

ESTRÉS ACULTURATIVO Y AFRONTAMIENTO EN MIGRANTES LATINOAMERICANOS: UN ESTUDIO COMPARATIVO EN COLOMBIA Y MÉXICO.

Acculturative Stress and Coping in Latin American Migrants: A Comparative Study in Colombia and Mexico.

Recibido: 22/02/2026 – Revisado: 26/03/2026 - Publicado: 07/07/2026

DOI: <https://doi.org/10.56124/ubm.v7i13.011>

Resumen

La migración latinoamericana ha incrementado en los últimos años, generando desafíos psicológicos vinculados a la adaptación cultural. En este contexto, el estrés aculturativo constituye un fenómeno complejo que afecta la salud mental de los migrantes. Este estudio tuvo como objetivo comparar los niveles de estrés aculturativo y las estrategias de afrontamiento en migrantes latinoamericanos residentes en Colombia y México. Se empleó una metodología cuantitativa, con diseño no experimental, transeccional y comparativo. La muestra estuvo conformada por 92 migrantes, quienes respondieron la Escala de Estrés Aculturativo (EEA-25) y el Brief COPE. Los análisis se realizaron mediante pruebas no paramétricas (U de Mann-Whitney y correlaciones de Spearman). Los resultados mostraron un nivel elevado de estrés aculturativo, destacando la nostalgia por el país de origen como principal fuente. Respecto al afrontamiento, predominaron estrategias adaptativas como la planificación, la religión y la aceptación, aunque también se identificó el uso de algunas desadaptativas como la negación y la autculpa. La comparación por país mostró que, aunque los migrantes en México reportaron un mayor uso de ambas estrategias, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés aculturativo entre grupos. Este hallazgo sugiere la presencia de experiencias comunes en el contexto migratorio latinoamericano, posiblemente vinculados con la cercanía cultural, el idioma común y las dinámicas regionales. Se concluye que el país receptor influye en las estrategias de afrontamiento, pero el estrés aculturativo mantiene características comunes, lo que refuerza la necesidad de políticas públicas y programas psicosociales adaptados al contexto.

Palabras clave: estrés aculturativo, afrontamiento, migración latinoamericana, salud mental, adaptación cultural.

Abstract

Latin American migration has increased in recent years, generating psychological challenges linked to cultural adaptation. In this context, acculturative stress constitutes a complex phenomenon that affects the mental health of migrants. This study aimed to compare levels of acculturative stress and coping strategies in Latin American migrants residing in Colombia and Mexico. A quantitative methodology was used, with a non-experimental, cross-sectional, and comparative design. The sample consisted of 92 migrants, who completed the Acculturative Stress Scale (EEA-25) and the Brief COPE. Analyses were conducted using nonparametric tests (Mann-Whitney U and Spearman correlations). The results showed a high level of acculturative stress, with nostalgia for the country of origin standing out as its main source. Regarding coping, adaptive strategies such as planning, religion, and acceptance predominated, although the use of maladaptive strategies such as denial and self-blame were also identified. The country comparison showed that, although migrants in Mexico reported greater use of both strategies, no statistically significant differences were found in acculturative stress levels between the two groups. This finding suggests the presence of common experiences in the Latin American migration context, possibly linked to cultural proximity, a shared language, and regional dynamics. It is concluded that the host country influences coping strategies, but acculturative stress maintains common characteristics, reinforcing the need for public policies and psychosocial programs tailored to the context.

Keywords: acculturative stress; coping strategies; Latin American migration; mental health; cultural adaptation



Jul - Dic 2026
Vol. 7 - Núm. 13
e-ISSN 2600-6006

Katerhyn Del Carmen Quintero Serpa
<https://orcid.org/0009-0005-9353-3803>
kquintero8@udi.edu.co
Universidad de Investigación
Desarrollo, Colombia

José Eduardo Castillo Medina
<https://orcid.org/0009-0003-0910-7277>
eduardo-castillo@uadec.edu.mx
Universidad Vizcaya de las Américas,
México



Introducción

La migración es un fenómeno de gran complejidad que ha marcado el desarrollo de la historia humana. La Organización Internacional para las Migraciones- OIM (s.f), define este proceso como el desplazamiento de personas fuera de su lugar habitual de residencia, ya sea dentro de una nación o a través de fronteras internacionales, de manera voluntaria o forzada, temporal o permanente. En el contexto latinoamericano, dicho proceso ha adquirido gran relevancia, pues tal como lo mencionan Baeza-Rivera et al (2024) esta región se ha caracterizado por un incremento sostenido de los flujos migratorios intrarregionales motivados por crisis económicas, conflictos sociales, violencia; desigualdades estructurales; entre otros.

