Association (JAMA)*, 310, 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- Banco Mundial (Noviembre, 2018). Migración desde Venezuela a Colombia: impactos y estrategia de respuesta en el corto y mediano plazo. <https://www.bancomundial.org/es/events/2018/10/25/migracion-desde-venezuela-a-colombia>
- Bernal, O., Latorre, M., García, J., Zamora, D., Otero, J., Palencia, F., Caballero, M., Castro, I., & Castillo, L. (2017). Vigilancia y análisis de zonas de frontera, puertos de entrada y de población migrantes. *Revista de Salud Pública*, 19(2), 259-267. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n2.53685>
- Bove, V. & Elia, L. (2017). Migration, Diversity, and Economic Growth. *World Development*, 89, 227-239. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2016.08.012>
- Cox, T. (1978). *Stress*. MacMillan. <https://doi.org/10.1007/978-1-349-15953-6>
- Departamento de Extranjería y Migración de Chile (2019). *Informe Técnico: Estimación de personas extranjeras residentes habituales en Chile al 31 de diciembre 2019*. <https://www.ine.cl/docs/default-source/demografia-y-migracion/publicaciones-y-anuarios/migraci%C3%B3n-internacional/estimaci%C3%B3n-poblaci%C3%B3n-extranjera-en-chile-2018/estimaci%C3%B3n->

- poblaci%C3%B3n-extranjera-en-chile-2019-metodolog%C3%ADa.pdf?sfvrsn=5b145256_6
- Dutra, L. (2010). Sur o no Sur: a construção transnacional da América Latina desde as migrações e os usos sociais da internet. *Revista C-Legenda Revista do programa de Pos-graduacao em Cinema e Audiovisual da Universidade Federal Fluminense*, 1(23), 99-111. <https://doi.org/10.22409/c-legenda.v1i23.26006>
- Economic Commission for Latin America and the Caribbean (ECLAC) (2017). *Employment situation in Latin America and the Caribbean*. [Labour immigration in Latin America]. United Nations publication. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/41371/1/S1700341_en.pdf
- Fajardo, G., Fernández, M., Ortiz, A., & Olivares, R. (2015). La dimensión del paradigma de la complejidad en los sistemas de salud. *Cirugía y Cirujanos*, 83(1), 81-86. <https://doi.org/10.1016/j.circen.2014.03.001>
- González, V. (2005). El duelo migratorio. *Revista de trabajo social*, 7, 77-97. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8477>
- Juárez, F. (2011). El concepto de salud: Una explicación sobre su unicidad, multiplicidad y los modelos de salud. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 70-79. <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819009.pdf>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lahoz i Ubach, S., Carrasco Ogaz, D., Navarro Olivas, R., & Serrano Blasco, J. (2014). Estresores Narrados y Salud mental en migrantes peruanos en Santiago: El rol de las estrategias de afrontamiento. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 57-66. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.7206>
- Lahoz i Ubach, S., & Forns i Santacana, M. (2016). Discriminación percibida, afrontamiento y salud mental en migrantes peruanos en Chile. *Psicoperspectivas*, 15(1), 157-168. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue1-fulltext-613>
- López, L., Leal, S., & Giraldo, L. (2016). Situación del Adulto mayor como usuario de internet, en relación con su red personal primaria, con parientes migrantes en Quindío, Colombia. *Noiésis: Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 25(49), 78-92. <https://doi.org/10.20983/noesis.2016.12.6>
- Matute-Samaniego, A. & Nájera Carpio, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés de los inmigrantes venezolanos radicados en la ciudad de Cuenca en el año 2020* [Trabajo de Titulación previo al Título de Psicología, Universidad de Cuenca]. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34852/1/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n.pdf>
- Melella, C. (2013). Migración y tecnologías de la comunicación (TIC). La presencia de los periódicos de migrantes en internet y los desafíos del análisis de las redes sociales virtuales. *Cuadernos H de ideas*, 7(7), 1-18. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/3477/Ar_culo_MELELLA_Cuadernos_h_de_ideas1784-7401-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Migración Colombia (2018). *Todo lo que quiere saber sobre la migración venezolana y no se lo han contado*. <https://www.migracioncolombia.gov.co/infografias/229-infografias-2019/todo-lo-que-tiene-que-saber-sobre-la-migracion-venezolana>
- Migración Gobierno de Panamá (2018). *Movimiento migratorio mensual de viajeros por la república de panamá por todos los por cada mes año 2018*. Recuperado de https://www.migracion.gob.pa/images/pdf/MOVIMIENTO_MIGRATORIO_DICIEMBRE_2018.pdf
- Ministerio de Salud y Protección Social (2018). *Plan de respuesta del sector salud al fenómeno migratorio*. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/COM/plan-respuesta-salud-migrantes.pdf>

