

Bienestar psicológico en psicólogos venezolanos migrantes durante el confinamiento por Covid-19

Psychological Well-Being in Venezuelan Migrant Psychologists during the Covid-19 Lockdown

Recepción: 17 de diciembre de 2021 / Aceptación: 4 de marzo de 2022

Farianny Reimer Sánchez Torres¹
Michelle Ovalles Gómez²
Claudia Rojnic Castillo³
Marilyn Rivas Briceño⁴

DOI: <https://doi.org/10.54255/lim.vol11.num21.669>

Resumen

La presente investigación tuvo como propósito conocer el bienestar psicológico de psicólogos migrantes venezolanos durante el confinamiento por COVID-19 bajo el Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989). Se realizó un estudio dentro del paradigma cualitativo bajo parámetros epistemológicamente fundamentados en el método fenomenológico. Participaron tres psicólogos venezolanos migrantes con edades que oscilan entre los 30 y 31 años de género femenino y masculino. Como técnica de recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada, analizada mediante el método hermenéutico-dialéctico, la categorización y triangulación de expertos. Se describieron seis dimensiones de las que surgieron categorías emergentes. Los resultados permitieron comprender que el bienestar psicológico durante el confinamiento depende del uso de recursos personales y profesionales para regular el bienestar propio y potenciar el de otros.

Palabras clave: bienestar psicológico, COVID-19, psicólogos venezolanos, confinamiento, migración.

1 Maestrante en Psicología Clínica. Académica Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria. Código postal Medellín, Colombia: 050032. Correo electrónico: sanchezfarianny@gmail.com. ORCID: 0000-0002-3856-6726

2 Maestrante en Psicología Clínica. Universidad Rafael Urdaneta. Código postal Maracaibo, Venezuela: 4005. Correo electrónico: movalles93@hotmail.com. ORCID: 0000-0001-5373-2617.

3 Maestrante en Psicología Clínica. Universidad Rafael Urdaneta. Código postal Maracaibo, Venezuela: 4005. Correo electrónico: claudiarojnic@gmail.com. ORCID: 0000-0003-0281-0317.

4 Maestrante en Psicología Clínica. Universidad Rafael Urdaneta. Código postal Valera, Venezuela: 3101. Correo electrónico: marilynrivas1997@gmail.com. ORCID: 0000-0001-6939-4579.

Abstract

The purpose of this research was to understand the psychological well-being of Venezuelan migrant psychologists during the COVID-19 lockdown under the Psychological Well-Being Model by Carol Ryff (1989); a study carried out within the qualitative paradigm, under parameters epistemologically based on the phenomenological method. Three Venezuelan migrant psychologists of ages ranging between 30 and 31 years of both female and male genders participated. A semi-structured interview was used as a data collection technique. The analysis was carried out by the hermeneutical-dialectical method, categorization and expert triangulation. Six subcategories were described, from which emergent categories were discovered. The results made it possible to understand that psychological well-being during lockdown depended on the use of personal and professional resources to regulate their own well-being and promote the well-being of others.

Keywords: psychological well-being, COVID-19, Venezuelan psychologists, lockdown, migration.

Introducción

El estudio del bienestar psicológico ha adquirido relevancia en las últimas décadas debido a las implicaciones para el desarrollo y potenciación del individuo. Por ello, es de suma importancia en la vida diaria. Según este modelo, el bienestar psicológico es definido a partir de elementos no hedónicos, es decir, no toma en cuenta las emociones positivas como un predictor en sí mismo del funcionamiento psicológico óptimo, sino más bien como un resultado o consecuencia. Este modelo incluye seis dimensiones, que son: control ambiental o dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida, autonomía, autoaceptación y relaciones positivas (Ryff, 1989).

Al hacer una revisión de las investigaciones e intervenciones que han surgido en torno del modelo de bienestar psicológico, Ryff (2014) señala que una futura línea de investigación que resultaría productiva sería indagar sobre la capacidad de algunas personas de experimentar y mantener bienestar, e incluso profundizarlo, a pesar de los retos que la vida les pueda presentar, sean eventos de pérdida, inequidad social, traumas inesperados o vivir en un mundo que puede ser hostil. En este sentido, resultó de especial interés y pertinencia utilizar este modelo como un marco de investigación en el contexto de la pandemia por COVID-19, en la que, si bien inicialmente se produjo una crisis de salud física, también se sentaron las bases

para una grave crisis de salud mental (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2020).

