



FACULTAD DE PSICOLOGIA Y CIENCIAS SOCIALES

**BIENESTAR PSICOLÓGICO DE
INMIGRANTES ARGENTINOS EN PAISES
DESARROLLADOS**

Estudiante: Maroto, María Sol

Legajo: 26472

Director/es: Mortara, Gabriel

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic. En Psicología

2024

Índice:

1. Resumen.....	
2. Delimitación del Objeto de estudio.....	
- Definición del problema	
- Fundamentación	
- Objetivo general y objetivos específicos	
- Hipótesis	
3. Marco teórico.....	
- Bienestar	
- Bienestar Psicológico	
- Bienestar Psicológico en Inmigrantes	
4. Antecedentes.....	
5. Metodología.....	
- Diseño de estudio	
- Participantes	
- Instrumentos	
- Procedimiento	
6. Resultados.....	

7. Discusión.....

8. Conclusión.....

9. Referencias.....

10. Anexo.....

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo evaluar los niveles de bienestar psicológico en inmigrantes argentinos de entre 20 y 80 años que residen en países desarrollados.

Para esto se llevó a cabo una metodología empírica cuantitativa de tipo no experimental transversal. Se administró un cuestionario sociodemográfico a 113 participantes para evaluar variables importantes como: género percibido, edad, estado civil, nivel educativo, tiempo desde la emigración de Argentina, país y situación de residencia, con quién vive, estado legal, situación laboral y apoyo emocional percibido. Para medir el bienestar psicológico de los inmigrantes, se utilizó la escala de bienestar psicológico de Ryff, adaptada y validada por Casullo (2000). La escala, validada en Argentina, incluye 13 ítems que evalúan cuatro dimensiones: proyecto de vida, autonomía, vínculos y control/aceptación, con respuestas en una escala Likert de 1 a 3.

La investigación halló que la mayoría de los inmigrantes argentinos en países desarrollados presentan un nivel de bienestar psicológico moderado o alto. Esto coincide con estudios previos que vinculan el bienestar con el apoyo social percibido y la satisfacción laboral, características presentes en la muestra. No se encontraron diferencias significativas en bienestar según género o edad. Sin embargo, aquellos inmigrantes con trabajo y satisfacción laboral mostraron un bienestar significativamente mayor. El tiempo de residencia y la percepción de apoyo emocional no mostraron correlación significativa con el bienestar.

Palabras clave: Bienestar – Inmigrantes – Países desarrollados

DELIMITACION DEL OBJETO DE ESTUDIO

Definición del Problema

A partir de la presente investigación se pretende conocer cuáles son los niveles de bienestar psicológico de inmigrantes argentinos de entre 20 y 80 años que residen en países desarrollados. Para esto se llevó a cabo un estudio empírico, con una metodología cuantitativa, de corte transversal no experimental. Se utilizó para la recolección de datos la adaptación española de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Se tomó como referencia teórica el Modelo Multidimensional del bienestar psicológico de Ryff, el cual plantea que el bienestar se logra a través de la realización de seis dimensiones, como son: propósito de vida, dominio del entorno, relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal y autonomía (Flores et al., 2018). Así, bajo este enfoque, una persona que posee un adecuado bienestar psicológico, ha debido realizar previamente una autoevaluación respecto a estas dimensiones (Chapoñan, 2021). Cada una de ellas se desarrolla a su propio ritmo y tiene diferente significado e importancia para las personas dependiendo de la etapa del ciclo vital en la que se encuentren. Se destaca el aspecto multidimensional de este modelo, en el cual se pone de manifiesto la importancia de las relaciones e interacciones que suceden entre cada factor y el individuo; por ejemplo un grado óptimo de autonomía también significa que las personas pueden dominar su entorno, así como darle importancia al crecimiento personal estará influenciado por un propósito de vida claro (Chapoñan, 2021). A diferencia del modelo hedónico del bienestar, el modelo de Ryff sugiere que el bienestar no está relacionado con

una mayor cantidad de emociones positivas sobre las negativas, sino que plantea que una persona puede sentirse plena de bienestar psicológico, aunque experimente a menudo emociones negativas y pocas positivas (González et al., 2014).

Respecto al proceso migratorio, este es entendido como todo movimiento de grupo de personas, con diferente composición y motivos, de un territorio específico a otro, ya sea dentro de un mismo país o entre países (Organización de Naciones Unidas, 2012, citado en Caycho et al., 2017). Este proceso puede provocar el desencadenamiento de alteraciones de salud mental, ya que exige al individuo una capacidad de adaptación social, afectiva y emocional que hacen de la migración un proceso complejo (Caycho, et al., 2017). Algunas situaciones que pueden surgir durante este proceso, como el desempleo, los conflictos culturales y étnicos, la exclusión social, etc, pueden convertirse en una fuente de estrés diario para la persona migrante (Molina, Gutiérrez, Hernández y Contreras, 2008) y provocar una mayor susceptibilidad al malestar psicológico. Pueden manifestarse un conjunto de síntomas que pueden intensificarse y derivar en estrés crónico y posteriores trastornos psicopatológicos si no se elabora de manera efectiva la crisis generada por la migración (Patiño y Kirchner, 2009).

Debido al malestar psicológico y estrés crónico que puede causar el proceso de inmigración, es que se considera de relevancia el estudio del bienestar psicológico en población inmigrantes.

Fundamentación

El estudio del bienestar psicológico en inmigrantes argentinos en países desarrollados se considera de relevancia debido a que ha habido una creciente movilidad

internacional de esta población en el último tiempo, en búsqueda de mejores contextos económicos, oportunidades laborales, educativas, y de una mejor calidad de vida (Organización Internacional para las migraciones, 2020).

Según el “Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2020” y su actualización de 2022 de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), a nivel global, el número de migrantes internacionales ha crecido significativamente en las últimas cinco décadas. En 2020, se estimó que 281 millones de personas vivían en un país diferente al de su nacimiento, lo que representa un aumento de 128 millones desde 1990 y más del triple de la cifra registrada en 1970. Respecto a Latinoamérica, en los últimos años la emigración hacia países desarrollados ha sido una tendencia significativa y continua. América Latina ha sido una de las principales regiones de origen de migrantes hacia países desarrollados, particularmente hacia Estados Unidos y Europa (OIM, 2020).

La migración es un proceso complejo que, aunque puede abrir puertas a nuevas oportunidades, también implica enfrentarse a múltiples desafíos que afectan la salud mental de las personas. Los inmigrantes suelen experimentar estrés migratorio, caracterizado por su cronicidad, intensidad y desorganización, como resultado de las exigencias de adaptarse a una nueva cultura, superar barreras lingüísticas y afrontar la exclusión social y los prejuicios (Achotegui, 2009). Este estrés aculturativo genera vulnerabilidad psicológica, aumentando la incidencia de ansiedad, depresión y somatización, lo que ha sido corroborado por estudios realizados en diferentes contextos migratorios (Salaberria Irizar & Sánchez Haro, 2017). Además, la interacción entre

factores como el tiempo de residencia, la situación legal (entre otros) puede intensificar los efectos del estrés migratorio, destacando la importancia de estrategias de apoyo psicosocial que promuevan la integración y el bienestar psicológico (Patiño Rodríguez & Kirchner Nebot, 2011).

Debido a esto se considera importante llevar a cabo una investigación profunda para proponer estrategias de intervención adecuadas, ya que la adaptación a un nuevo entorno sociocultural con los desafíos que implica, suele ser una fuente de estrés significativa y suele tener un efecto negativo sobre el bienestar psicológico de las personas inmigrantes. Junto a esto también es importante evaluar si las variables sociodemográficas como el género o la edad de los inmigrantes tienen relación con su bienestar psicológico debido a que diversas investigaciones (Gil-Lacruz et al., 2019) han sostenido que las mismas pueden ser determinantes relevantes.

El objetivo de este estudio empírico es responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué niveles de bienestar psicológico presentan los inmigrantes argentinos en países desarrollados?

Esta investigación se presenta como una propuesta viable, respaldada por la disponibilidad de los recursos económicos y humanos necesarios para su desarrollo. Su relevancia cobra aún más fuerza en el contexto actual, marcado por un aumento significativo en la movilidad internacional y las profundas implicancias psicosociales que este fenómeno conlleva. Aborda una problemática pertinente al analizar el bienestar psicológico de una población específica, fundamentándose en modelos teóricos sólidos,

como el Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff. Contribuye de una manera contundente al área clínica de la psicología, ya que a partir del conocimiento de los niveles de bienestar psicológico de esta población y de los factores que influyen en este, se podrán proponer estrategias de intervención adecuadas para esta población. Los resultados obtenidos contribuyen ofreciendo información útil para diseñar estrategias de intervención que promuevan la integración y calidad de vida de los inmigrantes en países desarrollados.

Objetivos

Objetivo general de investigación

□ Evaluar el bienestar psicológico en inmigrantes argentinos en países desarrollados.

Objetivos específicos

- Indagar si existe una diferencia en el bienestar psicológico de los inmigrantes argentinos en países desarrollados según el género.
- Analizar si existe una relación entre la edad de los inmigrantes argentinos en países desarrollados y su bienestar psicológico.
- Examinar la influencia de la situación laboral sobre el bienestar psicológico de esta población.
- Evaluar la influencia del tiempo de residencia en el país extranjero sobre el bienestar psicológico de esta población.

- Medir como la contención emocional percibida por esta población afecta a su bienestar psicológico.

Hipótesis

- El nivel de bienestar psicológico de los inmigrantes argentinos en países desarrollados es moderado.

- El género no tiene una influencia significativa en el bienestar psicológico de inmigrantes argentinos en países desarrollados.

- La edad no tiene una influencia significativa en el bienestar psicológico de esta población.

- Los inmigrantes argentinos que se sienten satisfechos con su situación laboral presentan mayores niveles de bienestar psicológico.

- A mayor tiempo de residencia en el país extranjero, mayores niveles de bienestar psicológico de esta población.

- Una mayor contención emocional percibida, correlaciona positivamente con los niveles de bienestar psicológico.

MARCO TEORICO

Bienestar

El estudio del bienestar es importante para la ciencia psicológica ya que es de su interés determinar por qué algunas personas se sienten muy satisfechas con la vida mientras que otras no (Strack y Argyle, 1991).

Durante años las preguntas sobre por qué algunas personas se sienten mejor que otras, fue objeto de debate filosófico y sociológico. Antes de que surgiera el interés por el estudio científico de la felicidad a finales del siglo XX, se propusieron ideas filosóficas antiguas sobre la "buena vida", la "vida virtuosa" y el "cuidado del alma"; en el legado de Platón, Aristóteles, Confucio, Séneca y otros. Así como reflexiones de las tradiciones espirituales orientales y occidentales: el cristianismo, el budismo, el hinduismo, el taoísmo, etc (Vielma y Alonso, 2010).

Los economistas desarrollaron medidas cuantitativas para describir el bienestar de una nación; y los científicos sociales, dadas las limitaciones de los índices económicos, comenzaron a utilizar indicadores sociales para evaluar la calidad de vida (Strack y Argyle, 1991). Lo que dió paso a la investigación sobre la felicidad que desde entonces ha seguido extendiéndose por todo el mundo (Vielma y Alonso, 2010).

En cuanto a la psicología, se ha enfocado más en los factores que determinan la infelicidad humana que en las condiciones del bienestar. A pesar de esto, en las últimas dos décadas la psicología ha corregido este déficit, desarrollando la investigación sobre el bienestar subjetivo, que se ha convertido en un tema importante tanto en la psicología

básica como aplicada. Se han estudiado los mecanismos cognitivos y afectivos involucrados, y han surgido modelos teóricos para integrarlos. Autores como Rodríguez-Fernández y Goñi-Grandmontagne (2011) proponen un modelo tridimensional del bienestar subjetivo, que integra la satisfacción con la vida, el afecto positivo y el afecto negativo como dimensiones independientes y complementarias. Estos componentes permiten comprender la evaluación que realiza una persona sobre su vida en términos globales y emocionales.