En este escenario, Colombia y México se han convertido en países claves. Según datos de Migración Colombia, entre 2021 y 2023 se detectaron más de 394.975 migrantes en tránsito irregular, principalmente por los municipios de Necoclí y Turbo, debido a la presencia del cruce por el Tapón del Darién. Tan solo en los primeros quince días de enero de 2025, se reportaron 15.910 migrantes irregulares provenientes de 61 nacionalidades distintas, destacándose venezolanos, haitianos, cubanos y africanos (Migración Colombia, 2025). Respecto a la migración venezolana, la OIM (2024) señala que Colombia acoge a la mayor cantidad de migrantes y refugiados venezolanos, con más de 2,8 millones de personas para enero de 2024, mientras que Migración Colombia (2024) añade que el 21% de estos migrantes se encuentran en Bogotá, seguida de Antioquia (13,76%) y Norte de Santander (11,77%).

México, por su parte, ha pasado de ser un país casi exclusivamente de origen y tránsito, a ser también un país de destino. Según la OIM (2024), durante el segundo trimestre de 2024 se registró un récord de 361.549 eventos de migración irregular, principalmente de personas procedentes de Venezuela, Ecuador, El Salvador y Honduras. A su vez, ACNUR (2025) informa que más de 140.000 personas solicitaron asilo en 2023, seguidas de 78.900 en 2024 y más de 16.100 tan solo en los primeros meses de 2025. Más de tres cuartas partes de estas solicitudes se realizaron en el sur de México, especialmente en ciudades como Chiapas, Tabasco y Veracruz.

Todo este proceso migratorio, tal como lo expresan distintos autores, como Martínez & Martínez (2018), trae consigo una serie de desafíos emocionales y psicológicos para los migrantes. Baeza-Rivera et al. (2022) mencionan que, al llegar a un nuevo lugar e intentar adaptarse, los migrantes enfrentan múltiples situaciones desafiantes. Factores como la separación familiar, el desempleo, la discriminación, el estatus migratorio o las barreras lingüísticas pueden desencadenar afectaciones a la salud mental, especialmente cuando el proceso de adaptación se ve obstaculizado por factores estructurales y sociales.

En este sentido, Berry (2006) acuñó el término de estrés aculturativo, entendido como el que surge cuando los desafíos de la cultura receptora superan los recursos individuales para

afrentarlos. Investigaciones como las de Urzúa et al. (2017) identifican la nostalgia por el país de origen y la separación familiar como fuentes principales en migrantes latinoamericanos, mientras que Baeza-Rivera et al. (2024) añaden factores estructurales como la discriminación, las limitaciones en el acceso a derechos y el estatus migratorio. Por su parte, Huamani López et al. (2023) señalan que este estrés se asocia con la calidad de vida, mostrando variaciones según edad, tiempo de residencia o situación laboral.

Frente a estas experiencias, resultan fundamentales las estrategias de afrontamiento o coping, definidas por Lahoz & Forns (2016) como los recursos cognitivos y conductuales que una persona emplea para gestionar situaciones estresantes. Estas estrategias pueden clasificarse como centradas en el problema, en la emoción o evitativas. Otros autores como Urzúa et al. (2017) las clasifican en adaptativas y desadaptativas, y destacan que, en el proceso migratorio, la elección de estrategias adaptativas, como la resolución de problemas y la reevaluación positiva, se asocia con menores niveles de estrés y mejores indicadores de salud mental. En contraste, Baeza-Rivera et al. (2022) advierten que el afrontamiento evitativo o la descarga emocional pueden intensificar los síntomas depresivos y ansiosos, sobre todo en contextos migratorios prolongados.

En lo referente a la relación de ambas variables, Mera-Lemp et al. (2020) y Bekteshi, V., & Bellamy, J. L. (2024), sostienen que las personas que adoptan una orientación aculturativa integracionista (estrategias adaptativas) evidencian mejores mecanismos de afrontamiento y, por ende, menor impacto del estrés aculturativo. Por el contrario, quienes asumen estrategias separatistas o individualistas tienden a presentar mayores niveles de malestar emocional. Además, algunos estudios como el de Cariello et al (2020) han señalado que la resiliencia cumple un papel protector en la relación entre estrés aculturativo, síntomas somáticos y ansiedad en migrantes latinos.

En armonía con lo anterior, Urzúa et al. (2017) hallaron que los migrantes que emplean estrategias activas como la comparación social o la reevaluación positiva experimentan niveles más bajos de estrés aculturativo, mientras que aquellos que internalizan el estigma del inmigrante o recurren a la evitación cognitiva tienden a presentar mayor sintomatología emocional. Bekteshi (2024) complementa estos hallazgos al señalar que, en el caso de mujeres mexicanas migrantes, el estrés aculturativo se relaciona significativamente con el malestar psicológico, siendo este atenuado en parte por el familismo, la religiosidad y el apoyo social. Por su parte, Hannam et al. (2021) documentan que el estrés aculturativo se manifiesta en distintos niveles (individual, laboral y social), y que las estrategias de afrontamiento más eficaces combinan enfoques centrados en la emoción, el problema y la evaluación. Esta flexibilidad permite una mejor adaptación. No obstante, a pesar del avance en estas líneas de investigación, aún son escasos los estudios que analizan de manera simultánea el estrés aculturativo y las estrategias de afrontamiento desde un enfoque comparativo entre países latinoamericanos, lo que representa un vacío importante para comprender cómo el contexto

influye en las respuestas psicosociales de los migrantes. Por lo que resulta necesario desarrollar investigaciones que no solo visibilicen las experiencias de esta población, sino que además permitan identificar las diferencias y similitudes en la forma en que los migrantes afrontan el proceso de aculturación según el país receptor y su entorno social.