La pandemia tuvo un impacto considerable en el bienestar de las personas en todo el mundo, dentro de lo cual se describieron preocupaciones de salud mental como conductas suicidas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). Adicionalmente, este contexto causó una situación generalizada de alarma y pánico, asociada con una alta probabilidad de contagio, el colapso de los sistemas de salud y el alto índice de mortalidad asociado (Maguiña Vargas et al., 2020). Por otra parte, las medidas implementadas para controlar el contagio, como el confinamiento, implicaron una alteración en la salud mental, física, emocional y social (Lizondo et al., 2021). No obstante, esto es particularmente relevante en personas en condición de migrantes, quienes se enfrentan a mayores vulnerabilidades y retos que la mayoría de la población (Organización Internacional para Migrantes [OIM], 2020).

En relación con lo anterior, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados [ACNUR] (2020) refiere que los refugiados y migrantes venezolanos se enfrentan a una pluralidad de desafíos a raíz del brote de COVID-19, entre ellos la pérdida de ingresos, los desalojos y un incremento de la estigmatización. Adicionalmente, una gran parte de esta población no tiene acceso a instalaciones de salud debido a ausencia de documentación, por lo que quedan excluidos del sistema de asistencia social. En el mismo orden de ideas, las medidas de confinamiento también representan un factor de riesgo para la salud mental de los migrantes debido a que estos se encuentran lejos de su entorno y cuentan con escasas redes de apoyo social.

Frente a este contexto, Cecilia Paredes et al. (2021) indican que la psicología en tiempos de COVID-19 se vuelve una ciencia necesaria para potenciar la salud y bienestar de los seres humanos, involucrando el entendimiento de los aspectos psicológicos de la epidemia, las formas de actuar de los profesionales favorecedoras del bienestar de las personas y la planificación psicológica para la reinserción y regreso a sus actividades cotidianas. No obstante, en el profesional de psicología existe predisposición personal y experiencias vitales propias del ser humano que pueden generar desgaste laboral, así como distintos riesgos asociados a la práctica profesional (Guy, 1995).

Con base en lo anterior, se han realizado diversos estudios como el de Roman (2022) titulado Salud mental en profesionales de la psicología en tiempos de pandemia por COVID-19 en población de psicólogos de República Dominicana. El propósito fue analizar la salud mental en profesionales de la psicología en tiempos de pandemia por COVID-19. La muestra empleada fue de 152 psicólogos, de los cuales 11% eran hombres y 82% mujeres con una media de edad entre 39 y 40 años. La recolección de datos se realizó a través de un formulario complementado por escalas de ansiedad, depresión y estrés, enviado de manera aleatoria por redes sociales. Los resultados arrojaron somatización de síntomas de COVID-19, en lo laboral cambios al teletrabajo, todo permaneció igual o estuvieron desempleados, sobrecarga de información por los medios, miedo a contagiar a sus familiares, hacer de soporte para amigos y seres queridos, aprovecharon el tiempo para capacitarse en el área, no presentaron depresión y ansiedad, pero sí un nivel de estrés severo.

Del mismo modo, la investigación realizada por Arias (2020) lleva por nombre Bienestar Psicológico durante el Confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, Ciudad de Quito, Periodo 2020. Esta tuvo como objetivo conocer la prevalencia de las dimensiones del modelo de Bienestar Psicológico de Ryff durante el periodo de confinamiento en la población adulta en la Ciudad de Quito. La muestra utilizada fue de 756.532 personas en su adultez temprana. Las metodologías utilizadas fueron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y una encuesta sociodemográfica. Los resultados indicaron que 3 de las 6 dimensiones propuestas por Ryff se encontraban afectadas, principalmente la autoaceptación, el dominio del entorno y el propósito de vida.