El concepto de bienestar es el concepto más utilizado en la actualidad como forma de estudiar la felicidad humana. Este concepto ha emergido como área de interés de investigación a partir de su importancia en lo que refiere al estudio de la calidad de vida subjetiva (Diener, 1999, citado en Gonzalez et al., 2014). El uso del término "felicidad" se evita en la investigación científica porque sugiere su significado popular de experiencia de bienestar, en cuanto afecto positivo y negativo en una dimensión diacrónica. La valoración de los eventos varía en función de las principales consecuencias negativas y positivas. En cambio, el bienestar, a pesar de los cambios ambientales como resultado de los efectos primarios, es estable en el largo plazo (Diener, 1994). De hecho, Muñoz Umaña (2007) destaca que variables como la personalidad, la autoestima, el optimismo y la autoeficacia juegan un papel fundamental en la percepción de bienestar subjetivo. Además, la capacidad de adaptación y las estrategias de afrontamiento al estrés influyen significativamente en los niveles de bienestar. García Martín (2002) sostiene que el bienestar subjetivo se compone de dimensiones como la satisfacción con la vida y la presencia de afectos positivos. A su vez, variables como los logros personales y las

relaciones interpersonales son predictores fundamentales para alcanzar mayores niveles de bienestar.

La categoría psicológica "bienestar" se introdujo relativamente tarde en la investigación científica de la psicología, principalmente debido al papel terapéutico tradicional de esta disciplina, que se centra más en los estados mentales patológicos que en el estudio de los factores que favorecen el desarrollo de la salud mental para el mantenimiento de una vida feliz. No fue hasta la década de 1990 que la Asociación Americana de Psicología (APA) estableció como objetivo prioritario de esta disciplina la comprensión y evaluación de la relación entre las condiciones de salud física y los diferentes factores biológicos, psicológicos y sociales (González et al., 2014).

Por otra parte, hoy en día se ha puesto en evidencia que las variables sociodemográficas no son buenos pronosticadores del bienestar (Casullo y Solano, 2000). Desde la mirada de la psicología cultural al analizar el bienestar que experimentan los individuos en diferentes contextos socioculturales, los estudios develan que no se observan diferencias significativas en los niveles de satisfacción con la vida en aquellos países que tienen más derechos civiles, riqueza y libertades individuales, comparados con los menos desarrollados y más pobres (Diener, 1995). Cuadra y Florenzano (2003) también afirman que el bienestar subjetivo se centra en la percepción personal de satisfacción con la vida, más allá de factores externos como la riqueza económica o la juventud. La investigación revisada muestra que una vez que se satisfacen las necesidades básicas de las personas, no se observan grandes diferencias en los niveles de satisfacción con la vida entre los distintos países (Casullo y Solano, 2000).

Existen dos tradiciones conceptuales que permiten definir el bienestar: La tendencia hedónica y la tendencia eudamónica. El paradigma hedónico plantea que el bienestar depende principalmente de vivir una vida dominada por experiencias placenteras; mientras que el paradigma eudaimónico plantea que este se logra no sólo a través del placer, sino principalmente a través de la puesta en práctica del potencial humano (Flores et al., 2018).

La teoría del bienestar subjetivo de Diener et al. (2009) se equipara con el paradigma hedónico, ya que define al bienestar como el resultado de la evaluación cognitiva y afectiva que hace una persona de su vida en general, es decir de su vida como un todo. Rodríguez-Fernández y Goñi (2011) añaden que la satisfacción con la vida corresponde a un juicio global de la trayectoria vital, mientras que el balance afectivo resulta del predominio de emociones positivas o negativas en la vida cotidiana, siendo estos componentes relativamente independientes entre sí.

Por otro lado, el paradigma eudamónico, se equipara con la teoría del bienestar psicológico de Ryff y Singer (2007) en donde se plantea que el bienestar se logra a través de la realización de seis dimensiones: propósito de vida, dominio del entorno, relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal y autonomía (Flores et al., 2018).

Las primeras de estas teorías incluyen como componente principal del bienestar la afectividad positiva relacionada con la experiencia de placer y los juicios cognitivos sobre la propia vida. En las segundas, los componentes son evaluados de acuerdo a los propósitos de vida, el potencial humano y el crecimiento personal, aspectos relacionados

con la salud mental que devienen en un estado pleno de funcionamiento cognitivo y afectivo del sujeto (Vielma y Alonso, 2010).

Según (González et al., 2014) existen ciertos consensos en relación con el bienestar:

- Tiene una dimensión básica y general que es subjetiva.
- Está compuesto por dos facetas: una centrada en los aspectos afectivos-emocionales (referido a los estados de ánimo del sujeto) y otra centrada en los aspectos cognitivo-valorativos (referido a la evaluación de satisfacción que hace el sujeto de su propia vida).

En la construcción de la percepción de bienestar de cada individuo interactúan las condiciones de su vida presente, las experiencias vividas en el pasado y las proyecciones que este se plantea, las cuales se constituyen en objetivos o metas que influyen en el nivel de bienestar. Por tanto, este se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, pero trasciende la reacción emocional inmediata, el estado de ánimo como tal. Resultan esenciales los elementos más estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo. Dentro de la propia esfera emocional, existen elementos más estables, vinculados a rasgos de personalidad y elementos menos estables vinculados a estados emocionales reactivos. Tanto el aspecto emocional como el cognitivo están estrechamente vinculados y muy influenciados por la personalidad como sistema de interacciones complejas, así como por las circunstancias medioambientales (González et al., 2014).

En síntesis, a partir de las diferentes perspectivas de los investigadores en la temática, puede entenderse que el bienestar subjetivo se centra en la manera en la que las personas perciben su presente o pasado reciente, sin otorgarle demasiada importancia a otros aspectos vinculados con el sentido eudamónico de la existencia. En cambio, el bienestar psicológico surge a partir de una reflexión sobre la satisfacción con la vida, se relaciona con el sentido de la vida dado por cada individuo a su existencia individual y colectiva (Vielma y Alonso, 2010).

Bienestar Psicológico

Las primeras investigaciones sobre el bienestar psicológico se enfocaron en analizar cómo las variables sociodemográficas y socioeconómicas influían en la satisfacción de las personas con sus vidas, buscando identificar a aquellos más o menos satisfechos. Sin embargo, el bienestar no puede ser explicado directamente por variables económicas, sino a través del impacto mediador de factores psicológicos y sociales, como la satisfacción con los ingresos, el estatus económico y la comparación social. Los factores sociodemográficos por sí solos no explican los diferentes niveles de bienestar, ya que su influencia está mediada por procesos psicológicos como las metas personales y las habilidades de afrontamiento, factores que están estrechamente relacionados con la personalidad y la historia de vida de cada individuo (González et al., 2014).

La psicología positiva, en los últimos años se ha convertido en un marco apropiado para los estudios sobre el bienestar, ya que estudia las bases del bienestar

psicológico y de la felicidad, así como las fortalezas y virtudes humanas. En la historia de la psicología, el movimiento humanista, encabezado por Abraham Maslow y Carl Rogers, representa una de las principales influencias de la psicología positiva. Este movimiento defendió una visión más positiva del ser humano frente a las perspectivas reduccionistas del conductismo y el psicoanálisis, que dominaban la época. Es por esto que el movimiento humanista y el enfoque de la Psicología Positiva son denominados como salutogénico por algunos autores (Hervás, 2009).

A pesar de compartir muchos elementos con la psicología humanista, la psicología positiva es un proceso nuevo, con su propio estilo y enfoque, que no busca devaluar a la psicología humanista. El término "psicología positiva" se eligió a pesar de sus limitaciones conocidas, como la confusión con el movimiento de "pensamiento positivo". Antes del surgimiento de la psicología positiva, varios autores ya habían hecho importantes contribuciones sobre aspectos positivos del ser humano, como Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner, Carol Ryff, y Ed Diener, quien es actualmente el presidente de la International Positive Psychological Association (Hervás, 2009).

El estudio eudaimónico del bienestar psicológico (BP) se ha enfocado en los indicadores del funcionamiento positivo. Los primeros enfoques se basaron en conceptos como la auto-actualización, la madurez y el funcionamiento pleno, propuestos por psicólogos como Maslow, Allport y Rogers, aunque sus métodos de medición fueron cuestionados. A pesar de ello, sus ideas sentaron las bases para otros psicólogos, como

Ryff (1989), quien desarrolló el "Modelo Multidimensional del Bienestar Psicológico" en colaboración con Keyes (1985), identificando seis dimensiones clave: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (citado en Vilma y Alonso, 2010). Componentes que integran hoy en día el constructo global de Bienestar Psicológico, siendo Carol Ryff y Martina Casullo sus principales exponentes a lo largo de los años. Quienes han caracterizado dicho constructo de manera particular (Chapoñan, 2021).

Ryff (1989) plantea que el término bienestar psicológico ha cobrado vital importancia en la sociedad, postulando que no significa simplemente ausencia de enfermedad, sino que se centra en el desarrollo de las capacidades humanas, donde los indicadores de funcionamiento positivo son evidentes, incluidos aspectos como la autonomía, control sobre el entorno, relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal y propósito en la vida. Por su parte, Casullo (2002) definió al bienestar psicológico como la percepción que tiene un individuo de su nivel de desempeño y satisfacción personal, proponiendo así cuatro dimensiones: autoaceptación, conectividad y control sobre situaciones y proyectos. Ambas autoras han desarrollado teorías sobre el bienestar psicológico y escalas para medirlo. Sin embargo, aún no se ha determinado si existen diferencias significativas entre ambas teorías o cuál es la más adecuada para evaluar el bienestar de manera global (Chapoñan, 2021).

De acuerdo con los criterios establecidos por González et al. (2014), el bienestar psicológico tiene un carácter subjetivo, basado en la experiencia personal de cada

individuo. Su dimensión global abarca una evaluación de todos los aspectos de la vida de la persona, e incluye la incorporación de factores positivos, dado que su naturaleza va más allá de la simple ausencia de aspectos negativos. En este tipo de análisis, el bienestar psicológico se considera una categoría con un sello profundamente personal. Lo que significa bienestar para un individuo es algo que él mismo construye. Por lo tanto, los investigadores deben intentar desarrollar modelos generales para su estudio y evaluación, teniendo en cuenta esta perspectiva individual. El bienestar se asocia con un tono psicoafectivo que tiende a mantenerse estable, derivado de experiencias personales únicas, que ocurren dentro del contexto social y de la historia personal de cada individuo. Lo que las personas perciben como bienestar, lo que les genera satisfacción y placer, varía entre diferentes sociedades, épocas, etapas del desarrollo social y momentos de la vida personal, lo que justifica que sea, en esencia, una experiencia personal.

Para Fernández Ríos (2003) citado en González et al. (2014), es importante resaltar la interrelación dialéctica entre lo biológico, lo social y lo psicológico, donde la personalidad como sistema regulador desempeña un papel muy importante.

Por otro lado, conceptos como satisfacción y bienestar psicológico no tienen el mismo significado. Diener et al. (1985) sostuvieron que la satisfacción con la vida es un proceso de evaluación cognitiva. La evaluación de la satisfacción depende de comparar las circunstancias con estándares que se consideran adecuados. Cabe señalar que los juicios de las personas sobre la satisfacción con la situación actual se basan en la comparación con los estándares que cada uno se fija, con sus propios patrones de referencia.

La literatura de investigación sugiere que la satisfacción es un constructo triárquico donde tenemos las relaciones vinculares, el componente emocional (afecto positivo y negativo) y el componente cognitivo. A este último es al que se denomina bienestar, el cual es el resultado de la evaluación cognitiva global que hacen las personas acerca de cómo les está yendo a lo largo de su vida. En el contexto científico, el componente cognitivo parece ser más importante, porque sus principales características son la estabilidad, la persistencia en el tiempo y la infiltración en la vida global del sujeto. El componente emocional, en cambio, es más efímero, temporal y cambiante. Los investigadores en el campo de la satisfacción suelen centrarse en estudiar los componentes estables de ella (Casullo y Solano, 2000).

Aunque se reconoce, en cierto modo, la influencia de los juicios cognitivos en la respuesta emocional y el impacto del estado de ánimo en la evaluación que el individuo hace de su vida, se sabe poco acerca de la relación entre las dimensiones afectiva y cognitiva del bienestar subjetivo, así como la contribución de cada una a este concepto. Los juicios cognitivos están relacionados con patrones de éxito que reflejan valores y metas conscientes, mientras que la reacción afectiva puede estar vinculada a motivos inconscientes (Pavot y Diener, 1993).

Entre los modelos explicativos del bienestar psicológico, pueden mencionarse: Los modelos de “Arriba-abajo” (top-down) y los modelos de “Abajo-arriba” (bottom-up); y el Modelo Multidimensional del bienestar psicológico de Ryff (Vielma y Alonso, 2010).

Este último es el que se utilizara como sustento teórico referencial en este trabajo, en el cual se profundizara luego de una breve explicación de los modelos anteriores.