En consecuencia, la presente investigación tiene como objetivo comparar las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés aculturativo en migrantes latinoamericanos residentes en Colombia y México, reconociendo sus diferencias contextuales y la forma en que estas variables inciden en su salud mental. De este modo, se espera aportar evidencia empírica que sustente el diseño de políticas públicas, programas de atención psicosocial y estrategias comunitarias de inclusión acordes a las necesidades reales de esta población. Además, se espera que los resultados contribuyan a que los profesionales de la salud mental desarrollen herramientas que les capaciten para reducir estigmas y promover una visión empática hacia la población migrante.

Metodología

El presente estudio se enmarca dentro de un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transeccional y comparativo. Este diseño, según los planteamientos de Hernández, Baptista y Fernández (2010) permite comparar los niveles de estrés aculturativo y patrones de afrontamiento entre los grupos de migrantes residentes en Colombia y México.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 92 inmigrantes residentes en México y Colombia, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia en julio de 2025. Los criterios de inclusión fueron: tener más de 18 años, residir en alguno de los dos países a partir de un proceso migratorio (excluyendo turismo o negocios) y haber permanecido entre 3 meses y 8 años en el país receptor.

Del total, 40 (43,5%) residían en Colombia y 52 (56,5%) en México. En cuanto al país de origen, participaron 39 venezolanos (42,4%), 29 hondureños (31,5%), 10 guatemaltecos (10,9%), 4 salvadoreños (4,3%); 3 (3,3%) provenientes de México (específicamente de otras ciudades, diferentes al Saltillo, con objetivos de migrar a Estados Unidos), 3 (3,3%) de Colombia (residenciados en México), y 3 (3,3%) de Cuba, Alemania y Nicaragua.

La muestra estuvo conformada por 50 hombres (54,3%) y 42 mujeres (45,7%). Respecto a la edad, 37 tenían entre 25 y 34 años (40,2%), 21 entre 35 y 44 años (21%), 14 entre 18 y 24 años (15,2%) y 3 tenían 65 años o más (3,3%).

En cuanto al tiempo de residencia, 39 (42,4%) llevaban entre 3 meses y 1 año, 26 (28,3%) entre 1 y 5 años, y 27 (29,3%) entre 5 y 8 años. Los motivos de migración fueron principalmente debido a la búsqueda de mejores oportunidades económicas en 47 participantes (51%), seguidos de razones políticas o crisis económicas en el país de origen en 24 (26,1%).

Respecto al nivel educativo, 33 (35,9%) alcanzaron el bachillerato o técnico, 26 (28,3%) solo la primaria y 10 (10,9%) completaron estudios universitarios. Finalmente, en la situación laboral, 37 (40,2%) estaban empleados, 23 (25%) eran trabajadores independientes y 19 (20,7%) se encontraban desempleados.

Procedimiento

La investigación se desarrolló conforme a los principios establecidos en la Declaración de Helsinki, así como en las normativas éticas vigentes en los países donde se llevará a cabo el estudio. En el caso de Colombia, se tuvo presente la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud. En el caso de México, se han seguido los lineamientos de la Ley General de Salud en materia de investigación (Título Segundo, Capítulo I), así como del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud.

En primera instancia, se diseñó un formulario autoaplicado en formato digital, que incluyó el consentimiento informado, una ficha sociodemográfica y los instrumentos validados para medir el estrés aculturativo y las estrategias de afrontamiento. La recolección de datos se llevó a cabo en el mes de julio del año 2025, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para el caso de Colombia, el formulario fue difundido por redes sociales, así como a personas particulares que cumplieran con los criterios de inclusión, y para el caso de México, el formulario fue aplicado en la Casa del Migrante A.C de Saltillo. La participación fue voluntaria, anónima y sin retribución económica.

Análisis estadístico

Para el tratamiento estadístico de los datos, todas las pruebas se realizaron bajo un nivel de significancia de $p \leq .05$, utilizando el paquete estadístico SPSS (versión 24). Inicialmente se calcularon medidas de tendencia central y dispersión (media, desviación estándar, valores mínimos y máximos) correspondientes tanto a las variables sociodemográficas como a las dimensiones del estrés aculturativo y las estrategias de afrontamiento. Posteriormente, se evaluaron los supuestos de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov, cuyos resultados mostraron una significancia de $p < .001$, lo cual indica que los datos no siguen una distribución normal. De igual forma, se aplicó la prueba de Levene para verificar la homogeneidad de varianzas entre los grupos, para la cual se obtuvieron valores de $p < .05$, lo que arrojó ausencia de homogeneidad en las varianzas.