Por otra parte, existen investigaciones como la de Cabieses et al. (2020) que tuvo como objetivo conocer los factores asociados con el sentirse preparado para enfrentar la pandemia por COVID-19 entre los venezolanos residentes en Chile. La muestra consistió en 1.690 personas, de las cuales 1.008 eran migrantes venezolanos. La recolección de datos se basó en una encuesta de opinión que se aplicó de forma virtual. Se halló que el 60% de los migrantes venezolanos referían no sentirse preparados para enfrentar la pandemia; asimismo, las personas que comentaban no sentirse preparadas mostraban síntomas de ansiedad y depresión.

Asimismo, se encuentra la investigación de Martínez (2018) titulada Adaptación social y bienestar psicológico en población refugiada en

Ecuador. La misma se planteó como objetivo determinar la relación entre adaptación social y bienestar psicológico en personas refugiadas en Ecuador. Para esto se escogió a personas de nacionalidad venezolana que conforman la Asociación Civil de “venezolanos en Ecuador”, contando con 30 personas entre hombres y mujeres. Fue una investigación de campo basada en la revisión de material impreso y digitalizado como revistas científicas, libros y antecedentes investigativos; de igual manera, se aplicó la Escala Autoaplicada de Adaptación Social y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. A partir de los resultados obtenidos, se determinó que la adaptación social está relacionada con el bienestar psicológico.

Ante todo lo anterior, la presente investigación está dirigida a conocer el bienestar psicológico de psicólogos migrantes venezolanos durante el confinamiento por COVID-19 tomando en cuenta las diferentes dimensiones del modelo propuesto por Carol Ryff (1989). De este modo, se pretende comprender a profundidad los efectos en cada área durante dicho contexto de adversidad. Esto, a su vez, destaca la importancia que tiene el estudio al ofrecer una perspectiva de salud mental en profesionales de la psicología que representan una población poco estudiada en situación de pandemia y migración. Adicionalmente, al identificar el bienestar psicológico en dichos profesionales se podrían adoptar medidas respecto de la atención y autocuidado de la salud mental de los mismos, así como contribuir al bienestar mental de la población en general.

Metodología

Tipo de estudio

La presente investigación es de campo, basada en el paradigma cualitativo, el que, según Quintana (2006), se enfoca en la comprensión de una realidad contemplando sus aspectos particulares, con el propósito de generar conocimiento a partir del contacto directo con los sujetos investigados y los escenarios en los que acontece la producción de significados sociales, culturales y personales, con el fin de descubrir o reconocer los diferentes aspectos que caracterizan la dinámica que subyace al objeto de investigación. De acuerdo al método, se consideró la epistemología fenomenológica, ya que toma en cuenta las experiencias tal como son vividas a partir de la lógica y el sentir de sus protagonistas, es decir, desde una perspectiva interna.

Lo descrito se asocia con la investigación, puesto que tuvo como objetivo conocer el bienestar psicológico de los psicólogos venezolanos migrantes durante el confinamiento por COVID-19 a partir de sus vivencias, las que fueron influidas por las características personales de cada uno.

Participantes

Para la realización del presente estudio fueron seleccionados 3 participantes en base a los siguientes criterios.

Criterios de inclusión:

Psicólogos con título emitido por una universidad venezolana, de nacionalidad venezolana y con mínimo 3 años en condición de migrantes.

Criterios de exclusión:

Psicólogos venezolanos residenciados en Venezuela con título emitido en universidades fuera del país.

De lo anterior, resultaron los siguientes perfiles:

Entrevistado 1: Género femenino, edad de 30 años, de nacionalidad venezolana, con título de psicología emitido por universidad venezolana a nivel de pregrado, con 3 años como migrante en Chile. La misma se desempeñaba en el área clínica y organizacional prestando atención a pacientes y llevando a cabo procesos de selección y reclutamiento a postulantes en modalidad de teletrabajo antes y durante la pandemia.

Entrevistado 2: Género masculino, edad 31 años, de nacionalidad venezolana, con título de psicología emitido por universidad venezolana con estudio de postgrado en psicología clínica, con 4 años como migrante en Colombia. De tal manera, laboraba en el área clínica atendiendo a usuarios de manera presencial antes de la pandemia y, posteriormente, en modalidad de teletrabajo a partir de la misma.