El modelo "de arriba hacia abajo" resalta la importancia de los factores internos o personales por encima de las variables externas. Se centra en los aspectos internos que influyen en los juicios y evaluaciones que las personas hacen sobre sus vidas y las circunstancias de su desarrollo (González et al., 2014).

Este modelo sugiere que las personas tienden a experimentar eventos y entornos en su vida diaria y reaccionar ante ellos positiva o negativamente dependiendo de sus rasgos de personalidad, la forma en que perciben las situaciones y los factores que intervienen en ellas. Entonces, según esta suposición, las personas felices lo son porque les gusta sentirse así, no porque se sientan satisfechas todo el tiempo. Además, en este sentido existe el modelo homeostático del bienestar psicológico, que además de la extraversión y la felicidad también incluye otros rasgos de personalidad como: sensación de control, autoestima y optimismo.

Por el contrario, el modelo ascendente (de abajo hacia arriba) plantea que el bienestar proviene de la suma de momentos y experiencias placenteras y desagradables o de la suma de satisfacciones de diferentes áreas, por lo que una persona solo se sentirá satisfecha cuando haya experimentado muchos momentos placenteros y satisfactorios (Vilma y Alonso, 2010).

Respecto al Modelo Multidimensional de Ryff, las ideas de Abraham Maslow (1968), Allport (1955) y Rogers (1951) sentaron las bases sobre las que luego se construyó este modelo (Vilma y Alonso, 2010). Este modelo sugiere que el elemento hedónico (el equilibrio entre emociones positivas y negativas) puede no estar relacionado con el bienestar. Esto significa que una persona puede sentirse plena de bienestar psicológico, pero a menudo experimentar emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias, como por ejemplo un trabajo desafiante y difícil (González et al., 2014).

Ryff en su modelo plantea, como se dijo anteriormente, que el bienestar se logra a través de la realización de seis dimensiones, como son: propósito de vida, dominio del entorno, relaciones positivas, autoaceptación, crecimiento personal y autonomía (Flores et al., 2018). Así, bajo este enfoque, una persona que posee un adecuado bienestar psicológico, ha debido realizar previamente una autoevaluación respecto a estas dimensiones (Chapoñan, 2021). A continuación, se desarrollará brevemente cada dimensión.

1. Autoaceptación o aceptación de sí: entendida como tener una actitud positiva o autoevaluación positiva de uno mismo, o “sentirse bien consigo mismo” siendo consciente de las propias limitaciones.

2. Relaciones positivas: capacidad de mantener relaciones positivas con los demás, es decir, relaciones socialmente significativas estables, conexiones psicosociales, confianza en la amistad y capacidad de amar. Desde este enfoque, se sostiene que el

aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de los demás pueden tener efectos negativos en la salud física y la longevidad.

3. Autonomía: una cualidad esencial que sostiene la personalidad o la propia individualidad en diversos contextos sociales, basada en la convicción personal, la preservación de la independencia y la autoridad personal a lo largo del tiempo. En este modelo explicativo, la autonomía se considera como el sentido de autodeterminación que permite a una persona resistir la presión social y autorregular su comportamiento.

4. Dominio del entorno: capacidad de gestionar eficazmente el medio ambiente y la propia vida. Tener dominio o control del entorno para elegir o crear un entorno favorable y satisfacer los deseos y necesidades propias. Cuando las personas alcanzan un alto nivel de control ambiental, experimentan una sensación de dominio sobre el mundo y se sienten capaces de influir en su entorno.

5. Crecimiento personal: lograr sentimientos positivos o disposición hacia el crecimiento y desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de habilidades y capacidades.

6. Propósito en la vida: hace referencia a la creencia en el propósito y significado de la vida, que se basa en metas claras y objetivos realistas que dan sentido a las experiencias vividas y por vivir (Vilma y Alonso, 2010).

Bajo esta propuesta, se pone en relevancia un enfoque multidimensional del bienestar, que permite establecer relaciones e interacciones entre cada factor y el individuo. Puesto que, un nivel moderado o alto de autoaceptación es fundamental para construir o fortalecer las relaciones interpersonales con los demás (relaciones positivas). Asimismo, un grado óptimo de autonomía también significa que las personas pueden dominar su entorno, es decir, elegir, adaptarse y crear un entorno cálido en el que puedan seguir creciendo. Asimismo, darle importancia al crecimiento personal estará influenciado por un propósito de vida claro que permita al individuo seguir desarrollando habilidades y capacidades para alcanzar sus objetivos. Además, cada una de las dimensiones propuestas se desarrolla a su propio ritmo y tiene diferente significado e importancia para las personas dependiendo de la etapa del ciclo vital en la que se encuentren (Chapoñan, 2021).

Asimismo, un enfoque multidimensional promueve una comprensión integral de las personas en términos de crecimiento y funcionamiento activo en un enfoque global, rechazando el enfoque salud-enfermedad que propone el modelo médico, donde el papel del individuo es pasivo.

Ryff fue más allá de la conceptualización de su teoría, además desarrolló instrumentos diseñados para medir la variable en población adolescente y adulta, haciendo importantes descubrimientos para el campo de la Psicología positiva (Chapoñan, 2021). Para medir estas dimensiones teóricas, Ryff (1989) desarrolló la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), que contiene 120 ítems. Sin embargo, debido a

las características de este instrumento, en los últimos años se han desarrollado otras versiones más acotadas (Vilma y Alonso, 2010).

Bienestar Psicológico en inmigrantes

Los flujos migratorios son un fenómeno global con importantes consecuencias a nivel individual y grupal (comunidades de origen y destino). Por tanto, no sorprende que el campo de la psicología social haya mostrado un interés considerable en el estudio de la inmigración y sus consecuencias (Vallejo y Moreno, 2014).

El proceso migratorio es entendido como todo movimiento de grupo de personas, con diferente composición y motivos, de un territorio específico a otro, ya sea dentro de un mismo país o entre países (Organización de Naciones Unidas, 2012, citado en Caycho et al., 2017).

En los últimos años, ha aumentado el interés por investigar la migración internacional, coincidiendo con el crecimiento de los desplazamientos migratorios a nivel global. Este fenómeno ha sido considerado un tema relevante para la salud pública debido a su vinculación con problemas de salud mental y el desarraigo sociocultural (Caycho et al., 2017).

Los datos recopilados a lo largo del tiempo muestran que la migración internacional no es homogénea a nivel mundial, sino que está influenciada por factores económicos, geográficos, demográficos y otros, que crean patrones migratorios específicos, como los "corredores" migratorios que se han formado con el paso de los años.

Estos corredores migratorios reflejan una acumulación de movimientos migratorios a lo largo del tiempo y proporcionan una visión de la evolución de los patrones migratorios, lo que ha dado lugar a grandes poblaciones de personas nacidas en el extranjero en ciertos países de destino (Organización Internacional para las Migraciones, 2020).

Si bien la migración ha sido estudiada desde distintas disciplinas como la antropología, la economía, la sociología, entre otras, desde un punto de vista psicológico se entiende como un proceso psicosocial y cultural, que afecta a las personas a nivel individual, familiar, social, económico, etc (Ojeda et al., 2008). Esta situación, puede provocar el desencadenamiento de alteraciones de salud mental, ya que exige al individuo una capacidad de adaptación social, afectiva y emocional que hacen de la migración un proceso complejo (Caycho et al., 2017). Aunque la migración no es en sí misma una causa de problemas de salud mental, sí lo pueden ser diversas condiciones sociodemográficas propias de esta situación (Vilar & Eibenschutz, 2007).

El proceso migratorio varía según el estatus legal de los inmigrantes. Los que tienen residencia legal (permanente o temporal) disfrutan de mejores condiciones económicas y sociales, mientras que aquellos que ingresan o permanecen ilegalmente en el país enfrentan dificultades significativas (Zara y Sobrino, 2007).

El proceso de inmigración es generalmente un fenómeno complejo que implica una socialización secundaria en la nueva cultura de la sociedad anfitriona (Zara y Sobrino, 2007). Algunas situaciones que pueden surgir durante el proceso migratorio, como el desempleo, los conflictos culturales y étnicos, la exclusión social, etc, pueden

convertirse en una fuente de estrés diario para la persona migrante (Molina et al., 2008).

Según la teoría cognitiva del estrés propuesta por Lazarus (1966, 1990) y Lazarus y Folkman (1984), el estrés se define como el resultado de demandas ambientales que exceden los recursos psicológicos actuales del individuo. De esta forma, una persona puede percibir una determinada situación como dañina o negativa, o, por el contrario, percibirla positivamente como un reto o un desafío. Esta interpretación depende de factores cognitivos como valores, creencias, metas y compromisos, autoestima, sensación de control, habilidades y experiencias, así como de otras variables ambientales (obstáculos, recursos, necesidades). Después de que la persona hace una evaluación cognitiva, suele involucrarse en un proceso de afrontamiento para manejar el estrés. Luego, reevaluará los resultados de su respuesta de afrontamiento, un proceso que depende tanto de sus características personales como del entorno específico en el que se encuentra (Zara y Sobrino, 2007).

La inmigración implica muchos cambios en la vida de los inmigrantes que pueden aumentar sus niveles de estrés, ya que tienen que adaptarse, reorganizar sus identidades, identificar lo que han perdido y enfrentar los duelos y estresores propios de la migración (Patiño y Kirchner, 2011).

Autores como Hovey (2001) y Quintero y Clavel (2005) identificaron varios factores estresantes específicos asociados con la experiencia migratoria que aumentan el riesgo de problemas psicológicos. Según el primer autor, los factores de estrés se dividen en cinco categorías: 1) según su relación con el propio proceso de inmigración, 2) barreras del idioma y problemas de comunicación, 3) factores de estrés ambiental

relacionados con cambios socioculturales, 4) estresores económicos, desempleo y marginación social, y finalmente 5) pérdida de apoyo social y familiar.

Quintero y Clavel (2005) también incluyeron factores cognitivos como la percepción de tener elección o no en el proceso migratorio (migración forzada vs. no forzada) y las expectativas, tanto en las condiciones como en las capacidades propias de adaptación (citado en Zara y Sobrino, 2007).

El estrés migratorio tiene varias características, pues afecta a muchos ámbitos de la vida, crónico ya que puede permanecer durante años, relevante por su intensidad y desorganizador por la pérdida de control en situaciones permanentes; La falta de redes de apoyo social a menudo exacerba estos signos de estrés migratorio (Achotegui, 2009). Talarn et al. (2006, citado en Salaberria y Haro, 2017) señalaron que el proceso migratorio puede ser considerado como estrés crónico en sí mismo. Ya que implica un estrés constante y prolongado que puede provocar reacciones emocionales intensas. Se necesita esfuerzo y fuerza de voluntad para adaptarse a la perpetuación en el tiempo. El principal recurso del inmigrante es su salud física y mental, ya que muchos enfrentan estas dificultades con la esperanza de un futuro mejor, aunque la migración puede debilitarlos. A pesar de que algunos mejoran su nivel de vida, muchos siguen en pobreza y exclusión social en el país de destino (Salaberria y Haro, 2017).

La migración, por otro lado, puede verse como un duelo por una serie de pérdidas, pérdida de hogar, trabajo, familia, raíces culturales del país de origen, y cada pérdida implica estrés (Patiño y Kirchner, 2009).

Cuando los inmigrantes abandonan su país, no siempre se dan cuenta de que abandonarlo significa perder aspectos importantes de sus vidas y del estrés que tienen que

afrontar. En su mayoría carecen de información sobre las situaciones a las que tendrán que hacer frente.

Con demasiada frecuencia, las personas que emigran no les cuentan a sus familiares y amigos las dificultades que enfrentan todos los días para no preocuparlos. Un inmigrante puede viajar a un destino el cual ha idealizado y descubrir al llegar que las cosas no son como él imaginaba. Además de las diferencias en la realidad, también existen dificultades relacionadas con las condiciones de vida, como encontrar trabajo, encontrar un lugar para vivir, el uso del idioma, afrontar el rechazo y las dificultades de adaptación. Todo ello conlleva desgaste y, por tanto, un costo emocional (Magaña y Hovey, 2003).

Todo este complejo proceso puede manifestarse en un conjunto de síntomas que pueden intensificarse y derivar en estrés crónico y posteriores trastornos psicopatológicos si no se elabora de manera efectiva la crisis generada por la migración (Patiño y Kirchner, 2009).

