

ESTRÉS Y COPING EN INMIGRANTES LATINOAMERICANOS RESIDENTES EN BARCELONA

CAMILA PATIÑO¹ Y TERESA KIRCHNER
UNIVERSIDAD DE BARCELONA - ESPAÑA²

Resumen

El aumento significativo de los procesos migratorios requiere el desarrollo de estrategias preventivas para evitar la aparición de problemas relacionados con el estrés que deben enfrentar los inmigrantes. El objetivo es establecer el tipo de problemas narrados por los inmigrantes latinoamericanos, el grado de estrés que generan y las estrategias de afrontamiento utilizadas para afrontarlos. Método: 83 inmigrantes latinoamericanos mayores de 18. Los resultados indican que el trabajo y la situación económica son los estresores que más preocupan a los inmigrantes. El grado de estrés no varía según el tipo de estresor, el tiempo de permanencia en Barcelona, ni el estatus legal. A mayor estrés mayor uso de Descarga Emocional y menor uso de Resolución de Problema y Reevaluación Positiva.

Palabras clave: Inmigración, Estrés, Latinoamericanos.

STRESS AND COPING IN LATIN-AMERICAN IMMIGRANTS IN BARCELONA

Abstract

The significant increase of the migratory processes requires the development of preventive strategies to prevent the presence of stress related to the problems immigrants have to face. Objective: to establish the kind of problems narrated by Latin American immigrants, the degree of stress they produce, and the coping strategies used to face them. Method: 83 Latin American immigrants greater of 18 years old. The results indicate that employment and economic stability are the main stressors. The degree of stress does not vary according to the type of stressor, time in Barcelona, and legal status. When the stress increases, the immigrants most frequently use the strategy of Emotional Discharge and with smaller frequency those of Problem Solving and Positive Reappraisal.

Key words: Immigration, Stress, Latin-American.

INTRODUCCIÓN

Las migraciones del siglo XXI constituyen un tema cada vez más relevante en la investigación y en la atención clínica, debido a la serie de estresores psicosociales que provocan, así como a su relación con la salud mental. Emigrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que conlleva unos niveles de estrés tan intensos que llegan a superar su capacidad de adaptación.

Este proceso migratorio, inherente a la globalización, lleva a la sociedad de acogida a buscar herra-

mientas para responder y anticiparse a los posibles efectos psicosociales de la migración. La inmigración, idealmente, debería ser un fenómeno que fluyera positivamente en la sociedad de acogida por el enriquecimiento cultural que ésta implica. Sin embargo, los procesos mentales y sociales en los que se ve inmerso el inmigrante desde el momento mismo en que decide migrar, las condiciones de su migración, así como los procesos psicológicos que involucran al autóctono en su aceptación de la diferencia, hacen que la inmigración se convierta en un fenómeno particularmente difícil y problemático, que posee unos estre-

¹ Investigadora en formación Universidad de Barcelona. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Becaria de L'Agaur de la Generalitat de Catalunya. camilapatino@ub.edu

² Esta investigación ha sido subvencionada con la ayuda U-3/08 concedida por el Institut Català de les Dones. Generalitat de Catalunya. El proyecto ha sido beneficiario igualmente de una ayuda de l'AGAUR de la GENERALITAT DE CATALUNYA para la contratación de personal investigador Novell (FI-2006).

sores característicos, identificados por varios autores, entre ellos Achotegui (2002), quien los recoge dentro del Síndrome de Ulises. El conjunto de síntomas que conforman este síndrome constituye hoy un problema de salud mental emergente en los países de acogida de los inmigrantes.

El estrés fue definido por Monant y Lazarus (1991) como cualquier evento en el que las demandas del medio, las demandas internas, o ambas, exceden los recursos adaptativos del individuo. El concepto del estrés fue cruzando los límites de los estresores puramente físicos, con los trabajos de Lindemann (1944 citado en Moos, 1986) y Caplan (1964 citado en Smart y Smart, 1995), sobre la teoría de la crisis, para irse extendiendo luego a los constructos psicológicos con los trabajos de Spielberger (1966) y Lazarus (1966). La teoría se centra en cómo los individuos manejan las transiciones y crisis vitales más importantes. Provee un marco conceptual para el cuidado preventivo en salud mental y para el entendimiento de las crisis vitales severas. Las ideas fundamentales fueron desarrolladas por Erich Lindemann (1944 citado en Moos, 1986), quien describió el proceso de dolor y duelo y el rol de los trabajadores comunitarios, a la hora de ayudar a los miembros de una familia que han perdido un ser querido a afrontar su pérdida. Parkes (1972 citado en Smart, y Smart, 1995), identificaba la pérdida como un factor generador de respuestas de estrés y Paykel (1973, citado en Smart y Smart, 1995), demostró que aquellas situaciones que simbolizan pérdida son percibidas como estresores significativos por quien las vive.