Entrevistado 3: Género femenino, edad 31 años, de nacionalidad venezolana, con título de psicología emitido por universidad venezolana a nivel de pregrado, con 2 años como migrante en Colombia y 2 años como migrante en Canadá, lugar donde residía al momento del estudio. La misma

se desempeñaba en el área de psicología social; sin embargo, en el inicio de la pandemia se encontraba desempleada y en estado de embarazo.

Técnica de recolección de datos

La técnica de recolección de información utilizada fue una entrevista semi-estructurada elaborada por las investigadoras de dicho estudio, compuesta por 22 preguntas generadoras que exploran las dimensiones establecidas en el Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989). Dicha entrevista está conformada por 6 dimensiones: la dimensión autoaceptación está compuesta por 4 preguntas; la dimensión crecimiento personal está compuesta por 3 preguntas; la dimensión propósito de vida tiene 4 preguntas, la dimensión relaciones positivas tiene 4 preguntas; la dimensión dominio del entorno está conformada por 4 preguntas y la dimensión autonomía está compuesta por 3 preguntas. Las dimensiones y sus respectivas preguntas se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1*Entrevista Semi-estructurada de Bienestar Psicológico*

Bienestar Psicológico	
Dimensiones	Preguntas
Autoaceptación	<p>¿Cuáles han sido tus fortalezas durante el confinamiento?</p> <p>¿Cuáles han sido tus aspectos a mejorar durante el confinamiento?</p> <p>¿Te sientes satisfecho con la manera en la que has manejado el confinamiento?</p> <p>En retrospectiva, ¿qué cambiarías de tu actitud durante el confinamiento?</p>
Crecimiento personal	<p>Describe de qué manera la experiencia del confinamiento te permitió crecer a nivel personal.</p> <p>¿Qué talentos y/o habilidades resultaron afectados durante el confinamiento?</p> <p>¿Qué talentos y/o habilidades resultaron potenciados durante el confinamiento?</p>
Propósito de vida	<p>¿Sientes que el confinamiento ha cambiado tu propósito de vida?</p> <p>Describe el impacto que ha tenido el confinamiento en el sentido que le das a tu vida.</p> <p>¿Cómo visualizas tu vida desde lo experimentado por el confinamiento?</p> <p>¿Cómo te ha ayudado el hecho de tener un propósito de vida a afrontar el confinamiento?</p>

Dimensiones	Preguntas
Relaciones positivas	<p>¿Cómo consideras que ha sido el apoyo de tus relaciones personales, familiares y sociales durante el confinamiento?</p> <p>¿Sentiste cercanía o distanciamiento emocional de familiares o amigos? ¿Por qué?</p> <p>¿De qué manera les brindaste apoyo a los demás durante el confinamiento?</p> <p>¿Cómo han influido tus relaciones en el manejo del confinamiento?</p>
Dominio del entorno	<p>¿De qué manera has aprovechado la experiencia del confinamiento para satisfacer tus necesidades?</p> <p>¿Cómo has creado un entorno que te ayude a mantenerte positiva durante el confinamiento?</p> <p>¿Consideras que has tenido las capacidades adecuadas para manejar la experiencia del confinamiento?</p> <p>¿Qué tanta influencia sientes que has tenido sobre tu vivencia del confinamiento?</p>
Autonomía	<p>¿El confinamiento te hizo sentir más dependiente o más independiente? Describe de qué manera.</p> <p>¿Consideras que manejaste el confinamiento guiada por tus propias convicciones o por las de los demás?</p> <p>¿Sentiste presión social para actuar o pensar de determinada manera durante el confinamiento?</p>

Fuente: Sánchez, Ovalles, Rojnic y Rivas (2022).