El exigente proceso de integración a una nueva cultura, conocido como “aculturación” (Berry, 1997), puede estar asociado con una mayor susceptibilidad al malestar psicológico (Patiño y Kirchner, 2011). A través del proceso de aculturación, los inmigrantes buscan adaptarse al nuevo contexto y comenzar a hacer suya la cultura de acogida, lo que puede generar altos niveles de frustración, llegando a ocasionar enfermedades como depresión y ansiedad (Hovey y Magaña, 2002).

El proceso psicológico de adaptación sociocultural implica, entre otras cosas, aprender un nuevo idioma, asimilar normas, valores, costumbres y sistemas sociales, como la educación y la salud, para integrarse adecuadamente al nuevo entorno. Este

proceso puede resultar estresante tanto para los inmigrantes como para la sociedad que los recibe, especialmente cuando la adaptación ocurre de forma rápida. Suárez-Orozco (1995) proponen el "marco de referencia dual", que describe cómo los inmigrantes, especialmente los adolescentes, se comparan entre la sociedad que dejaron y la nueva en la que viven, lo que influye en su adaptación y niveles de estrés. La migración genera cambios que hacen a los inmigrantes más vulnerables al estrés, aunque mantener la identidad grupal puede protegerlos de problemas de salud mental (Zara y Sobrino, 2007).

El estrés relacionado con la inmigración puede verse modulado por una serie de variables. Una de ellas se refiere al estatus legal, es decir, poseer o no permiso de residencia. De hecho, la experiencia migratoria puede ser particularmente estresante cuando las personas se mudan a otro país sin los documentos legales necesarios para quedarse más tiempo y trabajar, el que suele ser uno de sus principales objetivos. Por ello, Ramos Villagrasa y García-Izquierdo (2007) destacan que no tener permiso de residencia se asocia a mayores niveles de estrés y menores niveles de ingresos. De esta manera, obtener un estatus legal puede conducir a mejores posibilidades de trabajo, lo cual consecuentemente incide en una mejor calidad de vida (citado en Patiño y Kirchner, 2009). Achotegui (2009) introdujo el "Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple" o "Síndrome de Ulises", que combina síntomas depresivos, ansiosos, somatomorfos y disociativos. Este síndrome es común en inmigrantes sin papeles y aquellos con situaciones inestables, y se caracteriza por tristeza, duelo por la familia y estatus social, sentimientos de fracaso y culpa, así como síntomas físicos como cefaleas y fatiga. Además, los inmigrantes pueden experimentar síntomas disociativos y explicaciones culturales mágicas para sus síntomas. Este síndrome, a diferencia de otros

trastornos, se distingue por la intensidad y duración prolongada de los estresores y por los síntomas somatomorfos y disociativos (Zara y Sobrino, 2007).

Respecto al bienestar de la población inmigrante, una variable que tiene gran influencia en este es la percepción de apoyo social (Caycho et al., 2017). La cual puede definirse como la percepción que tienen las personas acerca de la disponibilidad de apoyo brindado de relaciones establecidas con otras personas, grupos y la comunidad en general (Gottlieb y Bergen, 2010).

El apoyo social permite al migrante contar con una red de vínculos, los cuales le proporcionan distintos recursos personales, sociales y materiales para el incremento de su bienestar. Este incremento se produce a través del desarrollo de sentimientos de pertenencia, seguridad y reconocimiento. Además, el apoyo social también cumple con una función protectora, ya que aplaca el efecto negativo de situaciones estresantes, como la adaptación a un nuevo contexto geográfico y sociocultural, mejorando de esta manera los niveles de bienestar. Los ambientes con bajos niveles de estrés suelen aumentar la efectividad del apoyo social, lo que a su vez favorece su impacto positivo en el bienestar. Contar con apoyo social también, puede prevenir la aparición de cuadros depresivos, evitando sensaciones de aislamiento, marginación y exclusión social y favoreciendo la satisfacción y aprendizaje de habilidades y conocimientos adecuados al nuevo contexto. Es destacable que la percepción del apoyo social y el bienestar subjetivo pueden cambiar según los años de residencia en el país de acogida, la situación familiar, la persona y el grupo que proporciona la ayuda. Además, cuando el apoyo emocional proviene de

personas de la misma nacionalidad, predice mejor el bienestar que el apoyo de migrantes de otras nacionalidades (Caycho et al., 2017).

Si bien el bienestar psicológico y subjetivo se ve afectado por distintas variables como los años de residencia en el país al cual ha migrado, la situación familiar, las condiciones de vida y el trabajo, el tipo de vivienda, la percepción del rechazo, y el tipo de relaciones establecidas entre inmigrantes y las personas de los países recibidores; el componente afectivo del apoyo social percibido es el mejor predictor. Sin embargo, la simple existencia de relaciones sociales no es suficiente para generar un impacto significativo del apoyo social en el bienestar subjetivo (Caycho et al., 2017).

Distintos autores de la literatura sugieren que la integración social en la comunidad tiene una gran correlación con la salud y el bienestar. El concepto de integración social posee un aspecto conductual y otro cognitivo. El conductual hace referencia al número de contactos y actividades sociales que mantiene una persona; y el cognitivo a la medida en que se siente parte y se identifica con la comunidad (Herrero et al., 2012). Según Antonovsky (1979) la integración social reduce la reacción al estrés y es un componente importante del bienestar psicológico. Ya que las personas no integradas en la comunidad limitarían las posibilidades de enfrentarse de una manera satisfactoria a las situaciones vitales dificultosas, incrementando de esta manera sus niveles de estrés (citado en Herrero et al., 2012). Una razón posible por la que la integración social promueve el bienestar, es que las personas que se sienten socialmente integradas tienen interacciones sociales de mejor calidad y una mayor variedad de recursos de apoyo a los que acudir ante situaciones estresantes (Cohen et al., 2000, citado en Herrero et al., 2012).

Cuanto más fuerte sea el sentido de comunidad o el sentimiento de sentirse parte o identificado con la comunidad, más probable es que una persona espere ayuda significativa de los demás, incluso si son extraños (Dalton et al., 2001, citado en Herrero et al., 2012). Según Cowen (2000) “la integración en la comunidad se convierte en una ruta hacia el bienestar psicológico”.

ANTECEDENTES

En un estudio llevado a cabo en España por Hernández, et al., (2019), se tomó una encuesta a una muestra comprendida por 295 inmigrantes latinoamericanos, 181 mujeres y 114 hombres, de 18 a 60 años residentes de la provincia de Teruel, España. Cuyo fin fue evaluar el bienestar percibido de los inmigrantes de América del Sur y Central que viven en dicha provincia. Los resultados muestran como el nivel de formación, el género y residir en la capital, influye sobre el bienestar de los inmigrantes. En cuanto a nivel educativo, se encontró que los individuos con educación secundaria son los que reportan mejores valores de calidad de vida y futuro mejor. También, se encontró que independientemente del nivel educativo, los inmigrantes que residen en una zona rural han mejorado su calidad de vida, respecto a los que residen en la capital. Respecto al género, las mujeres consideran que emigrar a Teruel ha mejorado su calidad de vida con mayor probabilidad que los hombres. Sin embargo, los hombres valoran mejor sus expectativas de futuro en dicha provincia.

Siguiendo en esta línea de inmigrantes en España, Rentería-Pedraza, V.H (2019), llevo a cabo una investigación en donde analizo la calidad de vida de los migrantes latinoamericanos y caribeños que residen en Madrid, España. La muestra estuvo constituida por 135 inmigrantes latinoamericanos, a quienes se les tomo una encuesta para analizar en bienestar objetivo y subjetivo. Se consideraron factores como el acceso a servicios básicos, las condiciones de la vivienda, el nivel de hacinamiento, los ingresos, el acceso a educación y servicios de salud, la capacidad de convivencia familiar, la práctica cultural, la religiosidad y las tradiciones, la participación en la comunidad, el respeto a los

derechos humanos y civiles, la salud mental, la satisfacción laboral y el grado de satisfacción con el proyecto de migración. Los resultados indican que hay áreas de insatisfacción, como los salarios, la participación cívica y política, y la salud mental. Por otro lado, aspectos que muestran niveles aceptables de satisfacción incluyen la capacidad para practicar la cultura, que abarca la religión, la celebración de festividades y tradiciones ancestrales. Además, se observan niveles satisfactorios en necesidades básicas como la alimentación, la vivienda y su equipamiento, así como en los servicios de salud y educación

Por otra parte, en una investigación llevada a cabo por Salcedo et al. (2019) se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff, con el objetivo de determinar el nivel de bienestar psicológico durante el primer semestre del año 2019 en migrantes latinos de la ciudad de Temuco Chile. Se trabajó con una muestra de 42 sujetos, de los cuáles un 59,3% mujeres, y 40,7 % hombres, con edad promedio de 32,2 años. Como resultados relevantes, las mujeres migrantes tienden a tener un bienestar psicológico mayor en comparación con los hombres, que el bienestar parece estar vinculado a la empleabilidad y que las dimensiones más vulnerables en esta población son el control sobre su entorno y las relaciones positivas.

Volviendo a inmigrantes latinoamericanos en Europa, se tiene en cuenta un estudio compuesto por una muestra de 150 migrantes peruanos residentes en Milan (Italia), con una edad promedio de 34.6 años. El objetivo consistió en analizar las relaciones entre el apoyo social y el bienestar psicológico, así como las posibles diferencias de estas

variables según factores sociodemográficos. Para esto, los instrumentos utilizados fueron un cuestionario sociodemográfico, la sub-escala de Bienestar Psicológico Subjetivo de la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Apoyo Social Funcional. Los resultados obtenidos muestran que un mayor apoyo social percibido, en los componentes afectivo y confianza, correlaciona positivamente con los niveles de bienestar psicológico. En cuanto a las variables sociodemográficas, se encontró que las personas que trabajan presentan mayores niveles de bienestar psicológico subjetivo (Caycho et al., 2017).

Otra forma de conocer sobre el bienestar de los inmigrantes, además de medir el bienestar psicológico, es informarse sobre sus dificultades. En este sentido Carlassare et al., (2021) realizaron una investigación en donde el objetivo fue analizar las principales dificultades que perciben los inmigrantes en Málaga (España). Para esto una muestra de 2375 inmigrantes (un 27.5% de Latinoamérica, el 25.1% de África, el 23.8% de Europa y el 23.6% de Asia) respondió una pregunta abierta sobre dichas dificultades. Para el análisis y descripción de las respuestas se utilizó un sistema de categorías. Los resultados indican que las principales dificultades que enfrentan los inmigrantes están relacionadas con el ámbito laboral, el aprendizaje del idioma, la integración social y la discriminación. Estas dificultades varían según el género, la edad, el origen y el tiempo transcurrido desde que dejaron su país de origen.

En relación a la discriminación, Garcia-Cid et al. (2020) analizaron cómo el sentido de comunidad (SOC) puede tener un efecto protector frente a la percepción de discriminación y sus consecuencias negativas mediante la verificación del siguiente

modelo teórico: la discriminación predice tres indicadores de bienestar psicosocial (malestar psicológico, satisfacción con la vida y sentimientos de exclusión social). En el estudio participaron 1714 migrantes de Europa del Este, África y América Latina que viven en Málaga, España. Los datos se recopilaron mediante métodos de encuesta y muestreo por ruta aleatoria. Luego de realizar un análisis de regresión múltiple, el modelo teórico se verificó utilizando la herramienta PROCESS de SPSS 20: el SOC reduce los efectos negativos de la discriminación percibida para las variables malestar psicológico, satisfacción con la vida y sentimientos de exclusión social. Los migrantes que tienen un SOC más alto experimentan menos consecuencias negativas, en comparación con aquellos con un SOC más bajo, para quienes las consecuencias de dichas variables son más negativas. Estos resultados enfatizan la importancia de la construcción de redes sociales en el país de acogida.

Por su parte, Millán-Franco (2020), estudió el sentido de comunidad en la adaptación de los inmigrantes latinoamericanos en Málaga, España. La muestra estuvo compuesta por 34 personas de origen latinoamericano a quienes se les realizaron dos mediciones en un período de 18 meses. El estudio fue de tipo comparativo prospectivo longitudinal de carácter aproximativo, en el cual se compararon las relaciones entre las variables según el tiempo de residencia previo en Málaga (menos de un año o más de un año) y el efecto del transcurso del tiempo. Entre los resultados, se observa que los participantes con mayor tiempo de residencia mostraron una mejor adaptación en términos de integración, satisfacción de necesidades, membrecía, influencia y conexión emocional (variables que conforman el sentido de comunidad). La satisfacción con la vida y la disminución de problemas de salud mental también mejoraron con el tiempo de residencia en Málaga. En

conclusión, se indica que el sentido de comunidad juega un papel crucial en la adaptación de los inmigrantes latinoamericanos en Málaga, con una mejora general en la adaptación a medida que aumenta el tiempo de residencia.