La teoría de la crisis se ocupa del impacto de las disrupciones en los patrones establecidos de identidad social e individual. Similar al requerimiento de la homeóstasis fisiológica, los individuos necesitan tener un equilibrio social y psicológico. Cuando las personas se encuentran con un evento que altera sus patrones característicos de pensamiento y conducta, emplean estrategias habituales de resolución de problemas, hasta que el balance es restablecido. Una crisis, dada su novedad o su gravedad, es una situación en la que las respuestas habituales resultan insuficientes y lleva a un desequilibrio psicológico. Como la persona no puede permanecer en un estado de desequilibrio, una crisis es necesariamente autolimitada y alguna solución debe encontrarse. El nuevo balance puede ser una adaptación sana, que promueva el crecimiento personal, o una respuesta maladaptativa, que desencadene niveles muy elevados de estrés y con ello alteraciones físicas y psicológicas. De este

modo, la crisis es entendida como una transición o punto de inflexión, que tiene profundas implicaciones para la adaptación de un individuo y su habilidad para enfrentarse a futuras crisis (Moos, 1986).

A través de la valoración cognitiva de su significado, una crisis pone en juego una serie de tareas adaptativas básicas, para las que pueden utilizarse una variedad de estrategias de afrontamiento. La valoración que hace la persona, cómo define la tarea y la selección y efectividad de las estrategias de afrontamiento se encuentran influenciadas por las características personales y demográficas, los aspectos propios de la crisis o la transición y las características del medio físico y social (Moos, 1986). Los mecanismos de afrontamiento son conceptualizados como esfuerzos deliberados y continuos encaminados a controlar la respuesta al estrés y adaptarse a las condiciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1984). Las estrategias de afrontamiento no son en sí mismas adaptativas o maladaptativas. De hecho, las que resultan efectivas en una situación determinada, pueden no serlo en otra. La palabra habilidad pone de relieve los aspectos positivos del afrontamiento y lo relaciona con la reflexión y la flexibilidad para adaptarse a los requerimientos de la situación.

Las estrategias de afrontamiento pueden ser organizadas en 2 dominios, de acuerdo con su foco primario. El afrontamiento centrado en el problema busca hacer frente a la realidad de la crisis y el periodo que le sigue, ocupándose de las consecuencias tangibles y tratando de construir una situación más satisfactoria. Por otra parte, el afrontamiento centrado en la emoción tiene como objetivo manejar las emociones provocadas por la crisis y mantener el equilibrio afectivo (Moos, 1986).

La inmigración supone muchos cambios en la vida del sujeto, que requieren que éste se adapte, reestructure su identidad, identifique lo que ha perdido y empiece a afrontar los duelos y estresores propios de la migración, reflejando este proceso de cambio y duelo en una serie de síntomas que, si la crisis generada por la migración no se elabora de manera efectiva (atribución positiva del significado), es posible que se intensifiquen, de modo que se aumente la vulnerabilidad de padecer estrés crónico y más adelante trastornos psicopatológicos (Bhugra, 2004). El estrés es un aspecto importante de la condición humana. Su intensidad y la efectividad de los mecanismos de afrontamiento que se ponen en marcha para hacer frente a un determinado estresor pueden afectar tanto

la salud física como mental (Farley, Gales, Dickinson y Díaz 2005, Santos y Bernal, 2001).

Los inmigrantes deben hacer frente a una serie de situaciones particularmente estresantes, incluso desde el momento en que deciden migrar (Sulzki, 1986). La vivencia de la migración en sí misma puede resultar extremadamente estresante, especialmente cuando las personas se desplazan a otro país sin contar con la documentación legal necesaria para permanecer por un periodo prolongado de tiempo y trabajar, que suele ser uno de los objetivos principales de la misma. Conseguir dicha documentación suele tomar varios meses, incluso años, durante los cuales se perpetúan y probablemente se intensifican los temores y consecuencias relacionados con su estatus de ilegalidad. Como mencionan Comas-Díaz y Minrath (1987), los estresores presentes durante el proceso migratorio, suelen ser de larga duración, persistentes e intensos.

En su estudio con inmigrantes mexicanos en Estados Unidos, Farley, Gales et al. (2005) encontraron que el estrés percibido no variaba significativamente en función de la edad ni del grupo cultural, pero sí en función del estilo de afrontamiento. Igualmente, hallaron una relación significativa entre mayores niveles de estrés percibido y una mayor incidencia de problemas de salud. Este estudio soporta estudios anteriores (Blake y Vandiver, 1989, citado en Farley, Gales et al, 2005; Sherbourne, Hays y Weils, 1995), que sugieren que los mecanismos de afrontamiento del estrés que suponen conductas de evitación están asociados con niveles más elevados de estrés percibido y con una menor calidad de vida relacionada con la salud.