En vista de que no se cumplieron los supuestos de normalidad ni de homogeneidad, se optó por aplicar pruebas no paramétricas. Para la comparación de grupos se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, mientras que para evaluar las correlaciones entre las variables se hicieron los cálculos a partir del coeficiente de Spearman.

Instrumentos

Escala de Estrés Aculturativo (EEA-25)

Este instrumento fue desarrollado por Baeza-Rivera (2024) para evaluar el estrés asociado al proceso de aculturación en inmigrantes sudamericanos residentes en Chile, resultando

pertinente para contextos latinoamericanos. Consta de 25 ítems con opciones de respuesta tipo Likert de 5 puntos, que van de 1 (nunca) a 5 (siempre), distribuidos en tres dimensiones: dificultades de integración, nostalgia por el país de origen y barreras estructurales para la migración. Según el autor, la escala presentó una adecuada carga factorial, explicando el 62% de la varianza total; alta consistencia interna ($\alpha = 0.93, 0.87$ y 0.91 por factor), y buena estabilidad temporal (correlaciones test-retest entre 0.50 y 0.61), lo cual respalda su fiabilidad y validez. Para el análisis de los resultados se establecieron puntos de corte para cada una de las subescalas.

En la subescala Dificultades de integración, los valores ≤ 19 se consideraron como nivel bajo, entre 20 y 38 como nivel medio, y ≥ 39 como nivel alto. Para la subescala Nostalgia por el país de origen, los puntos de corte fueron ≤ 4 (bajo), entre 5 y 8 (medio) y ≥ 9 (alto). Finalmente, en la subescala Barreras estructurales, los valores ≤ 11 se clasificaron como bajos, entre 12 y 23 como medios, y ≥ 24 como altos.

En cuanto a la consistencia interna del instrumento en esta muestra, la escala alcanzó un coeficiente de confiabilidad α de Cronbach = 0.89 , lo que indica una alta fiabilidad.

Brief COPE

Diseñada por Carver (1997) y traducida al español por Morán et al. (2010), se trata de una versión abreviada del COPE, y evalúa las distintas formas en que las personas afrontan el estrés en situaciones adversas. Está compuesta por 28 ítems agrupados en 14 subescalas, cada una representando una estrategia específica de afrontamiento.

Cada subescala se compone de dos ítems, y su puntaje total varía de 0 a 6 , siendo mayores valores indicativos de un uso más frecuente de la estrategia. Las respuestas se califican en una escala tipo Likert de 4 puntos, de 0 (no, en absoluto) a 3 (mucho).

Este instrumento, según Torres et al (2016) ha mostrado adecuados índices de consistencia interna en población hispana (alfa de Cronbach entre 0.65 y 0.90 , según la subescala), y ha sido aplicado en investigaciones con población migrante hispana en Estados Unidos. Para fines del presente estudio, el cuestionario obtuvo un alfa de Cronbach $\alpha = 0.88$.

Para su interpretación, tal como lo plantea Carver (1997) se considera la puntuación total de cada subescala, lo que permite identificar la frecuencia relativa de uso de cada estrategia. Además, siguiendo lo propuesto por Meyer (2001) y Knoll et al. (2005), las subescalas pueden agruparse exploratoriamente en dos categorías funcionales: estrategias adaptativas (afrontamiento activo, planificación, reevaluación positiva, aceptación, apoyo emocional/instrumental y religión), las cuales según Eisenberg et al (2012) están vinculadas con mayor resiliencia y ajuste psicológico; y estrategias desadaptativas o evitativas (negación, desconexión conductual, uso de sustancias, autoinculpación y distracción excesiva), que según Meyer (2001) y Litmann (2006) están asociadas con mayores niveles de malestar emocional.

Resultados

En términos generales, los factores de estrés aculturativo (ver Tabla 1) obtuvieron un puntaje elevado ($M = 35.72, DE = 7.14$) lo que refleja un nivel significativo de malestar psicológico en la muestra. Al examinar las variables específicas de cada subescala (ver Tabla 2), la nostalgia por el país de origen registró la media más alta ($M = 2.41, DE = 0.68$). Asimismo, el análisis porcentual mostró que más de la mitad de los participantes ($51.1\%, n = 47$) se ubicó en un nivel alto en lo que respecta a este factor. Por su parte, las dificultades de integración se concentraron en niveles medios ($M = 2.05, DE = 0.52; 72.8\%, n = 67$), mientras que las barreras estructurales mostraron un perfil moderado-alto ($M = 2.40, DE = 0.66; 37\%, n = 34$ en nivel alto).