Procedimiento

Para la recolección de datos se seleccionaron a los participantes según los criterios de inclusión y exclusión. De este modo, fue enviada la invitación por medio de WhatsApp a cada participante, en la que se explicaba el objetivo del estudio así como la participación voluntaria, anónima y confidencial. Una vez que aceptaron la invitación a participar, fue pautaada la entrevista. Seguidamente, se procedió a enviar por correo electrónico el consentimiento informado para su diligenciamiento y firma digital. Posteriormente, cada informante fue entrevistado por medio de videollamada a través de la plataforma de Microsoft Teams con un promedio de duración de 30 minutos cada una. Finalmente, las entrevistas se grabaron dentro de la plataforma en tiempo real con el propósito de conservar la información precisa para su futura transcripción.

Análisis de datos

Posteriormente, la información grabada fue escuchada detenidamente, con la intención de realizar una transcripción fiel del contenido, haciendo uso de computadoras portátiles y de escritorio. Luego, se procedió al análisis por medio del método hermenéutico-dialéctico, estudiando la coherencia entre los datos encontrados y la teoría que sirve como base para la presente investigación. De este modo, las categorías surgen a partir del planteamiento teórico del Bienestar Psicológico de Carol Ryff, para continuar con el proceso de triangulación, contando con la participación de tres (3) psicólogos del área clínica, los que opinaron acerca de los discursos emitidos por los entrevistados. Considerando sus aportes, se reafirmaron las dimensiones previstas junto a categorías que emergieron a partir de algunas de ellas.

Consideraciones éticas

La presente investigación fue realizada tomando en cuenta las consideraciones éticas extraídas del Código de Ética Profesional de la Psicología elaborado por la Federación de Psicólogos de Venezuela (1981) en los artículos 54, 55, 57, 59 y 60.

Por lo tanto, el consentimiento informado fue aprobado por parte de los participantes donde se especificaba el objetivo de dicho estudio, procedimiento de la entrevista, la participación voluntaria, anonimato de sus datos

y confidencialidad de la información suministrada en la grabación de audio, video y reporte escrito.

Asimismo, se hizo énfasis en la libertad de acceder al estudio o retirarse del mismo en caso de considerarlo necesario. Además, se aseveró la actitud de escucha hacia las respuestas generadas, en ausencia de juicios y con respeto hacia su dignidad. Por otra parte, dentro de los beneficios se enfatizó la devolución y orientación por parte de los profesionales de la psicología en caso de que lo requieran. Como parte de los riesgos, este estudio se consideró de riesgo mínimo debido a la ausencia de daño a la integridad física y psicológica de los implicados.

Resultados y discusión

En esta sección se responde al propósito de la investigación planteado al inicio, que fue conocer el bienestar psicológico en psicólogos venezolanos migrantes durante el confinamiento por COVID-19 con base en el Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff (1989). Adicionalmente, se encontraron categorías emergentes en algunas de las dimensiones establecidas dentro de este contexto particular de adversidad. De igual forma, se constató la vigencia del modelo mencionado anteriormente.

Dimensión 1, Autoaceptación

Se relaciona con una actitud positiva de las personas hacia sí mismas, en la que aceptan los diversos aspectos de su personalidad, incluyendo los negativos, y se sienten bien respecto a su pasado (Ryff, 1989). De acuerdo con la información obtenida de los informantes, se puede evidenciar la identificación de aspectos positivos y de fortalezas en sí mismos durante el confinamiento, tal como refieren:

“Ok. Mi [sic] fortalezas me parece que fueron ser... eh... paciente ... hmm, creativo, utilicé recursos como, como el deporte, como hacer bicicleta me ayudó mucho como a drenar el estrés que generaba el confinamiento y la incertidumbre... de... de todo el proceso y creo que también el amor por el trabajo, o sea, yo a pesar de la, la pandemia seguimos trabajando de forma virtual y eso creo que fue mi mayor recurso para estar entretenido para ser creativo y, ingeniar nuevas estrategias sobre como ejercer la docencia mediada

por la virtualidad y bueno, yo creo que serían, puntualmente esas, la creatividad, hacer deporte... ehmm, el amor por el trabajo, la paciencia, creo que fueron una de mis fortalezas”. (Entrevistado 2)