Siguiendo la línea de latinoamericanos en España, Corrales (2020) llevo a cabo una investigación cualitativa con el objetivo de estudiar el grado de integración de los jóvenes inmigrantes sudamericanos de segunda generación en la sociedad madrileña. El estudio consistió en una entrevista a una muestra de jóvenes inmigrantes sudamericanos de entre 20 y 29 años, relacionando los resultados con el análisis de contenido de la bibliografía consultada. Los resultados dan cuenta de que los jóvenes que llevan más tiempo de residencia, poseen un mayor nivel educativo, empleos estables y condiciones laborales adecuadas, redes de apoyo como familiares y amigos, son quienes muestran una mejor integración social y cultural. Además, se observó que los jóvenes que experimentan discriminación muestran mayores dificultades para integrarse social y culturalmente. En resumen, estos resultados destacan la importancia de factores como el tiempo de residencia, el nivel educativo, las condiciones laborales, las redes de apoyo y la ausencia de discriminación para la integración exitosa de los jóvenes sudamericanos en Madrid.

Respecto a la integración sociocultural de inmigrantes latinoamericanos, Audelo (2019), realizó un estudio con el objetivo de identificar y analizar las significaciones sociales del inmigrante latinoamericano en torno a su integración sociocultural en la ciudad de Nueva York. La metodología es de tipo fenomenológica, cualitativa, empírica y abordada desde un marco interdisciplinario. Se aplicó la técnica de muestreo probabilístico “Bola de nieve” a una muestra de 23 inmigrantes de distintos países de Latinoamérica. Los resultados reflejaron que los factores que más influyen en el bienestar

de los inmigrantes en la sociedad de acogida son: tiempo de residencia (el tiempo prolongado permite una mejor adaptación), mayor nivel educativo, edad (los inmigrantes más jóvenes tienden a integrarse más rápidamente), mayor dominio del inglés y estatus migratorio (quienes tienen un estatus legal seguro tienen más oportunidades de integración, ya que pueden acceder a mejores empleos y servicios).

Por otro lado, en relación al bienestar psicológico de los inmigrantes, Navarro et al. (2024) llevaron a cabo una investigación con el fin de determinar si la resiliencia y el mindfulness predicen el bienestar psicológico en migrantes residentes en Lima. Para esto se obtuvo una muestra de 348 migrantes de nacionalidad venezolana, de una edad promedio de 35 años, con tiempo de permanencia de un poco más de 5 años, estatus migratorio regular y que se encuentran laborando. Como instrumentos se utilizó la escala de Resiliencia (ER), *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS-5) y la Escala Abreviada de Bienestar Psicológico de Ryff (SPWBA). Los resultados revelaron que la resiliencia y el mindfulness son predictores importantes del bienestar psicológico percibido. Se destaca la importancia de estos factores internos en la población migrante, así como los factores protectores externos que incluyen las redes de apoyo familiar y comunitarias, la regularización migratoria que facilita el acceso a servicios básicos del Estado y oportunidades laborales o de emprendimiento, los cuales favorecen el proceso de integración en el país de acogida, y por lo tanto influyen positiva y significativamente en la autopercepción del bienestar psicológico.

METODO

Diseño de estudio

El estudio es un trabajo empírico, debido a que se realiza una salida a campo para la recolección de los datos, presenta una metodología cuantitativa ya que se emplean mediciones numéricas de las variables de interés, es de corte transversal debido a que se lleva a cabo la recolección de los datos en un momento determinado y presenta un diseño descriptivo porque se describirán los valores de una variable en una población específica (Sampieri, 2014).

Participantes

La muestra estuvo conformada por 113 participantes, de los cuales 76 (67,3 %) se identificaron con el género femenino y 37 (32,7%) con el género masculino. En lo que se refiere al estado civil, 56 (49,6%) se encontraban solteras/os, 54 (47,8%) casada/os, y 3 (2,7%) separadas/os. Respecto a nivel educativo alcanzado, 70 (61,9%) participantes son universitarios, 14 (12,4) son post-universitarios, 19 (16,8%) alcanzaron un nivel terciario, y 10 (8,8%) un nivel secundario. En relación a los países de residencia, 42 (37,2%) participantes residen en España, 39 (34,5%) en Australia, 23 (20,4%) en el resto de Europa, 5 (4,4%) en Asia, y 4 (3,5%) en Norteamérica. Por último, presentaron un rango de edad entre 24 y 76 años, con una media de 31,77 y un desvío estándar de 7,23 años.

Instrumentos

Se realizó un cuestionario sociodemográfico para evaluar las variables de relevancia de: género percibido, edad, estado civil, nivel de estudio alcanzado, tiempo desde la emigración de Argentina, país en el que reside, con quienes residen, estado legal de residencia, la situación laboral, y la contención emocional percibida.

Para evaluar el bienestar psicológico de los inmigrantes, se empleó la escala de bienestar psicológico de Ryff, y la validación y adaptación de Casullo (2000). La misma cuenta con 13 ítems que indagan el bienestar en cuatro dimensiones: proyecto, autonomía, vínculos y control/aceptación. Cuenta con un tipo de respuesta Likert, que van del 1 al 3, y la misma ha sido validada en Argentina.

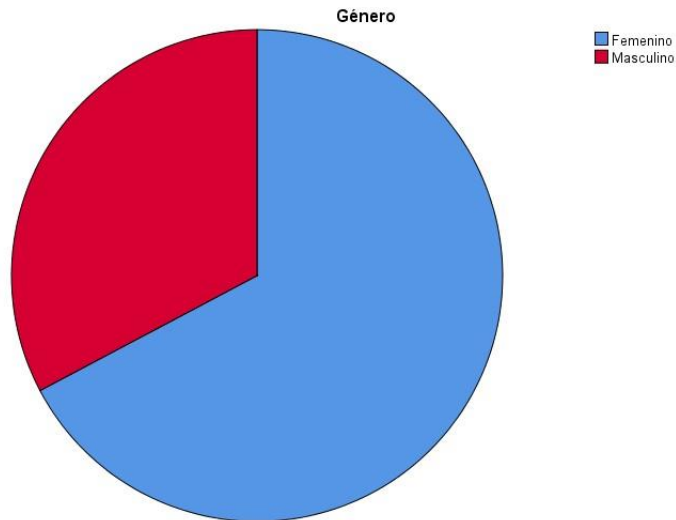
Procedimiento

En primer lugar, se realizó un contacto virtual con diferentes grupos de inmigrantes argentinos, se les explicó el propósito de la investigación, qué fin se les iban a dar a los datos, y que su participación en el estudio era completamente voluntaria y anónima. A aquellos que accedieron a participar se les dió el consentimiento informado y se realizó la evaluación pertinente. Una vez recolectados los datos se procedió a realizar su análisis, utilizando el software SPSS 26. Por último, se redactó el presente trabajo.

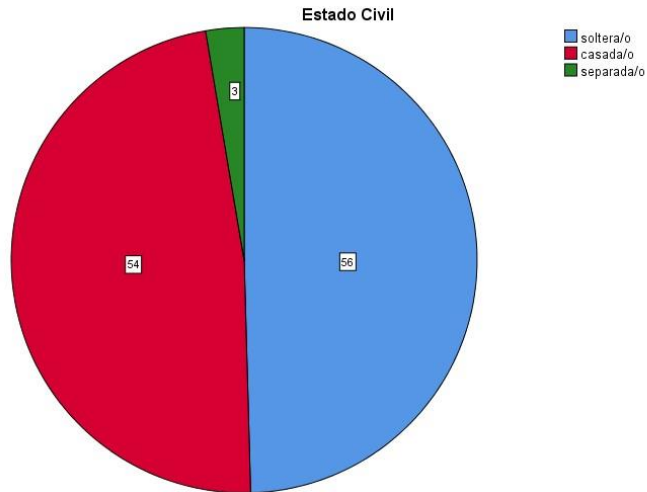
RESULTADOS

En primer lugar, se evaluaron las variables sociodemográficas de la muestra. La misma presenta un rango de edad entre 24 y 76 años con una media de 31,77 años y un desvío estándar de 7,23.

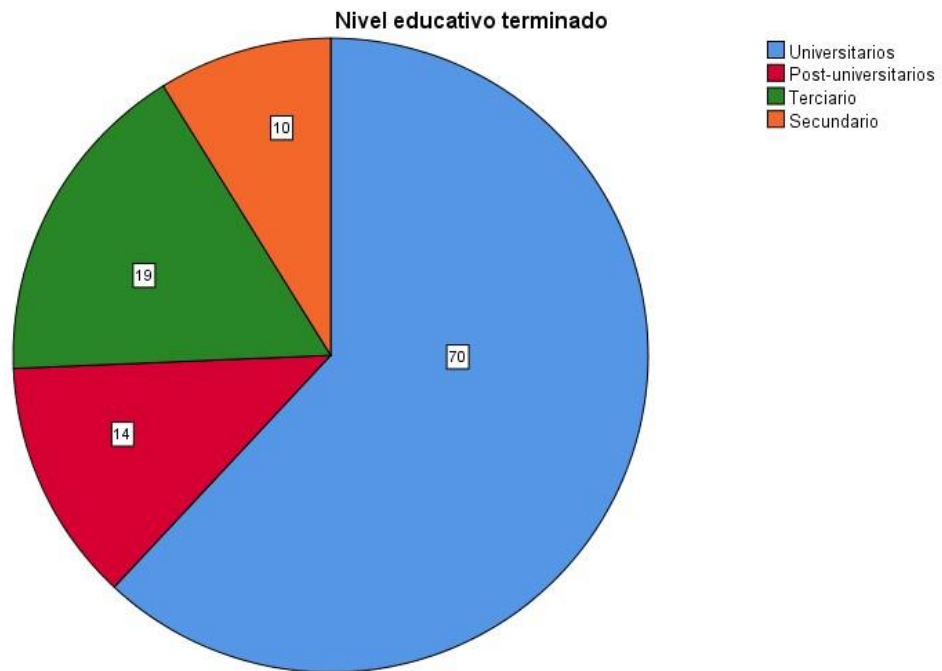
Del total de 113 participantes, 76 (67.3%) se identificaron con el género femenino, y 37 (32,7%) con el género masculino.



En lo que se refiere al estado civil, 56 (49,6%) se encontraban solteras/os, 54 (47,8%) casada/os, y 3 (2,7%) separadas/os.



Respecto a nivel educativo alcanzado, 70 (61,9%) participantes son universitarios, 14 (12,4) son post-universitarios, 19 (16,8%) alcanzaron un nivel terciario, y 10 (8,8%) un nivel secundario.