Tabla 1

Estadísticos descriptivos globales por factores de la EEA - 25

	<i>F1.Dific.Inte</i>	<i>F2. Nost.</i>	<i>F3.Barr.</i>
Media	30,45	9,14	21,59
Mediana	28	9	20
Moda	27a	15	36
Desviación estándar	10,37	3,85	8,63
Rango	48	12	32
Mínimo	15	3	8
Máximo	63	15	40

Nota: F1.Difc.Inte=Dificultades de Integración; F2.Nost=Nostalgia por el país de origen; F3.Barr=Barreras estructurales. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos por variables de estrés aculturativo

	<i>Niv.Dif.Int</i>	<i>Niv.Nost.</i>	<i>Niv.Barr.Est</i>
Media	2,05	2,40	2,24
Mediana	2	3	2
Moda	2	3	2
Desviación estándar	0,52	0,68	0,67
Rango	2	2	2
Mínimo	1	1	1
Máximo	3	3	3

Nota: Niv.Dif.Int=Nivel de Dificultades de Integración; Niv. Nost=Nostalgia por el país de origen; Niv.Barr.Est=Barreras estructurales. Fuente: Elaboración propia.

En lo que respecta a los resultados globales de afrontamiento (ver Tabla 3 y 4) indican que las estrategias adaptativas alcanzaron valores superiores a las desadaptativas, destacándose la planificación ($M = 2.10, DE = 0.71$) y el replanteamiento positivo ($M = 2.06, DE = 0.65$). En el nivel de variables específicas (ver Tabla 5 y 6), la religión ($M = 2.00, DE = 0.70$), el afrontamiento

activo (M = 2.24, DE = 0.78) y la aceptación (M = 2.00, DE = 0.76) fueron las más frecuentes, con porcentajes cercanos al 40% de uso habitual. En contraste, estrategias desadaptativas como la negación (M = 1.35, DE = 0.61) o el consumo de sustancias (M =

1.09, DE = 0.38) se situaron en niveles bajos.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos globales por factores de la Brief COPE

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14
Media	3,82	3,58	3,51	3,97	2,09	3,62	2,23	2,38	3,67	1,53	1,96	0,46	1,46	2,16
Mediana	4	4	3	4	2	4	2	2	4	1	2	0	1	2
Moda	6	6	6	6	0	6	2	2	4	0	0	0	0	0
D.E	1,74	1,95	1,84	1,64	1,98	1,98	1,79	1,71	1,69	1,84	1,77	1,24	1,69	1,90
Rango	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Mínimo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Máximo	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Nota: D.E= Desviación estándar; F1=Factor 1 Afrontamiento Activo; F2= Factor 2 Planificación; F3=Factor 3 Replanteamiento Positivo; F4= Factor 4 Aceptación; F5= Factor 5 Humor; F6= Factor 6 Religión; F7= Factor 7= Apoyo Emocional; F8= Factor 8 Apoyo Instrumental; F9= Factor 9 Autodistracción; F10= Factor 10 Negación; F11= Factor 11 Desahogo; F12= Factor 12 Consumo

de Sustancias; F13= Factor 13 Desconexión Conductual; F14= Factor 14 Autoculpa. Fuente: Elaboración propia.

Tabla 4

Estadísticos descriptivos por variables de estrés aculturativo

	N1	N2	N3	N4	N5	N6	N7	N8	N9	N10	N11	N12	N13	N14
Media	2,15	2	1,98	2,17	1,51	2,05	1,48	1,52	2,04	1,35	1,43	1,09	1,34	1,49
Mediana	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Moda	3 1a		1 2a		1	3	1	1	2	1	1	1	1	1
D.E	0,78	0,83	0,84	0,77	0,70	0,87	0,72	0,69	0,76	0,62	0,68	0,38	0,60	0,73
Rango	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Mínimo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Máximo	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Nota: D.E= Desviación estandar; N1=Nivel Afrontamiento Activo; N2= Nivel Planificación; N3= Nivel Replanteamiento Positivo; N4= Nivel Aceptación; N5= Nivel Humor; N6= Nivel Religión; N7= Nivel Apoyo Emocional; N8= Nivel Apoyo Instrumental; N9= Nivel Autodistracción; N10= Nivel 10 Negación; N11= Nivel Desahogo; N12= Nivel Consumo de Sustancias; N13= Nivel Desconexión Conductual; N14= Nivel Autoculpa. Fuente: Elaboración propia.

observable, la fuerza de la asociación no es elevada.

Respecto a la nostalgia por el país de origen se relaciona de forma significativa con el replanteamiento positivo ($r = 0.213, p < .05$) y la religión ($r = 0.232, p < .05$), las cuales también corresponden a correlaciones débiles. Por otro lado, en relación a la autodistracción ($r = 0.345, p < 0.01$), se ubica en un rango de correlación moderado, lo cual sugiere una conexión un poco más consistente entre la añoranza y la búsqueda de distracción ante los estresores.

En lo que respecta a la correlación entre las variables de estudio, en la tabla 5 se muestran las correlaciones significativas entre el estrés aculturativo, y las estrategias de afrontamiento. A partir de estos resultados se puede evidenciar cómo ciertas dimensiones del estrés aculturativo, se correlacionan significativamente con estrategias de afrontamiento, tanto adaptativas, como desadaptativas.