Por otro lado, uno de los cambios más intensos que se presenta con bastante frecuencia al inmigrar a un país diferente y geográficamente alejado, es el tener que dejar atrás la red de soporte social, con lo que es probable que los vínculos con ésta se vean afectados y que el inmigrante deba afrontar la tarea de incorporarse a los grupos primarios de la cultura de acogida (Farley, Gales et al 2005). En los países en vías de desarrollo, como es el caso de los de América Latina, resulta poco probable que los inmigrantes cuenten con los recursos necesarios para viajar en grupo y deban dejar sus sistemas de soporte social en sus países de origen, lo que puede contribuir a la aparición de problemas psicosociales y de síntomas psicológicos (Bhugra, 2004; Fraley y cols., 2005; Rogler, Cortes, y Malgady, 1991; Smart y Smart, 1995; Sulzki, 1986).

El objetivo general del presente estudio es establecer el tipo de problemas más comúnmente narrados

por los inmigrantes latinoamericanos, el grado de estrés que les han generado y las estrategias de afrontamiento que han puesto en marcha. Como objetivos específicos se pretende: 1) Establecer la relación entre el tipo de problema narrado, el estatus legal, el tiempo de permanencia en Barcelona y el nivel de estrés. 2) Establecer el tipo de estrategias de afrontamiento más utilizadas por los inmigrantes en función del tipo de problema, el tiempo de permanencia en Barcelona, el estatus legal y el grado de estrés. Se hipotetiza que: se encontrará relación entre el tipo de problema narrado por los inmigrantes y el grado de estrés; las estrategias de afrontamiento utilizadas variarán en función del nivel de estrés; y que el uso de estrategias de evitación se relacionará con niveles más elevados de estrés.

MÉTODO

Participantes

Participan en el estudio 83 sujetos. El grupo está compuesto en un 36.1% por colombianos, en un 36.1% por bolivianos, en un 8.4% por peruanos, en un 7.2% por hondureños, en un 6% por ecuatorianos y en un 6% por paraguayanos. La mayor parte de la muestra (74.7%) está constituida por mujeres y el 25.3% restante por hombres. La media de edad es de 30.84 años (rango 18-50 años). En relación al estado civil, el 51.8% es soltero, el 42.2% está casado o tiene pareja de hecho y el 5% restante está constituido por viudos o separados.

En la mayor parte de los casos (75.9%), el motivo principal de la migración fue de tipo laboral o económico, seguido por razones familiares (14.5%) y por estudios (7.2%). El 2.4% restante emigró por otros motivos, que no alcanzan porcentajes representativos. Casi el 70% de los sujetos no habían tenido experiencias previas de migración. La media de permanencia en España es de 10.17 meses, en un rango comprendido entre 1 y 27 meses.

El 50.6% de los participantes no cuenta con ningún tipo de visado que les permita estar legalmente en Barcelona, mientras que un 19.3% tiene permiso de trabajo/residencia, 10.8% visa de turista, 7.2% visado de reagrupación familiar y 6% visado de estudios. Las frecuencias más bajas se concentran en personas refugiadas, asilados, y funcionarios consulares.

Instrumentos

Se elaboró una entrevista semiestructurada, para recoger información sobre diversos aspectos sociode-

mográficos de los participantes. La entrevista incluía un total de 27 preguntas, repartidas en tres áreas: demográfica (datos personales, datos académicos y datos laborales); de datos relacionados con la inmigración y área social. Todas las preguntas eran cerradas, de única respuesta.

Las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas por medio de la adaptación española (Kirchner, T., Forn, M., Muñoz, D. y Pereda, N., en prensa) del Coping Responses Inventory-Adult Form (CRI-A. Moos, 1993). El cuestionario consta de 3 partes diferenciales. En la primera, los sujetos han de describir un problema o una situación difícil a la que han tenido que hacer frente durante los últimos 12 meses. En el presente estudio se contextualizó en el tema de la inmigración. La segunda parte consta de 10 ítems con 4 niveles de respuesta (escala Likert de 0 a 3) y proporciona información sobre la valoración que hace el sujeto del problema descrito. La tercera parte consta de 48 ítems con 4 opciones de respuesta (escala Likert de 0 a 3) que constituyen las 8 escalas diseñadas para medir las estrategias de afrontamiento. Cuatro de ellas evalúan estilos de afrontamiento orientados a la aproximación al problema: el Análisis Lógico (AL), que se refiere a los intentos cognitivos para entender y prepararse mentalmente para el estresor y sus consecuencias, la Reevaluación Positiva (RP), que aborda los intentos cognitivos para construir y reestructurar un problema de forma positiva y aceptar la realidad de la situación, la Búsqueda de Guía y Soporte (BG), que contempla los intentos conductuales para buscar información, guía o soporte y la Resolución de Problemas (RP), que señala los intentos conductuales para emprender acciones para tratar directamente con el problema y resolverlo. La sumatoria de estas primeras cuatro escalas conforma una escala global de aproximación. Las cuatro escalas restantes evalúan los estilos de afrontamiento de evitación del problema: la escala de Evitación Cognitiva (EC), hace referencia a los intentos cognitivos para evitar pensar de forma realista sobre el problema, la Aceptación-Resignación (AR), subraya los intentos cognitivos para reaccionar al problema aceptándolo y resignándose, porque no se puede hacer nada frente a él, la Búsqueda de Recompensas Alternativas (BR), se refiere a los intentos conductuales para implicarse en actividades sustitutivas y crear nuevas fuentes de satisfacción y por último, la Descarga Emocional (DE), aborda los intentos conductuales para reducir la tensión mediante la expresión de sentimientos negativos. Todas éstas