- Ojeda, A., Cuenca, J., & Espinoza, D. (2008). Comunicación y afrontamiento como estrategias individuales que buscan facilitar la adaptación social en población migrante. *Migración y Desarrollo*, 11, 79-96. <https://doi.org/10.35533/myd.0611.aog.jcv.dieg>
- Ojeda, A. & Espinoza, D. (2007). Comunicación y afrontamiento como estrategias de adaptación en Migrantes Mexicanos en Estados Unidos. *Revista Psicología Iberoamericana*, 15(2), 61-67. <https://doi.org/10.48102/pi.v15i2.313>
- Oliva, C. (2012). Redes sociales y jóvenes: Una intimidad cuestionada en internet. *Revista de ciencias sociales Aposta*, 54, 1-16. <https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950250003.pdf>
- Organización Internacional de Migraciones (OIM). (2006). *Derecho Internacional sobre Migración, glosario sobre migración*. https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_7_sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-sp.pdf?ua=1#page=7>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Analysis: Venezuela migration flows in south America*. https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/FMS_VEN_jun15_eng_0.pdf
- Orosa, R. & Puente, Y. (2017). Migración y comunicación: su relación en el actual mundo globalizado. *Revista Novedades en Población*, 25, 10-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n25/rnp02117.pdf>
- Otero, J. (2017). Vigilancia y análisis de zonas de frontera, puertos de entrada y de llegada de población inmigrante. *Revista de Salud Pública*, 19(2), 259-267. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n2.53685>
- Pérez, F., García, I., & Peralta, M. (2013). Migration Process as a Stress factor in Pregnant Immigrant Women in Spain. *Journal of transcultural Nursing*, 24(4), 1-7. <https://doi.org/10.1177/1043659613493328>
- Quishpe-Santillán, S. (2019). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos* [Trabajo de Titulación], Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19143>
- Qureshi, A, Collazos, F, Ramos, M., & Casas, M. (2012). Aculturación y espiritualidad. *Actas Españolas de Psiquiatría* 40(2), 21-28. <https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/suplements/14/ESP/14-ESP-114196.pdf>
- Ramírez, J. (2006). Migración y uso de TIC en Ecuador. El caso de los telecentros de la red de la pastoral social. En Cerbin, M. & Richero, A. (eds.), *Gobernanza, políticas públicas y aplicaciones de internet*, pp. 73-84. <https://docplayer.es/12310166-Migracion-y-uso-de-tics-en-ecuador-el-caso-de-los-telecentros-de-la-red-de-la-pastoral-social.html>
- Rangel Flores, Y. (2018). Los riesgos para la salud mental de “Las que esperan” en el contexto de la migración. *Revista Internacional de salud mental, investigación y humanidades*, 14, 1-6. <http://ciberindex.com/c/p/e11826>
- Rubio, L. (2015). *Estrategias de afrontamiento: Factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad* [Tesis doctoral]. Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/41089>
- Salaberria, K. (2017). Estrés migratorio y salud mental. *Behavioral Psychology*, 25(2), 419-432. https://www.researchgate.net/publication/320432404_Estres_migratorio_y_salud_mental
- Sandin, B. & Chorot, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE, desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Servicio Nacional Migración de Panamá (SNM). (10 de diciembre, 2018). Más de 100 mil filiadadas en migración fast. <https://www.migracion.gob.pa/inicio/noticias/495-mas-de-100-mil-personas-filiadas-en-migracion-fast-pass>
- Seyle, H. (1956). *The stress of life*. Mc GrawHill.

- Sluzki, C. (1996). *Red social: frontera de la práctica sistémica*. Editorial Gedisa.
- Urzúa, A., Heredia, O., & Caqueo, A. (2016). Salud mental y estrés por aculturación en inmigrantes sudamericanos en el norte Chile. *Revista Médica de Chile*, 144, 563-570. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872016000500002>
- Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J. J., & Ferrer, R. (2017). Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aeai>
- Van der Ham, A., Ujano, M., Ignacio, R., & Wolffers, I. (2014). The Dynamics of Migration-related stress and coping of female domestic workers from the Philippines: An exploratory study. *Community Mental Health Journal*, 51(11). <https://doi.org/10.1007/s10597-014-9777-9>

Notas

- * Artículo de investigación.