En relación a la dimensión de barreras estructurales, se evidencia correlaciones positivas con el replanteamiento positivo ($r = 0.208, p < .05$), y la autoculpa ($r = 0.225, p < .05$), ambas en el rango de correlaciones débiles. Sin embargo, la autodistracción ($r = 0.351, p < 0.01$), la negación ($r = 0.291, p < 0.01$) muestran correlaciones moderadas.

Siendo así, la dimensión de dificultades de integración, presenta correlaciones positivas y significativas con las estrategias de negación ($r = 0.258, p < .05$) y autoculpa ($r = 0.245, p < .05$). En ambos casos, el coeficiente de correlación indica una relación de intensidad débil, lo que significa que, aunque existe una tendencia

Tabla 5

Correlación entre el estrés aculturativo y las estrategias de afrontamiento

	<i>Dif.Integración</i>	<i>Nost.Pais.Orig.</i>	<i>Barr.Estr</i>
<i>ReplantPosit</i>		,213*	,208*
<i>Religión</i>		,232*	
<i>Autodistracción</i>		,345**	,351**
<i>Negación</i>	,258*		,291**
<i>Autoculpa</i>	,245*		,225*

Nota: Nivel de significancia * $p < .05$, ** $p < .01$. Dif. Integración=Dificultades de integración, Nost.Pais.Orig=Nostalgia por el país de origen, Barr.Estr= Barreras estructurales, ReplatPosit=Replanteamiento positivo. Fuente: Elaboración propia.

Finalmente, en la Tabla 6 se presentan las comparaciones realizadas mediante la prueba U de Mann-Whitney, la cual permitió evaluar las diferencias entre los migrantes residentes en Colombia y los migrantes residentes en México, con respecto a las dimensiones del estrés aculturativo y el uso de estrategias de afrontamiento.

Los resultados mostraron que los migrantes residentes en México obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que los

migrantes en Colombia en las siguientes estrategias: planificación (U = 735.00, Z = -2.55, $p = .011$, rango promedio México = 52.37 vs. Colombia = 38.88), autodistracción (U = 784.00, Z = -2.16, $p = .031$, México = 51.42 vs. Colombia = 40.10), negación (U = 667.50, Z = -3.77, $p < .001$, México = 53.66 vs. Colombia = 37.19), desahogo (U = 686.00, Z = -3.38, $p = .001$, México = 53.31 vs. Colombia = 37.65), consumo de sustancias (U = 940.00, Z = -2.01, $p = .045$, México = 48.42 vs. Colombia = 44.00), desconexión conductual (U = 841.00, Z = -2.02, $p = .044$, México = 50.33 vs. Colombia = 41.53) y autoculpa (U = 732.00, Z = -2.88, $p = .004$, México = 52.42 vs. Colombia = 38.80).

Tabla 6
Comparativo de variables entre migrantes de Colombia y México

<i>Variable</i>	<i>U</i>	<i>Z</i>	<i>P</i>	<i>Rango promedio COL</i>	<i>Rango promedio MEX</i>
<i>Planificación</i>	735.000	-2.550	.004	38.880	52.370
<i>Negación</i>	667.500	-3.770	.001	37.190	53.660
<i>Descon. Conductual</i>	841.000	-2.020	.004	41.530	50.330

significancia $p < 0.05$. Fuente: Elaboración propia

Estos resultados sugieren que los migrantes en México tienden a emplear con mayor frecuencia tanto estrategias de afrontamiento adaptativas, evidenciado en el caso de la planificación, como también estrategias desadaptativas, tales como la negación, la desconexión conductual, la autodistracción y el consumo de sustancias. En las demás variables evaluadas no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos.

Discusión

El estudio mostró que el estrés aculturativo se manifestó con intensidad en la muestra, destacando la nostalgia por el país de origen como la principal fuente de malestar. Este hallazgo coincidió con los hallazgos de Urzúa et al. (2017) y Huamani López et al. (2023), quienes señalaron que la añoranza familiar y la distancia del lugar de origen eran los factores más estresores en inmigrantes latinos en Chile y Perú respectivamente.

De manera similar, Bektshi (2024) encontró que la imposibilidad de mantener vínculos familiares y de visitar a los seres queridos incrementaba el sufrimiento emocional en mujeres migrantes mexicanas en Estados Unidos, lo que reforzó la importancia de los lazos afectivos en la experiencia migratoria.

En segundo lugar, las dificultades de integración y las barreras estructurales también se evidenciaron como fuentes relevantes de estrés. Esta tendencia se vinculó con lo expuesto por Baeza-Rivera et al. (2024), quienes identificaron las limitaciones sociales y jurídicas como determinantes críticos del malestar psicológico, y con lo planteado por Mera-Lemp et al. (2020), quienes afirmaron que la situación legal y económica era una de las principales fuentes de vulnerabilidad en los migrantes.