conforman una escala global de evitación. La consistencia interna de la Escala Global de Aproximación de esta versión para inmigrantes es de .81 y la de la Escala Global de Evitación de .73. Para establecer la jerarquía de los problemas narrados por los inmigrantes, se introdujo una variación en el CRI-A: al final del cuestionario se añadieron 3 preguntas en las que se les pidió que mencionaran otros tres problemas adicionales que hubiesen sufrido en relación con la inmigración. Asimismo, se añadieron dos ítems experimentales, uno relacionado con el grado de estrés que les generó el problema relatado (1-10), y el otro con el grado de control percibido sobre el evento estresante (1-10).

El grado de estrés percibido fue evaluado mediante la Escala de estrés percibido PSS (Cohen, Kamark y Mermelstein, 1983), que evalúa el grado en que encuentran la vida impredecible, incontrolable o sobrecargada. La versión en castellano (Remor y Carboles, 2001), consta de 14 ítems valorados según una escala tipo Likert (0 = nunca, 4= muy frecuentemente). Los ítems hacen referencia a diversos aspectos de estrés percibido durante el último mes. La consistencia interna de la versión en castellano (Remor, 2006) fue de una alfa de Cronbach de 0.81. En su estudio para valorar la adaptación cultural realizada a la versión española de la escala PSS para ser utilizada en muestras de México, González y Landero (2007), encontraron una adecuada consistencia interna (alfa de Cronbach de 0.83), a la vez que confirmaron la estructura factorial de la escala.

Procedimiento

Para reclutar a los participantes se utilizó un muestreo de casos consecutivos. Se estableció contacto con los inmigrantes mediante dos listados de asociaciones, fundaciones y ONG, uno de ellos elaborado por la Generalitat de Catalunya y el otro por el Consulado de Colombia en Barcelona. Sólo fue posible contar con la colaboración de una ONG catalana, cuyos servicios están dirigidos principalmente a inmigrantes latinoamericanos. En la época en que se estaba llevando a cabo el estudio, el número de inmigrantes bolivianos que estaba llegando a Barcelona era bastante alto, dado el anuncio del gobierno español de que empezaría a exigirles visa para ingresar a España, lo que explica que el grupo de bolivianos que participó en el estudio sea bastante amplio. Por otra parte, el número elevado de participantes colombianos se explica, en gran medida, porque la ONG realiza su

gestión internacional principalmente en Colombia y porque la mayoría de los trabajadores y voluntarios de la misma son de ese país, por lo que la población colombiana residente en Barcelona suele tener contacto con la ONG y utiliza sus servicios regularmente. Todos los sujetos participaron de manera voluntaria y se garantizó su anonimato, asignando un código a cada uno de ellos.

RESULTADOS

Problemas narrados por los inmigrantes

Para clasificar los problemas más comúnmente narrados por los inmigrantes, dos personas experimentadas llevaron a cabo una codificación independiente de los estresores referidos en el CRI-A (ver Anexo1). El índice de acuerdo intercodificadores, según los crite-

rios de Fleiss (1981), fue excelente ($Kappa = .899$). El principal problema para el 39.8% de los inmigrantes es el trabajo, seguido por la discriminación (16.9%), los problemas relacionados con el estar legalmente en Barcelona (16.9%), la situación económica (13.3%), las dificultades en la adaptación (7.2%) y los problemas familiares (3.6%). El resto de estresores mencionados no alcanzan porcentajes superiores al 1.2%. Los problemas referidos por los inmigrantes en segundo, tercer y cuarto lugar pueden observarse en la tabla 1. El tipo de problema descrito se muestra independiente del tiempo de permanencia en Barcelona [$F(5,75) = 1.374, p = .244$], del tener o no visado ($\chi^2 = 11, gl = 7, p = .154$), de la edad [$F(5,75) = 1.611, p = .167$], del sexo (V de Cramer = .318, $p = .301$) y del estado civil (V de Cramer = .252, $p = .782$).