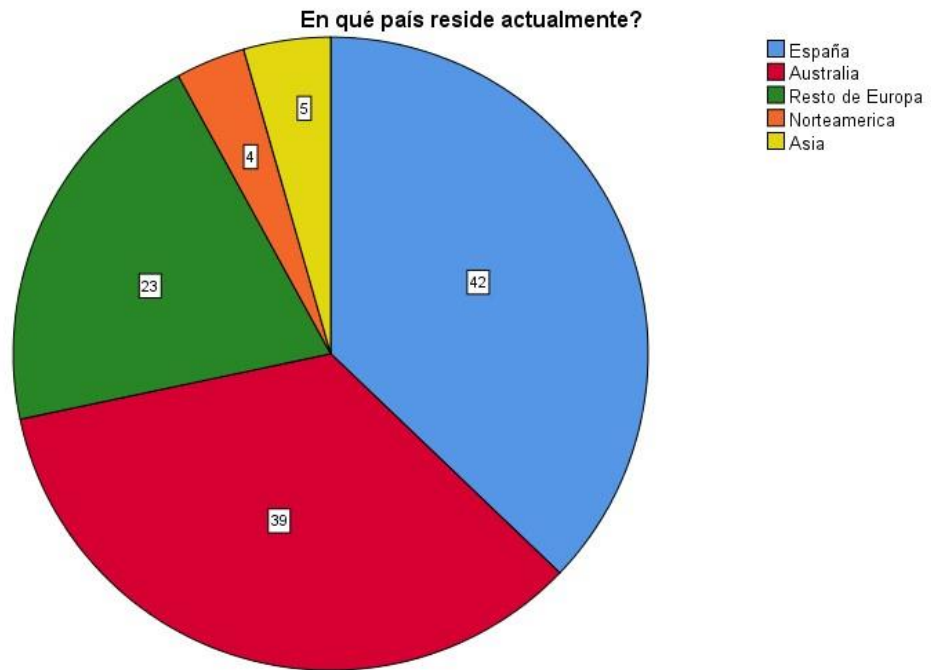


En cuanto al tiempo transcurrido desde que emigraron de Argentina, 34 (30,1%)

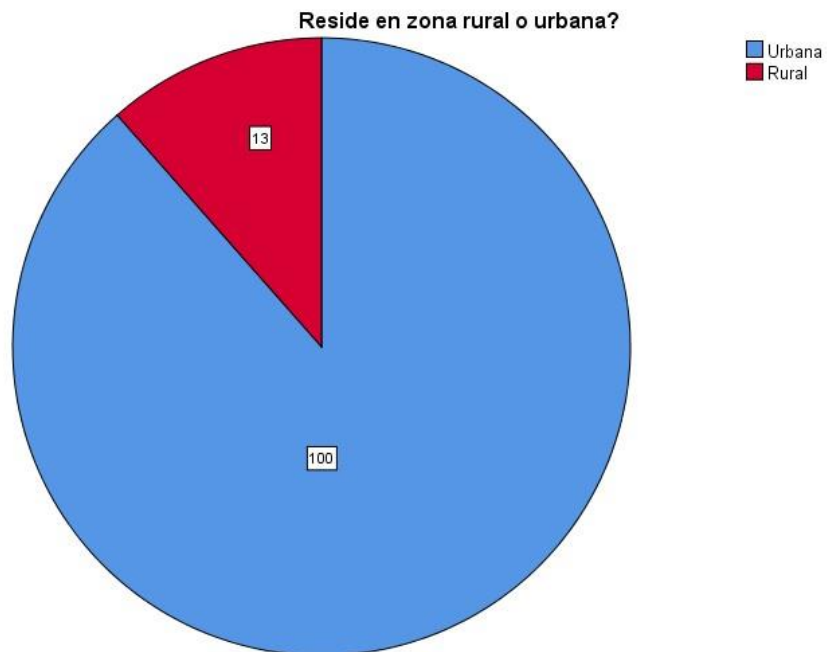
integrantes emigraron hace más de 4 años, 24 (21,2%) lo hicieron hace más de dos y menos de 4, 27 (23,9%) hace mínimo 1 año y menos de 2, 17 (15%) hace de 6 meses a 1 año, y 11 (9,7%) hace menos de 6 meses.



En relación a los países de residencia, 42 (37,2%) participantes residen en España, 39 (34,5%) en Australia, 23 (20,4%) en el resto de Europa, 5 (4,4%) en Asia, y 4 (3,5%) en Norteamérica.

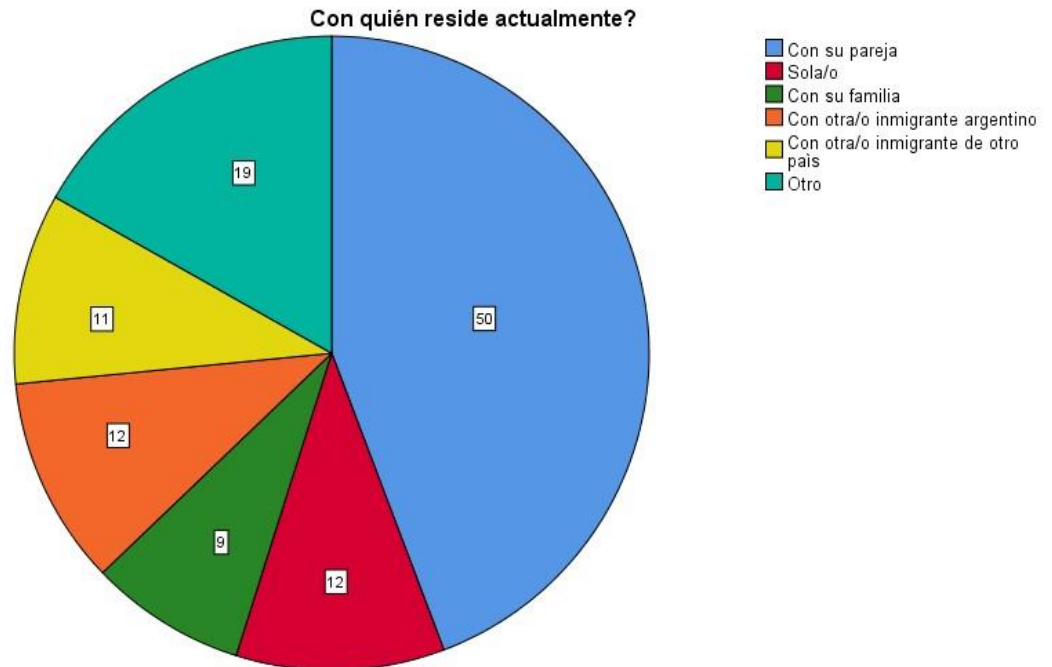


Acerca de la zona, 100 (88,5%) residen en zona urbana y 13 (11,5%) en zona rural.

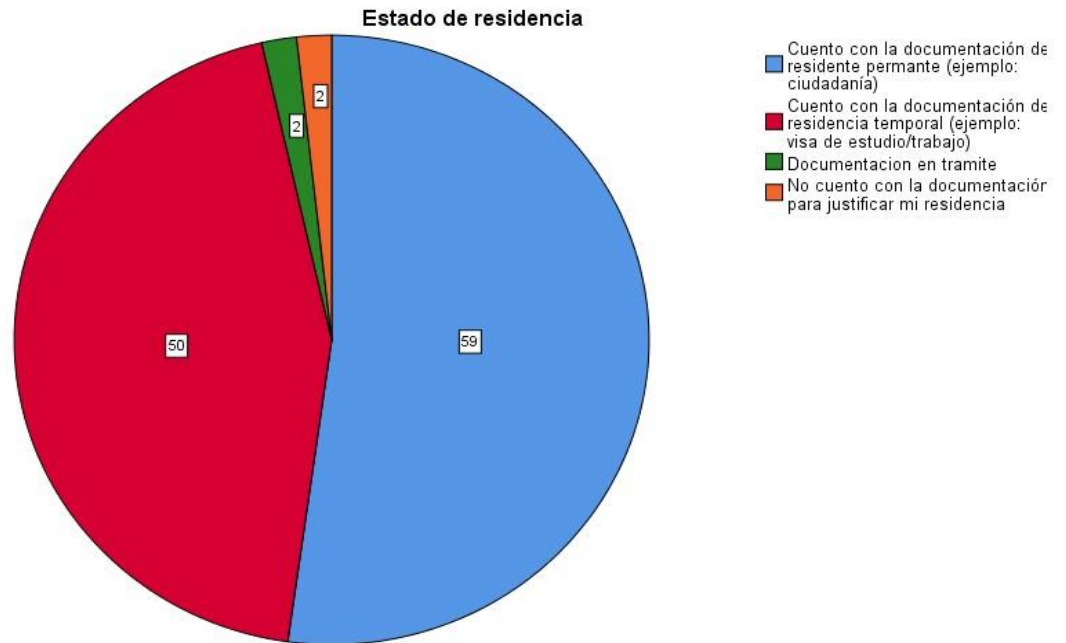


En lo referente a las personas con quienes residen, 50 (44,2) viven con su pareja, 12

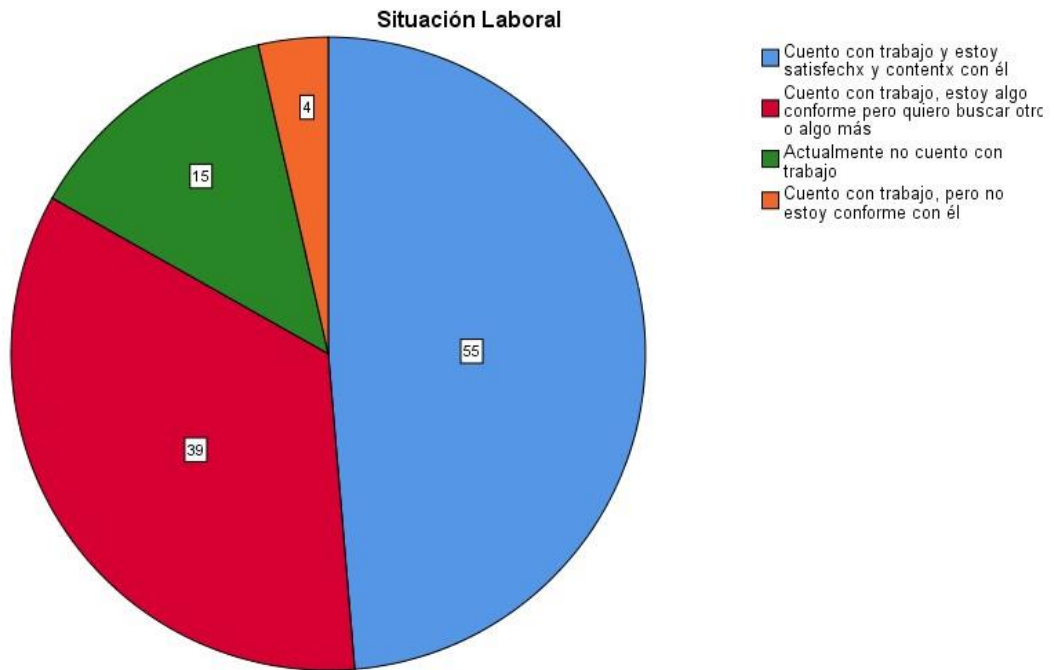
(10,6 %) solos/as, 12 (10,6%) con otro/a inmigrante argentino/a, 11 (9,7%) con otro/a inmigrante de otro país, 9 (8%) con su familia, y 19 (16,8%) seleccionaron “otro” como respuesta.



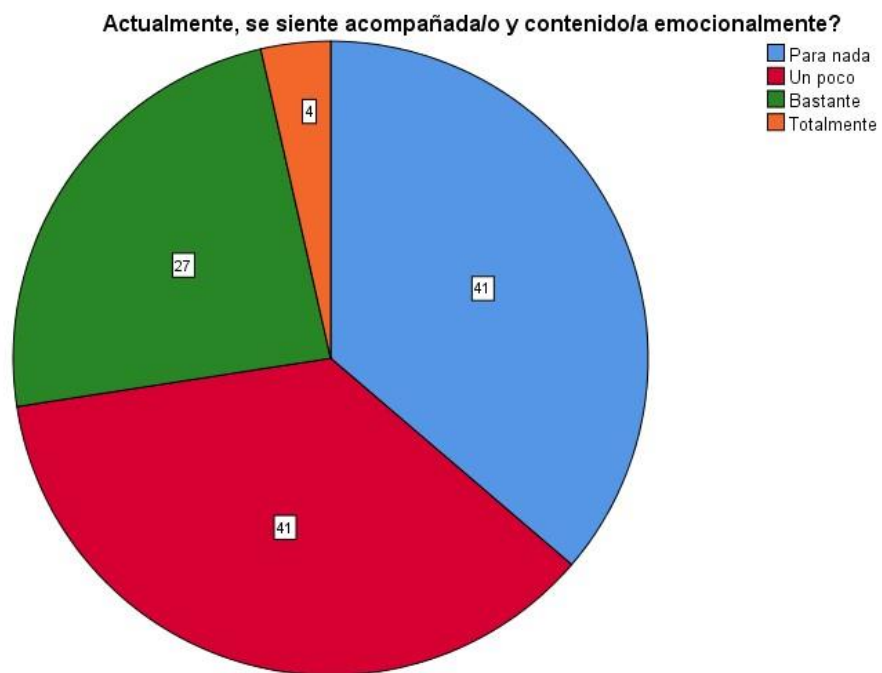
Sobre el estado de residencia, 59 (52,2%) cuentan con la documentación de residencia permanente, 50 (44,2%) cuentan con la documentación de residencia temporal, 2 (1,8) se encuentran con su documentación en trámite, y 2 (1,8%) no cuentan con documentación para justificar su residencia.



En lo relativo a la situación laboral, 55 (48,7%) integrantes cuentan con trabajo y se encuentran satisfechos y contentos con él, 39 (34,5%) cuentan con trabajo, están algo conformes pero quieren buscar otro o algo más, 15 (13,3) no cuentan con trabajo actualmente y 4 (3,5%) cuentan con trabajo pero no están conformes con él.



En cuanto a contención emocional, 41 (36,3%) personas de la muestra no se sienten para nada contenidas emocionalmente, otras 41 (36,3%) un poco, 27 (23,9%) se sientan bastante contenidas, y 4 (3,5%) se sienten totalmente contenidas.