En cuanto al afrontamiento, los resultados evidenciaron una prevalencia de estrategias adaptativas, tales como la planificación, el replanteamiento positivo y la religión, lo que sugirió la presencia de recursos protectores. La importancia de la religión como mecanismo de afrontamiento coincidió con lo documentado por Bektshi (2024), quien señaló que la religiosidad y el familismo funcionaban como amortiguadores del sufrimiento en mujeres migrantes mexicanas. De igual modo, la asociación entre nostalgia y estrategias como el replanteamiento positivo, la religión y la autodistracción reveló la complejidad del proceso, y es que la añoranza activó tanto recursos protectores como evasivos.

No obstante, también se observaron estrategias desadaptativas relacionadas con contextos de mayor presión estructural y social. Las correlaciones de las dificultades de integración con la negación

y la autocolpa sugirieron que la percepción de exclusión social favoreció mecanismos menos adaptativos, lo que coincidió con Urzúa et al. (2017), al advertir que la internalización del estigma se asocia con mayor sintomatología. De manera complementaria, la relación entre la nostalgia y estrategias como la religión y el replanteamiento positivo indicó que la añoranza pudo activar tanto recursos protectores como evasivos.

Un aporte importante de esta investigación fue la comparación entre Colombia y México. Los migrantes en México recurrieron con mayor frecuencia tanto a estrategias adaptativas (como la planificación) como a desadaptativas (como la negación, el consumo de sustancias y la autocolpa), en comparación con los migrantes en Colombia. Este patrón sugirió que el entorno social y estructural del país receptor moduló las estrategias de afrontamiento. Estos hallazgos ampliaron la perspectiva ofrecida por investigaciones previas que habían comparado grupos por etnicidad dentro de un solo país (por ejemplo, colombianos y peruanos en Chile en Urzúa et al., 2017, o haitianos, colombianos y venezolanos en La Araucanía en Baeza-Rivera et al., 2022), aportando evidencia de cómo el contexto nacional de destino también configuró diferencialmente las respuestas psicosociales.

Finalmente, la ausencia de diferencias significativas en otras variables sugirió la existencia de patrones compartidos en la experiencia migratoria, lo que permitió reconocer tanto la diversidad, como los elementos comunes en los procesos de adaptación. Esta conclusión se ajustó con lo planteado por Mera-Lemp et al. (2020), al señalar que, aunque existen variaciones según orientación de aculturación o país receptor, las experiencias de nostalgia, discriminación y búsqueda de recursos de afrontamiento constituyen un denominador común en la vida de los migrantes latinoamericanos

Conclusiones

El presente estudio evidenció que los migrantes latinoamericanos residentes en Colombia y México experimentan niveles elevados de estrés aculturativo, siendo la nostalgia por el país de origen la principal fuente de malestar. Sin embargo, se observó que los participantes recurren con mayor frecuencia a estrategias de afrontamiento adaptativas tales como la planificación, la religiosidad y la aceptación, aunque también se identificó el uso de estrategias menos funcionales, como la negación y la autocolpa.

Respecto al análisis comparativo entre ambos contextos, se evidenció que el país receptor condiciona en gran medida las estrategias de afrontamiento empleadas, resaltando así la necesidad de considerar el entorno social y estructural en el diseño de políticas y programas de apoyo a la población migrante. Sin embargo, a pesar de estas diferencias, también se identificaron patrones compartidos, principalmente en los aspectos relacionados con el estrés migratorio, tales como la experiencia de nostalgia, la percepción de discriminación y la búsqueda activa de recursos de afrontamiento, elementos que parecen constituir elementos comunes en la experiencia migratoria latinoamericana.

Tales hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas de apoyo psicosocial y comunitario que fortalezcan el afrontamiento positivo en contextos migratorios, así como de diseñar políticas públicas enfocadas en promover la integración social y el bienestar emocional de esta población.

A pesar de la relevancia de los resultados, se presentan limitaciones relacionadas con el tamaño de muestra, así como al carácter autoaplicado de los instrumentos, lo cual puede limitar la generalización de los resultados. Por tanto, se recomienda que futuras investigaciones en esta línea, amplíen el número de participantes; incluyan metodologías mixtas, considerando la complejidad del fenómeno migratorio; y exploren intervenciones específicas que permitan mitigar el impacto del estrés aculturativo en diferentes contextos migratorios.