“En este espacio de pandemia, eh, creo que la capacidad de entender que si hay un conflicto puedo buscar maneras para estar más tranquila y a la vez para apoyar a otras personas a que también estén tranquilas. Eso me ha ayudado bastante desde que comenzó el tema de la pandemia donde no se sabía qué era eso, qué tan fuerte iba a ser, cómo nos iba a afectar en, en el ritmo de diario. Y bueno, lo que conllevó luego al confinamiento como tal. Eh, creo que eso pudo haber sido uno de los elementos a modo amplio que me ayudó a sobrellevar más fácilmente esa situación”. (Entrevistado 1)

Así mismo, el Entrevistado 3 afirma:

“Un proceso antes del confinamiento fue una fortaleza porque tenía un poco de autoconocimiento [risas] Ehmm... tenía [pausa media] ahmm... no sé, o sea, no [pausa y mira hacia arriba]. Supongo que acceso a los servicios de salud... ehmm, bueno, el, el... estaba con mi pareja, tenía como un lugar donde vivir [risas] los recursos por ejemplo de alimentos y eso pues estaba cubierto también, mmm...”

No obstante, también se observa la necesidad de mejorar aspectos de sí mismos durante la experiencia del confinamiento en lo que respecta al manejo de la ansiedad e incertidumbre, así como de la socialización. Como lo indican:

“Bien. Si bien está este tema de esa intención de resolver las situaciones conflictivas. Entiéndase quizás preocupaciones, ansiedades, eh... temores, eh... propio de todo ese tema que se vivió y que de cierto modo se sigue viviendo, eh, creo que uno de los elementos es que no en todas las veces podía controlar como especialmente elementos de ansiedad, ¿no? Entonces, creo que allí, eh, digamos fueron momentos en donde dije “ok, si me mantengo en esa posición, eh, voy a estar por ejemplo afectando mi salud”. Ehm... Quizás como esos elementos. Otra de las cosas es que quizás el tema de la socialización, en mi caso particular, es como muy específico, ¿no?”. (Entrevistado 1)

“Ok... ehmm... yo creo que puede tener que ver con que [pausa larga]... manejo, manejo de la incertidumbre, eh a lo mejor eso

creo que, que debe o debió mejorarse en ese momento, como como la, la angustia que generaba la incertidumbre de, de cuanto iba a durar el confinamiento, cuando íbamos a poder ver a nuestras familias que estaban fuera del país...yo creo que eso, el manejo de la incertidumbre, la angustia”. (Entrevistado 2)

“Ahmm... la comunicación. ehh [pausa corta] sí, creo que más que todo la comunicación, la comunicación en pareja, más que todo”. (Entrevistado 3)

Adicionalmente, se observa que para cada informante la condición de migrante ha sido integrada de manera particular, por una parte, como una experiencia positiva de su vida que le ha posibilitado la adaptación a los cambios durante el confinamiento. Así lo refiere el Entrevistado 2:

“Mi capacidad de adaptación fue extremadamente rápido al cambio, yo creo que el hecho de ser migrante me ayudó, mi jefe me lo decía, que de todos los profes él me veía como tan adaptado a los nuevos recursos, que él decía que él valoraba la fortaleza que ya yo traía de adaptarme a una nueva cultura, nuevo trabajo, nuevas cosas, no, eso creo que fue, por una parte”.

Por otra parte, ser migrante fue considerado como un aspecto limitante del contacto y la socialización durante el confinamiento. Así lo indica el Entrevistado 1:

“Quizás como esos elementos. Otra de las cosas es que quizás el tema de la socialización, en mi caso particular, es como muy específico, no... Como que no trato de ahondar mucho más en elementos sociales tal vez por el tema de migrante [se le quiebra la voz]. Aquí bueno, me voy a poner a llorar, pero, parte de la cosa. Ehm y bueno, yo creo que tal vez eso complicó un poco todo ese tema [empieza a llorar]. Quizás no el tema de no tener el área social digamos de manera escasa, sí lo había, ¿ok? Pero quizás en espacios en donde no se estaba muy cerca. Es decir, acá en donde yo estoy no necesariamente hay muchas redes de apoyo”.