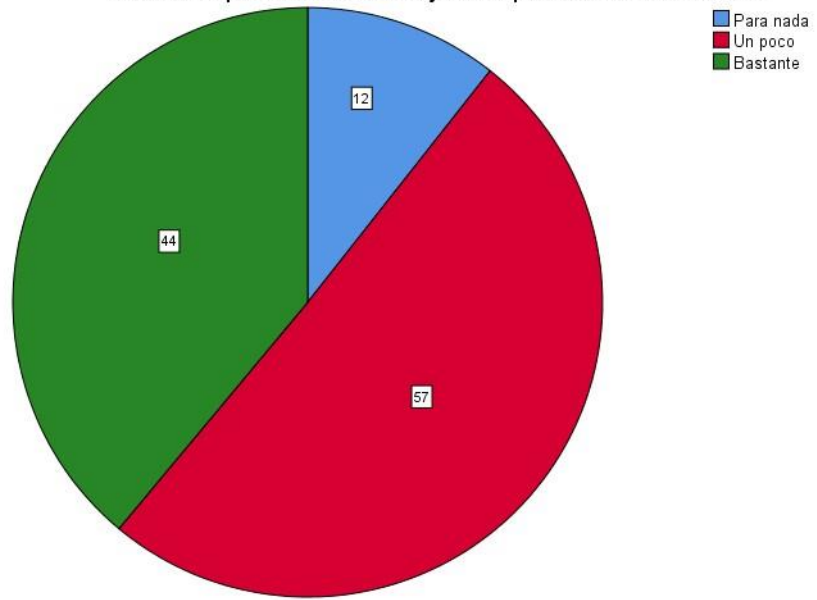


Respecto a los objetivos propuestos de la migración, 22 (19,5%) consideran que no los están cumpliendo para nada, 58 (51,3%) consideran que los están cumpliendo un poco, y 33 (29,2%) consideran que los están cumpliendo bastante.



Sobre las expectativas futuras, 12 (10,6%) integrantes de la muestra consideran que su futuro no será para nada mejor en el país donde se encuentran, 57 (50,4%) consideran que será un poco mejor y 44 (38,9%) consideran que será bastante mejor.

Considera que su futuro será mejor en el país donde se encuentra?



En primer lugar se evaluaron los valores descriptivos del bienestar psicológico y sus dimensiones (Tabla 1).

Tabla 1. Análisis descriptivo del bienestar psicológico y sus dimensiones.

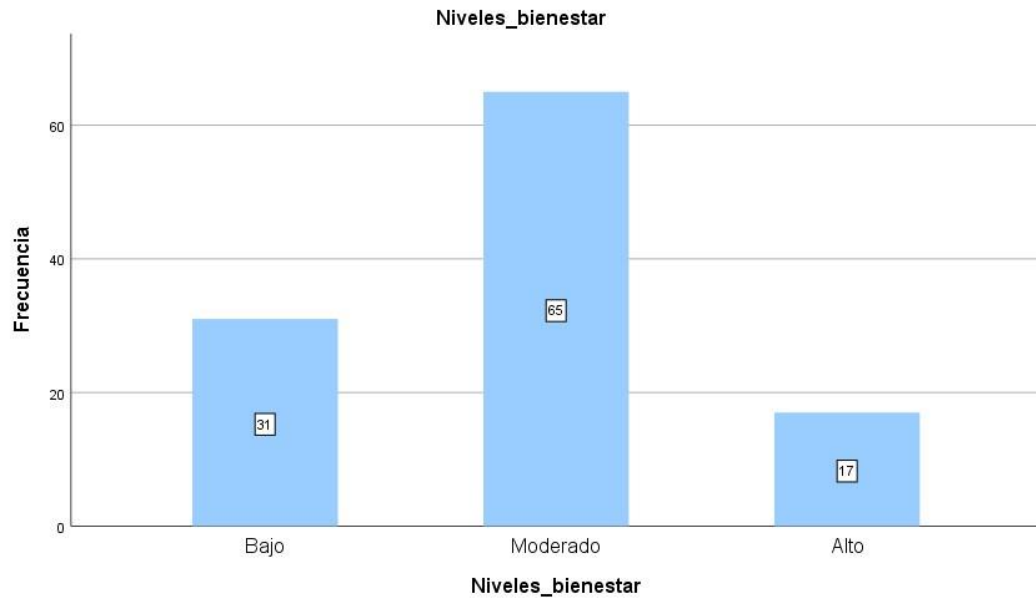
	Mínimo	Máximo	Media	Desvió estándar
Bienestar Total	22,00	39,00	34,72	3,2
Proyecto	5,00	9,00	8,03	1,03
Autonomía	3,00	9,00	7,16	1,52
Vínculos	6,00	9,00	8,40	,75
Control y Aceptación	3,00	9,00	8,3	1,06

La media esperable según el autor (casullo, 2002) es de 34,61.

En segundo lugar se evaluó el nivel de Bienestar Psicológico de los participantes según los puntos de corte propuestos por el Autor (Tabla 2, Grafico 1).

Tabla 2. Análisis de frecuencia del nivel de Bienestar Psicológico.

	n	Porcentaje
Bajo	31	27,4
Medio	65	57,5
Alto	17	15,0



Como puede verse la mayoría de los participantes presenta un nivel moderado y normal, con un porcentaje dentro de los márgenes esperables de personas con un nivel bajo o alto.

Para determinar si existen diferencias significativas en el Bienestar psicológico según el género de los participantes, se empleó un estadístico de t de Student de muestras independientes.

Tabla 3. Diferencias según el género en el bienestar psicológico y sus dimensiones.

	N Masculino	N Femenino	Media Masculino	Media Femenino	Diferencia significativa
Bienestar	37	76	16,7	17,55	No
Total					
Proyecto	37	76	4,92	5,28	No
Autonomía	37	76	4,62	4,93	No
Vínculos	37	76	3,68	3,55	No
Control y aceptación	37	76	3,49	3,79	No

Como puede verse, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según el género.

Para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico según el tiempo de residencia en el país al que se emigró, se empleó un análisis de la varianza (ANOVA) (Tabla 4)

Tabla 4. Diferencias entre el bienestar psicológico según el tiempo de residencia

	n	Media	Desvió Estándar	Diferencia significativa
Mas de 4 años	34	35,11	3,96	No
Entre 2 a 4 años	24	34,87	2,4	No
Entre 1 año y 2 años	27	34,25	3,13	No
Entre 6 meses 1 año	17	34,58	2,8	No
Menos de 6 meses	11	34,54	3,23	No

Como puede observarse no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico de las participantes según su tiempo de residencia.

Para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico según la contención emocional percibida se empleó un análisis de la varianza (ANOVA) (Tabla 5).

Tabla 5. Diferencias entre el bienestar psicológico según la contención emocional percibida.

	n	Media	Desvió Estándar	Diferencia significativa
Totalmente	27	35,66	2,73	No
Bastante	41	35,34	2,55	No
Un poco	41	33,68	3,53	No
Para nada	4	32,75	3,2	No

Como puede observarse no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico de las participantes según la contención emocional percibida.

Para determinar si existen diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico según la satisfacción con el trabajo se empleó un análisis de la varianza (T de Student) (Tabla 6).

Tabla 6. Diferencias según la satisfacción con el trabajo.

	N Satisfechos con el trabajo	N no satisfechos con el trabajo	Media Satisfechos	Media no satisfechos	Diferencia significativa
Bienestar	94	19	35,15	32,57	Si
Total Proyecto	94	19	8,12	7,57	Si
Autonomía	94	19	7,31	6,42	Si
Vínculos	94	19	8,43	8,26	No
Control y aceptación	94	19	8,41	7,78	Si

Como se puede ver se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el bienestar psicológico de las participantes según su satisfacción laboral.

DISCUSION

El resultado principal de esta investigación ha sido que el nivel de bienestar psicológico de los inmigrantes argentinos que viven en países desarrollados es en su mayoría moderado (57, 5%) o alto (15%), confirmando la hipótesis inicial. Esto coincide con lo trabajado por Caycho et al. (2017) y Salcedo et al. (2019), quienes determinaron que el bienestar parece estar vinculado a un mayor apoyo social percibido o relaciones positivas, y a contar con un trabajo. La muestra con la que se trabajó, en su mayoría, cumple con estas características.

Por otro lado, se determinó que no existen diferencias significativas según el género en el bienestar psicológico de esta población. Lo cual se contrapone con lo investigado por Gil-Lacruz et al. (2019), quien obtuvo como resultado que las mujeres migrantes han mejorado su calidad de vida con mayor probabilidad que los hombres.

Tampoco se determinaron diferencias significativas según la edad en el bienestar psicológico de esta población. Lo cual se contrapone con el estudio realizado por Audelo (2019) y Garcia-Cid et al. (2019) en donde se llegó a la conclusión de que los inmigrantes más jóvenes tienden a integrarse más rápidamente, lo que correlaciona positivamente con los niveles de bienestar de esta población.

Por otra parte, se determinó que aquellos inmigrantes que tienen trabajo y están satisfechos o algo satisfechos presentan un nivel significativamente más alto de bienestar psicológico que aquellos que cuentan con trabajo pero no están satisfechos con él o que no cuentan con trabajo. Esto coincide con los resultados de Navarro et al. (2024), los

cuales indican que las oportunidades laborales o de emprendimiento (entre otros factores) influyen positiva y significativamente en la autopercepción del bienestar psicológico.

Respecto al tiempo de residencia en el país extranjero, se encontró que los participantes no presentaron una diferencia estadísticamente significativa según el tiempo que llevan residiendo en el país al que emigraron. Esto va en contra de lo observado por Millan-Franco (2020), quien encontró que la satisfacción con la vida y la disminución de problemas de salud mental de los inmigrantes latinoamericanos en Málaga, España, mejoraron a medida que aumenta el tiempo de residencia.

Por último, en cuanto a la contención emocional percibida por los inmigrantes, no se presenta una correlación significativa con el nivel de bienestar psicológico. Esto se contrapone con los resultados de Caycho et al., (2017) y Garcia-Cid et al. (2019), los cuales muestran que un mayor apoyo social percibido y la construcción de relaciones positivas correlaciona positivamente con los niveles de bienestar psicológico.

Limitaciones y líneas futuras

Una de las limitaciones principales de este estudio fue la escasez de la muestra, lo que dificulta que los resultados obtenidos tengan la representatividad deseada. Para futuras investigaciones sería adecuado prolongar la búsqueda y aumentar la cantidad de participantes con los que se trabaja.

Por otro lado, sería adecuado que siguiendo esta línea de investigación, a futuro se evalúen aspectos negativos, como la ansiedad o la depresión, y no solo los positivos; como en este caso con el bienestar.

Por último, la mayoría de los participantes residían en los países de España y Australia. A futuro sería valioso asegurarse que en la muestra se representen de manera adecuada más países, con el propósito de poder realizar comparaciones.

CONCLUSIONES

La investigación realizada sobre el bienestar psicológico de inmigrantes argentinos en países desarrollados ha permitido confirmar la hipótesis de que, en su mayoría, esta población presenta niveles moderados o altos de bienestar psicológico. Los resultados obtenidos concuerdan con investigaciones previas, indicando que el bienestar de los inmigrantes se ve influido, principalmente, por el empleo y la satisfacción laboral. Estos factores resultan esenciales para el desarrollo de un sentimiento de estabilidad en el país de acogida, lo cual impacta positivamente en la autopercepción de bienestar. No obstante, el estudio reveló que variables como género, edad, tiempo de residencia y contención emocional no presentan una correlación significativa con el bienestar psicológico, lo cual contrasta con otros estudios que destacan la influencia de estas variables. Esta diferencia podría atribuirse a la diversidad de contextos y muestras analizadas en investigaciones similares. Asimismo, la metodología aplicada permitió analizar de forma descriptiva y correlacional las dimensiones del bienestar psicológico y otros factores sociodemográficos, evidenciando que la mayoría de los inmigrantes perciben un nivel de bienestar adecuado en dimensiones clave como la autonomía y el control/aceptación. En conclusión, la investigación confirma que, aunque el bienestar psicológico de los inmigrantes es generalmente positivo, persisten desafíos que requieren intervenciones focalizadas, como el fortalecimiento de redes de apoyo y la promoción de oportunidades laborales estables, para optimizar su integración y calidad de vida en los países de acogida.

REFERENCIAS

Achotegui, J. (2009). *La integración del inmigrante: Estrés, duelos y estrategias terapéuticas*.