TABLA 1. Segundo, tercer y cuarto problema narrados por los inmigrantes, relacionados con la inmigración.

TIPO DE PROBLEMA	SEGUNDO PROBLEMA (N=50)	TERCER PROBLEMA (N=18)	CUARTO PROBLEMA (N=4)
Trabajo	22%	16.7%	—
Legalidad	6%	—	—
Familiar	28%	33.3%	25%
Económico	6%	16.7%	—
Discriminación	18%	—	—
Vivienda	—	—	25%
Adaptación	16%	22.2%	50%
Riesgos físicos	—	—	—

Uso de estrategias de afrontamiento

La tabla 2 muestra las medias y DT de las estrategias de afrontamiento para el total de la población. Los inmigrantes utilizan más estrategias de aproximación que de evitación ($t = 10.399, gl(81), p < .001$). Las estrategias a las que más se recurre son Resolución de Problemas y Reevaluación Positiva, no existiendo diferencias significativas entre ambas ($t = .130, gl(81), p = .897$). Les siguen Análisis Lógico y Búsqueda de Guía, entre las que tampoco se encuentran diferencias significativas ($t = .766, gl(81), p = .446$). La estrategia que se pone en marcha con menor frecuencia es la de Descarga Emocional. Aplicada la corrección de Bonferroni para contrastes múltiples, no

se observa variación en la significación de los resultados. No se advierte relación entre las diferentes estrategias de afrontamiento y el tiempo de permanencia en Barcelona ($p > .05$ para todas las correlaciones), el tener o no trabajo ($p > .05$ en todos los contrastes), ni el estatus legal ($p > .05$ en todos los contrastes t).

La nacionalidad introduce escasas diferencias en el uso del afrontamiento. No se observan diferencias significativas en las escalas globales, ni en la mayoría de las estrategias, excepto en las de Aceptación-Resignación [$F(5,77) = 3.148, p = .012$] y Descarga Emocional [$F(5,77) = 3.846, p = .004$]. Los contrastes *post-hoc*³ indican que los colombianos y los bolivianos obtienen medias significativamente más elevadas

³ Para los *post-hoc*, cuando el estadístico de Levene indica igualdad de varianzas, se ha utilizado la prueba de Scheffé. En caso contrario, se ha utilizado el estadístico T2 de Tamhane.

TABLA 2. Uso de estrategias de afrontamiento en inmigrantes latinoamericanos en Barcelona.

	Total (N = 83)	
	Media	DT
Análisis Lógico	11.75	3.69
Reevaluación Positiva	13.71	3.42
Búsqueda de Guía y Soporte	11.39	3.89
Resolución de Problemas	13.76	3.745
Evitación Cognitiva	9.69	3.66
Aceptación/ Resignación	8.77	3.63
Búsqueda de Recompensas Alternativas	10.39	3.79
Descarga Emocional	7.31	3.59
ESCALA GLOBAL DE APROXIMACIÓN	50.60	11.52
ESCALA GLOBAL DE EVITACIÓN	36.16	9.73

en Descarga Emocional que los hondureños ($T2 = 4.43, p < .001$ y $T2 = 3.97, p < .001$ respectivamente) y que los paraguayos ($T2 = 5.03, p = .001$ y $T2 = 4.57, p = .002$ respectivamente). En cuanto a la estrategia de Aceptación-Resignación, ningún contraste *post hoc* ha alcanzado significación estadística.

Dado que la nacionalidad sólo establecía diferencias en la estrategia de Descarga Emocional, para analizar la influencia del tipo de estresor en el uso de las distintas estrategias de afrontamiento, la muestra se trató como grupo uniforme. Se excluyeron del análisis los estresores "vivienda" y "riesgo físico" por su baja tasa de incidencia (1,2%). Se observan diferencias significativas en función del tipo de problema en la Escala Global de Aproximación [$F(7,75) = 2.273, p = .037$] y en la estrategia de Análisis Lógico [$F(7,75) = 2.69, p = .015$]. Las pruebas *post hoc* indican que quienes narran problemas de trabajo utilizan con mayor frecuencia el Análisis Lógico que quienes narran problemas de discriminación ($T2 = 3.779, p = .048$). Quienes refieren problemas de legalidad suelen buscar recompensas en mayor medida que quienes comunican problemas económicos (Scheffé = 24.36, $p = .036$). Los inmigrantes cuyo problema principal es el trabajo hacen un mayor uso de las estrategias de aproximación, en comparación con los que sufren problemas de discriminación (Scheffé = 11.86, $p = .028$).

Grado de estrés percibido (puntuación total PSS)

El grado de estrés percibido (PSS) por los inmigrantes es de tipo medio ($X = 26.06, DT = 8.496, moda = 31$, rango de 7 a 43, sobre un máximo de 56). El grado

de estrés percibido (PSS) [$F(5,77) = .624, p = .682$] es independiente de la nacionalidad y del estatus legal ($t = 1.577; gl(81), p = .119$). Se observan diferencias en el grado de estrés (PSS) según sexo, siendo más elevado en las mujeres ($t = -2.292; gl(81); p = .024$).