Referencias

- ACNUR. (2025, marzo). Mexico Operation: Fact Sheet. Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR). <https://www.acnur.org/mx/media/mexico-operation-fact-sheet-march-2025>
- Baeza-Rivera, M. J., Salazar Fernández, C., Manríquez Robles, D., & Urzúa, A. (2024). Estrés aculturativo en inmigrantes Sudamericanos: Una propuesta de evaluación. *Investigaciones Regionales - Journal of Regional Research*. <https://doi.org/10.38191/iirr-jorr.24.034>
- Baeza-Rivera, M. J., Salinas-Oñate, N., Salazar-Fernández, C., Larenas Said, J., & Aranedá Leal, L. (2022). Inmigración en La Araucanía, ¿cómo viven este proceso haitianos, colombianos y venezolanos? *Revista de Psicología*, 31(1), 42-53. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2022.60808>
- Bekteshi, V. (2024). Decoding acculturative stress and psychological distress in Mexican immigrant women: Insights from a path mediation analysis. *BMC Women's Health*, 24(1), 667. <https://doi.org/10.1186/s12905-024-03494-1>
- Bekteshi, V., & Bellamy, J. L. (2024). Adapting for well-being: Examining acculturation strategies and mental health among Latina immigrants. *Social Sciences*, 13(3), 138. <https://doi.org/10.3390/socsci13030138>
- Berry, J. W., Phinney, J. S., Sam, D. L., & Vedder, P. (2006). Immigrant Youth: Acculturation, Identity, and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 55(3), 303-332. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2006.00256.x>
- Cariello, A. N., Perrin, P. B., & Morlett-Paredes, A. (2020). Influence of resilience on the relations among acculturative stress, somatization, and anxiety in Latinx immigrants. *Brain and Behavior*, 10(9), e01863. <https://doi.org/10.1002/brb3.1863>
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Eisenberg, S. A., Shen, B. J., Schwarz, E. R., & Mallon, S. (2012). Avoidant coping moderates the association between anxiety and patient-rated physical functioning in heart

- failure patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 253–261. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9358-0>
- Hannam, K., Liem, A., Renzaho, A. M. N., Lam, A. I. F., & Hall, B. J. (2021). Acculturative stress and coping among migrant workers: A global mixed-methods systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(3), 491-517. <https://doi.org/10.1111/aphw.12271>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5.ª ed.). McGraw-Hill. <https://www.smujerescoahuila.gob.mx/wp-content/uploads/2020/05/Sampieri.Met.Inv.pdf>
- Huamani López, Y. R., Valle Sotomayor, D. L. I., Roiro Rojas, S. S., & Guerrero Alcedo, J. M. (2023). Estrés aculturativo, calidad de vida y su relación con variables sociodemográficas en inmigrantes venezolanos. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(2), 5–22. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i2.25886>
- International Organization for Migration. (n.d.). *Fundamentos de la migración | International Organization for Migration*. <https://www.iom.int/es/fundamentos-de-la-migracion>
- Knoll, N., Rieckmann, N., & Schwarzer, R. (2005). Coping as a mediator between personality and stress outcomes: A longitudinal study with cataract surgery patients. *European Journal of Personality*, 19(3), 229–247. <https://doi.org/10.1002/per.546>
- Lahoz, I., Ubach, S., & Forn, I., Santacana, M. (2016). Discriminación percibida, afrontamiento y salud mental en migrantes peruanos en Santiago de Chile. *Psicoperspectivas*, 15(1), 157-168. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue1-fulltext-613>
- Litman, J. A. (2006). The COPE inventory: Dimensionality and relationships with approach- and avoidance-motives and positive and negative traits. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 273–284. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.032>
- Martínez, MF, & Martínez García, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del Psicólogo*, 39 (2), 96-103. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77855949003>
- Meyer, B. (2001). Coping with severe mental illness: Relations of the Brief COPE with symptoms, functioning, and well-being. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23(4), 265–277. <https://doi.org/10.1023/A:1012731520781>
- Migración en Tránsito Irregular enero 2025 - MIGRACIÓN COLOMBIA. (2025). <https://www.migracioncolombia.gov.co/publicaciones-migracion-colombia/migracion-en-transito-irregular-con-corte-al-15-de-enero>
- Informe de migrantes venezolanos en Colombia en febrero de 2024 - MIGRACIÓN COLOMBIA. (2024). <https://www.migracioncolombia.gov.co/infografias-migracion-colombia/informe-de-migrantes-venezolanos-en-colombia-en-febrero>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(1), 543–552. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-1.capv>
- Mera-Lemp, M. J., Martínez-Zelaya, G., Orellana, A., & Smith-Castro, V. (2020). Orientaciones de aculturación, estrés de aculturación y bienestar psicológico en inmigrantes latinoamericanos en Santiago de Chile. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 216-230. <https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.11>
- Organización Internacional para las Migraciones. (2024). *Boletín de estadísticas migratorias para México (enero–junio 2024)*. OIM México. <https://mexico.iom.int/sites/g/files/tmzbd11686/files/documents/2024-09/2409-t2-boletin-de-estadisticas-migratorias-para-mexico.pdf>
- Organización Internacional para las Migraciones. (2024, 25 de abril). Los migrantes y refugiados venezolanos en Colombia generan un impacto económico equivalente a 529,1 millones de dólares [Nota de prensa]. <https://www.iom.int/es/news/estudio-de-la-oim-los-migrantes-y-refugiados-venezolanos-en-colombia-generan-un-impacto-economico-equivalente-5291-millones-de-dolares>
- Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J. J., & Ferrer, R. (2017). Afrontamiento del estrés por aculturación: Inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-13. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.aceai>