Editorial Desclée De Brouwer. Recuperado de

<https://zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/ZERBITZUAN%2046.pdf#page=163>

Carlassare, A. L., Mendieta, M. I. H., & Jacinto, L. G. (2021). Análisis y descripción de

las dificultades percibidas por las personas inmigrantes en Málaga. *Documentos de*

trabajo social: Revista de trabajo y acción social, (64), 120-146. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8249553>

Casullo, M., & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en

estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35-68.

<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>

Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós.

Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1218631>

Chapoñan Palacios, M. E. D. C. (2021). Análisis teórico del bienestar

psicológico formulado por Carol Ryff y Martina Casullo. Recuperado de

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4371/1/TIB_Chapo%c3%blanPalacio

[sM](#)

[aria.pdf](#)

Caycho, T., Ventura, J., Barboza, M., y Carbajal, C (2017). Bienestar psicológico

subjetivo, apoyo social y variables demográficas en migrantes peruanos residentes en

Italia. *Acta psicológica peruana*, 1(2), 307-324. Recuperado de

<http://201.234.119.250/index.php/ACPP/article/view/13>

Corrales San Martín, S. (2020). La integración de los jóvenes inmigrantes latinoamericanos de segunda generación en Madrid. Una propuesta de intervención desde el trabajo social. Recuperado de:

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/42011>

Cowen, E. L. (2000). Community psychology and routes to psychological wellness.

In *Handbook of community psychology* (pp. 79-99). Boston, MA: Springer US.

Cuadra, C., & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Ter Psicol*, 21(1), 105-127.

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale.

Journal of Personality Assessment, (49), 71-75. Recuperado de

http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-LarsenGriffin_1985.pdf

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social*

Indicators Research, 31, 103-157. Recuperado de <https://doi.org/10.1007/BF01207052>

Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–

663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective wellbeing: The science of happiness and life satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook of Positive Psychology* (pp. 187-195). New York: Oxford University Press.

Flores-Kanter, P., Muñoz-Navarro, R., & Medrano, L. A. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas Naturales. *Liberabit*, 24(1), 115-130. Recuperado de <https://doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n1.08>

García-Cid, A., Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, I., Millán-Franco, M., & Moscato, G. (2020). Discrimination and psychosocial well-being of migrants in Spain: The moderating role of sense of community. *Frontiers in Psychology*, 11, 2235. Recuperado de: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02235>

García Martín, M. Á. (2002). El bienestar subjetivo. *Análisis*, 6(1), 18-39.

Gil-Lacruz, M., Hernández, P. M., Monasterio, V. B., & Lacruz, A. I. G. (2019). Percepciones de bienestar de inmigrantes iberoamericanos en la región de Teruel. *Iberoamérica Social: Revista-red de estudios sociales*, 7(13), 130-151.

Gottlieb, B. H., & Bergen, A. E. (2010). Social support concepts and measures. *Journal of psychosomatic research*, 69(5), 511-520. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.10.001>

- González, A., García-Viniegras, C., & Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/47410>
- Hervás, G., (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 23-41. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066003.pdf>
- Herrero, J., Gracia, E., Fuente, A., & Lila, M. (2012). Desorden social, integración social y bienestar subjetivo en inmigrantes latinoamericanos en España. *Anales De Psicología/Annals of Psychology*, 28(2), 505-514. DOI <https://doi.org/10.6018/analesps.28.2.148721>
- Hovey, J. D., & Magaña, C. G. (2002). Psychosocial predictors of anxiety among immigrant Mexican migrant farmworkers: Implications for prevention and treatment. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 8(3), 274–289. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.8.3.274>
- Jadán, C. G. E. (2021). Síndrome de Ulises en inmigrantes de Latinoamérica. Un estudio de revisión. *Centros: Revista Científica Universitaria*, 10(2), 19-37. Recuperado de <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/228/2282279002/>
- Medina Audelo, R. (2019). Imaginario sociodiscursivo: la integración sociocultural de los inmigrantes latinoamericanos en Nueva York. *Sociológica (México)*, 34(97), 291-326. Recuperado de: <https://www.scielo.org.mx/pdf/soc/v34n97/2007-8358-soc-34-97-291.pdf>

Magaña, C. G., & Hovey, J. D. (2003). Psychosocial stressors associated with Mexican migrant farmworkers in the midwest United States. *Journal of Immigrant Health*, 5(2), 75–86. <https://doi.org/10.1023/A:1022955825650>

Mendoza Navarro, A. R., Espinoza Chacon, J. M., Reyes Esteves, M. A., & Hernandez Giraud, L. (2024). Resiliencia y Mindfulness como predictores del Bienestar Psicológico en migrantes que residen en la ciudad de Lima.

Millán-Franco, M., Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, M. I., & Kirwan, G. (2020). El sentido de comunidad en la adaptación de los inmigrantes latinoamericanos. *Comunitania. Revista Internacional de Trabajo Social y Ciencias Sociales*, (20), 9-32.

Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A. G., Hernández-Domínguez, L., & M. Contreras, C. (2008). ESTRÉS PSICOSOCIAL: ALGUNOS ASPECTOS CLÍNICOS Y EXPERIMENTALES. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 24(2), 353–360. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/42951>

Muñoz Umaña, S. A. (2007). El bienestar subjetivo: Hacia una psicología positiva. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(1), 93-102.

Ojeda, A., Cuenca, J. & Espinosa, D. (2008). Comunicación y afrontamiento como estrategias individuales que buscan facilitar la adaptación social en población migrante. *Migración y desarrollo*. DOI: <https://doi.org/10.11144/cyd12.2-2008-79-92>

- Organización Internacional para las Migraciones. (2020). *Informe sobre las Migraciones en el Mundo 2020*. <https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2020-interactive/?lang=ES>
- Patiño, C., & Kirchner, T. (2009). ESTRÉS Y CALIDAD DE VIDA EN INMIGRANTES LATINOAMERICANOS EN BARCELONA. *Ansiedad y Estrés*, 15(1). Recuperado de <https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/ucm/2009/anyes2009a5.pdf>
- Patiño Rodríguez, C., & Kirchner Nebot, T. (2011). Estrés migratorio y sintomatología depresiva: Rol mediador del afrontamiento. *Revista Mexicana de Psicología*, 28(2), 151160.
- Pavot, W. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, pp. 164-172.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 4ta edición. Mc Graw Hill.
- Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (1991). Subjective well-being: An interdisciplinary perspective. Julius Maximilians Universität Würzburg. <https://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/opus4>
- Salaberria Irizar, K., & Sánchez Haro, A. D. V. (2017). ESTRÉS MIGRATORIO Y SALUD MENTAL. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 25(2). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/320432404_Estres_migratorio_y_salud_menta

- Salcedo, A. G. S., Olave, M. I., Burgos, A. V., & Pérez, M. A. (2019). Bienestar psicológico en migrantes latinos en la ciudad de Temuco. *Salud de los Trabajadores*, 27(1), 43-50. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7165134>
- Urios González, C. (2019). Impacto de la migración en la salud mental de inmigrantes económicos en España y protocolos de intervención propuestos desde el Sistema Sanitario. Recuperado de <https://repositori.uib.es/xmlui/handle/11201/150236>
- Vallejo, M., & Moreno, M. P. (2014). Del culturalismo al bienestar psicológico: Propuesta de un modelo de satisfacción vital en el proceso de aculturación de inmigrantes. *Boletín de Psicología Social*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/259974167_Del_culturalismo_al_bienestar_psicologico_Propuesta_de_un_modelo_de_satisfaccion_vital_en_el_proceso_de_aculturacion_de_inmigrantes
- Rentería-Pedraza, Víctor Hugo. (2019). Calidad de vida en migrantes latinoamericanos y caribeños asentados en Madrid, España. *Papeles de población*, 25(99), 161-185. Epub 25 de mayo de 2020. Recuperado de <https://doi.org/10.22185/24487147.2019.99.07>
- Rodríguez-Fernández, A., & Goñi-Grandmontagne, A. (2011). La estructura tridimensional del bienestar subjetivo. *Anales de Psicología*, 27(2), 327-332. <https://doi.org/10.6018/analesps.27.2.108111>
- Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275.

Vilar, E., & Eibenschutz, C. (2007). Migración y salud mental: un problema emergente de salud pública.. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 6(13), 11-32. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-70272007000200002&lng=en&tlng=es

Zarza, M. J., & Sobrino Prados, M. I. (2007). Estrés de adaptación sociocultural en inmigrantes latinoamericanos residentes en Estados Unidos vs. España: Una revisión bibliográfica. *Anales de Psicología*, 23(1), 72-84.

ANEXO

Consentimiento Informado

Sección 1 de 2

Consulta psicológica inmigrantes

Le invitamos a colaborar en una Investigación que se desarrolla en el marco de la realización del Trabajo Integrador Final de grado de la Universidad de Flores. El mismo trata sobre el bienestar psicológico de inmigrantes argentinos en contextos desarrollados. Para ello, su cooperación con este cuestionario es de especial relevancia. Es un cuestionario anónimo en el que no existen respuestas correctas o incorrectas, sólo nos interesa su opinión. Por favor intente responder a todo el cuestionario.

Acepto participar de esta investigación *

Sí

Cuestionario sobre el Bienestar Psicológico de Inmigrantes Argentinx

<p>Edad *</p> <p>Texto de respuesta breve</p> <p>.....</p>
<p>Género *</p> <p><input type="radio"/> Femenino</p> <p><input type="radio"/> Masculino</p> <p><input type="radio"/> Otra...</p>
<p>Estado Civil *</p> <p><input type="radio"/> Soltera/o</p> <p><input type="radio"/> Casada/o o en pareja</p> <p><input type="radio"/> Separada/o</p> <p><input type="radio"/> Viuda/o</p>
<p>Nivel educativo terminado *</p> <p><input type="radio"/> Primario</p> <p><input type="radio"/> Secundario</p> <p><input type="radio"/> Terciario</p> <p><input type="radio"/> Universitario</p> <p><input type="radio"/> Post universitario</p>

Hace cuánto emigró de Argentina? *

- Menos de 6 meses
- Entre 6 meses 1 año
- Entre 1 año y 2 años
- Entre 2 a 4 años
- Más de 4 años

En qué país reside actualmente? *

Texto de respuesta breve
.....

Reside en zona rural o urbana?

- Rural
- Urbana

Con quién reside actualmente? *

- Sola/o
- Con su pareja
- Con otra/o inmigrante argentino
- Con otra/o inmigrante de otro país
- Con su familia
- Otra...

Estado de residencia *

- Cuento con la documentación de residente permante (ejemplo: ciudadanía)
- Cuento con la documentación de residencia temporal (ejemplo: visa de estudio/trabajo)
- No cuento con documentación para justificar mi residencia
- Documentación en trámite
- Otra...

Situación Laboral *

- Actualmente no cuento con trabajo
- Cuento con trabajo, pero no estoy conforme con él
- Cuento con trabajo, estoy algo conforme pero quiero buscar otro o algo más
- Cuento con trabajo y estoy satisfechx y conforme con él
- Otra...

Actualmente, se siente acompañada/o y contenido/a emocionalmente? *

- Para nada
- Un poco
- Bastante
- Totalmente

Considera que está cumpliendo o cumplió con los objetivos propuestos de la migración? *

- Para nada
- Un poco
- Gran parte
- Totalmente

Considera que su bienestar mejoró en contraste con la situación que tenía en su país de origen? *

- Para nada
- Un poco
- Gran parte
- Totalmente

Considera que su futuro será mejor en el país donde se encuentra?

- No, igual
- Posiblemente
- Si, eso espero

Cuestionario



Para cada ítem debe indicar que tanto lo/la describe. Por lo tanto, lea atentamente cada ítem y responda con: 1. De acuerdo, 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo, 3. En desacuerdo, según lo identifique. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas.

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

3. Me importa pensar qué haré en el futuro *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

5. Generalmente le caigo bien a la gente *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

6. Siento que podré lograr las metas que me proponga *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

8. Creo que en general me llevo bien con la gente *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias *

- 1. De acuerdo
- 2. Ni de acuerdo ni en desacuerdo,
- 3. En desacuerdo

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - Repositorio Institucional de la Universidad de Flores - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.


Autorizo la publicación de la obra: Formación Universitaria En Adultos
Mayores

Desde la fecha: SI DESDE LA FECHA DE ACEPTACION

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación

Lugar y fecha: 6/12/2023

Firma y aclaración del autor:


FUSCA WAILA
24192442