Asimismo, no se observan diferencias significativas en el grado de estrés según el tipo de problema narrado [$F(5,75) = .857, p = .514$]. Sin embargo, es posible que en este resultado haya influido el tamaño muestral, ya que, atendiendo a los estadísticos descriptivos, puede verse que quienes refieren problemas de discriminación ($X=29.64, DT=8.65$) y problemas familiares ($X=29, DT=10.55$), tienden a reportar grados más elevados de estrés (PSS) que quienes tienen problemas de adaptación ($X=23.17, DT=8.01$) ($d = 0.78$ y $d = 0.63$ respectivamente).

Como puede observarse en la tabla 3, quienes presentan grados más elevados de estrés (PSS) suelen emplear con menor frecuencia las estrategias de Reevaluación Positiva y Resolución de Problemas y más a menudo la estrategia de Descarga Emocional. Igualmente, a medida que aumenta el uso de las estrategias de aproximación, el grado de estrés disminuye.

No se advierte una relación significativa entre el grado de estrés (PSS) y el tiempo de permanencia en Barcelona ($r = .019, p = .864$), como tampoco con el estar o no legalmente en España ($t=1.58 (gl)= 81 p = .119$).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El objetivo principal de este estudio era establecer el tipo de problemas más comúnmente narrados por los inmigrantes latinoamericanos, el grado de estrés

TABLA 3. Correlaciones de Pearson entre grado de estrés percibido (PSS) y estrategias de afrontamiento (CRI-A).

	Puntuación total PSS (N=83)
Análisis Lógico	r = -.139
Reevaluación Positiva	r = -.394***
Búsqueda de Guía y Soporte	r = -.125
Resolución de Problemas	r = -.337**
Evitación Cognitiva	r = -.027
Aceptación/ Resignación	r = .163
Búsqueda de Recompensas Alternativas	r = -.162
Descarga Emocional	r = .313**
ESCALA GLOBAL DE APROXIMACION	r = -.314**
ESCALA GLOBAL DE EVITACION	r = .103

* $p < 0.05$ (bilateral). ** $p < 0.01$ (bilateral). *** $p < 0.001$ (bilateral).

que les ha generado y las estrategias de afrontamiento que han puesto en marcha.

En cuanto a los problemas narrados, se observa que para los inmigrantes el estresor principal está relacionado con la situación económica. Una vez ésta deja de ser un problema, las dificultades familiares y de adaptación ocupan cada vez lugares más importantes. Según Maslow (1980), existe una jerarquía de necesidades humanas. Bajo condiciones de estrés o cuando la supervivencia está amenazada, es posible "regresar" a un nivel más básico de necesidad (Maslow, 1983). Esta situación se ve reflejada en lo que les ocurre a los inmigrantes, quienes tienen que pasar por un proceso de adaptación que va desde la búsqueda inicial de medios de subsistencia, hasta complejos procesos de integración.

En cuanto al primer objetivo, el tipo de problema no se encuentra relacionado con el grado de estrés, lo que no permite validar la hipótesis planteada. Aunque el grado de estrés percibido no varíe en función del tipo de estresor, se observa en éste una tendencia a aumentar cuando se afrontan problemas familiares y de discriminación, a diferencia de lo que sucede con los problemas de adaptación.

En relación al segundo objetivo, los resultados del estudio coinciden con los de Forns, Amador, Kirchner, Gómez, Muro & Martorell (2005) y Kirchner, Forns y Muñoz (2005) que concluyen que una de las estrategias de afrontamiento más empleada bajo condiciones de estrés es la de resolución de problemas y la menos la de descarga emocional. El que los inmigran-

tes recurran más frecuentemente a la Resolución de Problemas y Reevaluación Positiva y no a la Descarga Emocional puede deberse a que el estresor principal se relaciona, en última instancia, con la situación económica, que como se encontró en este estudio, pone en marcha más estrategias de aproximación que otros estresores como la discriminación.

Se validó la hipótesis de que las estrategias de afrontamiento varían en función del grado de estrés, encontrándose que los inmigrantes con niveles más elevados de estrés emplean con mayor frecuencia la descarga emocional, mientras que a medida que éste disminuye, las estrategias más utilizadas son las de Reevaluación Positiva y la de Resolución de Problemas (Farley, Gales et al., 2005).

Las mujeres presentan grados más elevados de estrés percibido (PSS) en comparación con los hombres, lo que ha sido reportado anteriormente por otros autores en diferentes poblaciones entre ellas la latinoamericana (González y Landero, 2007; Remor y Carboles, 2001).

A diferencia de lo que se ha encontrado en otros estudios, el tiempo de permanencia en Barcelona no es una variable que influya en el grado de estrés (Escobar, Hoyos, Nervi y Gara 2000; Escobar y Vega, 2000), ni en el tipo de problema (Achetegui, 2002). Estas discrepancias constituyen un aspecto a contrastar en futuros análisis.

La mitad de los participantes se encuentra ilegalmente en el país. Llama la atención que el tener o no un visado, no introduce diferencias significativas en el

grado de estrés percibido (PSS). La ausencia de dichas diferencias podría obedecer, por un lado, al tamaño de la muestra y, por otro, a que el proceso de inmigración es de por sí un evento significativamente estresante, por lo que la legalidad, por sí misma, no sería un factor de protección. Este aspecto valdría la pena estudiarlo en mayor profundidad en futuras investigaciones, aunque algunos autores ya han afirmado que la inmigración en sí misma es psicológicamente estresante y contribuye a que se presenten problemas de salud mental (Achotegui 2002; Escobar, Hoyos, Nervi y Gara 2000; Grzywacz, Quandt, et al., 2006; Hovey y King, 1997; Magaña y Hovey, 2003; Sulzki, 1986.).

Cabe resaltar que coincidiendo con las nuevas características del proceso migratorio, el grupo de análisis está compuesto, en su mayoría, por mujeres, alrededor de los 30 años, la mayor parte con hijos. En los últimos años se ha venido observando una tendencia a la feminización de la migración latinoamericana (González, 2005). Ahora las mujeres emigran primero, ya sea porque tienen mayor facilidad para obtener un trabajo, o por el aumento de las mujeres "cabeza de hogar" en los países de origen, donde están siendo ellas las que realizan un mayor aporte a la economía familiar. Dicha situación se hace evidente en la muestra de este estudio, ya que el principal motivo de migración de las mujeres es el mejorar su situación laboral y económica.

Finalmente, en este estudio hay una serie de limitaciones a tener en cuenta. En primer lugar, el tamaño de la muestra no permite realizar análisis multivariados, más sofisticados. En segundo lugar, la obtención de datos se llevó a cabo en las instalaciones de una entidad a la que la mayoría de usuarios acuden en busca de orientación sociolaboral, lo que pudo haber aumentado las tasas de evocación de estresores de este tipo.

A pesar de las limitaciones, es importante señalar que este estudio es, de alguna manera, pionero, pues se encontraron muy pocas investigaciones sobre problemas narrados, estrategias de afrontamiento y estrés en población inmigrante latinoamericana. La mayor parte de los estudios hallados han sido llevados a cabo en Estados Unidos y se centran principalmente en inmigrantes mexicanos, y con menor frecuencia, en cubanos y puertorriqueños. Por tanto, resulta pertinente llevar a cabo estudios de este tipo, y aún más si se tiene en cuenta que las personas son especialmente receptivas a la influencia externa cuando están experimentando algún cambio, como sucede con el colec-

tivo inmigrante. Esta accesibilidad ofrece a los medios de comunicación, a las familias, a los amigos, a los profesionales de la salud y a la comunidad en general, la oportunidad de ejercer un impacto positivo y constructivo sobre el mismo. Para ello, es indispensable identificar, estudiar y comprender la naturaleza y contenido de los estresores a los que debe hacer frente el inmigrante, su percepción de cambio y bienestar a raíz de la migración, las relaciones que establece con la cultura de acogida, las características particulares tanto de la sociedad receptora como de la que emigra, las políticas sociales y culturales vigentes en la cultura de acogida, así como los imaginarios predominantes en las dos culturas sobre lo que es e implica la migración. Esto abrirá las puertas al desarrollo de programas de prevención e intervención dirigidos tanto al inmigrante, como a la cultura de acogida que servirían para neutralizar la posibilidad de aparición de problemas psicosociales y de salud mental, evitando que se conviertan en problemas de salud pública y/o que deriven en alteraciones de orden público, que amenacen la convivencia y el libre desarrollo de los ciudadanos.

Los programas de prevención pueden estar diseñados, por un lado, a enseñar a los inmigrantes a reconocer y reducir las fuentes de estrés y ayudarles a fortalecer su competencia personal, estrategias de afrontamiento y recursos sociales y, por otro lado, a constituir una vía para sensibilizar a la sociedad receptora sobre el fenómeno migratorio, desde una perspectiva realista y no necesariamente victimista, que permita cambiar estereotipos y así contribuir a la integración y a la convivencia.

Por último, todos los tests han sido administrados por un mismo entrevistador, hecho que minimiza el error de varianza imputable a diversos evaluadores.

REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*. Barcelona: Ediciones Mayo S.A.
- Bhugra, D. (2004). Migration and Mental Health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 243-258.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Comas-Díaz, L. y Minrath, M. (1987). Psychotherapy with ethnic minority borderline clients. *Psychotherapy*, 22, 418-426.
- Farley, T., Galves, A., Dickinson, M. y Diaz, M.J. (2005). Stress, coping and mental health: A comparison of

- Mexican immigrants, Mexican-Americans, and Non-Hispanic whites. *Journal of Immigrant Health*, 3(7), 213-220.
- González, J.D. (2005). La emigración latinoamericana: contexto global y asentamiento en España. *Acciones e investigaciones sociales*, 21, 157-184.
- González, M.T., Landero, R. (2007). Factor structure of the Perceived Stress Scale (PSS), in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 1 (10), 199-206.
- Grzywacz, J.G., Quandt, S.A., Early, J., Tapia, J., Graham, C.N. y Acury, T.A. (2006). Leaving family for work: Ambivalence and mental health among Mexican migrant farmworker men. *Journal of Immigrant Health*, 8, 85-97.
- Kirchner, T., Forns, M. y Muñoz, D. (2005) Psychometric properties of the Spanish version of the Coping Responses Inventory Adult Form. 8th European Conference on Psychological Assessment. Budapest (HUNGRÍA).
- Kirchner, T., Forns, M., Muñoz, D. y Pereda, N. (en prensa). Psychometric Properties and Dimensional Structure of Coping Responses Inventory- Adult Form. *Psicothema*
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R.S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Magaña, C.G. y Hovey, J.D. (2003). Psychosocial stressors associated with Mexican migrant farmworkers in the Midwest United States. *Journal of Immigrant Health*, 5, 75-86.
- Monat, A. y Lazarus, R.S. (1991). *Stress and coping: An anthology* (3rd ed.). New York: Columbia University Press.
- Moos, R. H (1986) *Coping with life crises. An integrated approach*. Stanford University and Veterans Administration Medical Center. Palo Alto, California. Plenum press, NY and London.
- Moos, R.H. (1993). *Coping Responses Inventory. CRI-Adult Form Manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 1(9), 86-93.
- Remor, E. y Carboles, J.A. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y estrés*, 7, 195-201.
- Rogler, LL., Cortes, D. y Malgady, R. (1991). Acculturation and mental health status among Hispanics. Convergence and new directions. *American Psychologist*, 6 (46), 585-597.
- Santos, A. y Bernal G. (2001). Eventos estresantes vitales y sintomatología depresiva en tres muestras puertorriqueñas. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 1, 475-494.
- Smart, J. y Smart, D.W. (1995). Acculturative stress of Hispanics: loss and challenge. *Journal of Counseling and Development*, 73, 390-396.
- Spielberger, C.D. (1966). *Anxiety and behaviour*. New York: Academic Press.
- Sulzki, C. (1986), en Moos, R. H (1986) *Coping with life crises. An integrated approach*. Stanford University and Veterans Administration Medical Center. Palo Alto, California. Plenum press, NY and London.

Anexo 1.

TEMA PRINCIPAL DEL PROBLEMA CRI (NATURALEZA DEL PROBLEMA)

Trabajo 1	Todos los problemas relacionados con la imposibilidad de conseguir un trabajo, ya sea debido a no tener papeles, a la falta de oportunidades o condiciones laborales. Por ejemplo: encontrar trabajo por papeles.
Legalidad 2	Dificultades relacionadas con la falta de un permiso de residencia. Por ejemplo: No tener papeles; no poder ir a visitar a mi familia por no tener papeles
Familia 3	Problemas relacionados con separaciones familiares o intrínsecos en el ámbito familiar. Por ejemplo: preocupación por el futuro de mi hijo que está en Bolivia; dejar a mi hijo con mi familia.
Económico 4	Problemas relacionados con la falta de recursos monetarios para satisfacer las necesidades básicas o consecución de objetivos vitales. Por ejemplo: situación económica; no poder volver a mi país porque no tengo dinero; he tenido que enviar más dinero a mi madre enferma.
Discriminación 5	Sensación de rechazo, inferioridad y percepción de maltrato por la condición de inmigrante. Por ejemplo: maltrato por parte de mis jefes por ser inmigrante; racismo, no te valoran; discriminación por ser latina
Vivienda 6	Dificultades para encontrar una vivienda digna o problemas de convivencia con vecinos. Por ejemplo: problemas de convivencia con los vecinos; no puedo alquilar una vivienda en la que podamos vivir todos.
Adaptación 7	Problemas relacionados con la lengua, integración educativa y social, falta de conocimiento de los dispositivos de atención social y con las costumbres de la cultura de acogida. Por ejemplo: tengo problemas con el idioma, no encuentro una escuela donde pueda llevar a mi hijo; adaptarme a la vida, costumbres y gente.
Riesgos físicos 8	Miedos surgidos debido a problemas de delincuencia, sufrir robos, abusos policiales, expulsión y abusos físicos.