Por lo anterior, se refleja la identificación de aspectos positivos como también elementos a mejorar sobre sí mismos y su pasado, resaltando que la condición de migrante se vive de una manera particular por cada informante,

por lo que puede influir de forma positiva o negativa sobre la experiencia del confinamiento.

Dimensión 2, Crecimiento personal

Se orienta al desarrollo de habilidades, talentos y potencialidades con el fin de continuar creciendo a nivel personal (Ryff, 1989). De acuerdo con la información obtenida de los informantes claves, durante el confinamiento evidenciaron cambios y mejoras en sí mismos tanto a nivel psicológico como físico, se orientaron al autodescubrimiento de nuevas habilidades y fortalecimiento de talentos existentes, a valorarse y valorar a otros, considerando no solo su desarrollo individual, sino el de otras personas a su alrededor.

Al respecto, el crecimiento personal se orienta a la búsqueda del mejoramiento y crecimiento continuo, en el que el individuo se logra abrir a nuevas experiencias, se percata de su potencial y se visualiza cambiando a lo largo del tiempo, proyectando más autoconocimiento y efectividad (Ryff, 1989). Como categoría emergente se encontró autoconciencia.

Categoría emergente, Autoconciencia

Denota el incremento de la conciencia o reconocimiento de aspectos internos tanto a nivel psicológico como físico por parte de los informantes que potenció, a su vez, el desarrollo de habilidades y el fortalecimiento de talentos que les otorgaron un sentido de crecimiento personal, tal como se puede evidenciar en los extractos que se presentan a continuación:

“Ahmm... me ayudó como a ver procesos que estaban pendientes como, me ayudó a ver cosas que no veía de mí misma. Ehmm, me ayudó como a entender también situaciones que yo había vivido y no, eh, no había entendido por qué habían sido así. Creo que me ayudó a ver mis sombras un poco más”. (Entrevistado 3)

“Por ejemplo, el tema del deporte, del hacer bicicleta esa época no pensé, era algo que yo nunca había hecho, fue un recurso que me ayudó ese año pasado como a tolerar esa angustia, a respirar y hacer alguna actividad. Esa habilidad deportiva creo que la desarrollé a raíz del confinamiento, antes ni se me hubiese ocurrido creo yo. Otra habilidad creo que fue el tema de la adaptación, la creatividad

se fortaleció, las estrategias de enseñanza mediadas por la virtualidad fue una habilidad que también desarrollé, aprendí...no creo que al 100, todavía me falta pero sí creo que aprendí muchísimo, de la utilización de plataformas, de recursos didácticos, de video para, para el trabajo, para la enseñanza, eso creo que se fortaleció mucho, las tics digámoslo así, ¿no?”. (Entrevistado 2)

Por su parte, Goleman (1998) considera la autoconciencia como uno de los componentes de la inteligencia emocional, refiriendo que la conciencia acerca de uno mismo es la facultad sobre la que se basa la empatía, debido a que cuanto más abiertos nos encontremos a nuestras propias emociones, será mayor nuestra habilidad para la comprensión de los sentimientos de los demás. Esto se reconoció por parte del Entrevistado 1 de la siguiente manera:

“El poderme dar cuenta de eso, eh, digamos, tratar de ser como muy consciente de cuándo tenía ese tipo de pensamientos o sensaciones, creo que me ayudaron en ese proceso de desarrollo personal. No solo para mí sino para también a la vez cuando me tocaba atender pacientes con más o menos las mismas, eh, preocupaciones poder dar una respuesta en base a eso. Aunque sea una respuesta no necesariamente de solución sino de “mira, sé cómo se siente” y eso tranquilizaba a la persona. Entonces, creo que eso me apoyó en ese sentido”.

De este modo, aumentar la conciencia sobre sí mismos potenció el desarrollo y fortalecimiento de habilidades para promover el crecimiento no solo individual, sino de personas cercanas durante la experiencia del confinamiento.

Dimensión 3, Propósito de vida

Se basa en que es un factor protector imprescindible para hacer frente a las vicisitudes de la cotidianidad, el que se mantiene en constante evolución, tal como el ser humano en sí mismo. Además, se relaciona con las aspiraciones personales y profesionales, buscando la integridad como fin (Ryff, 1989). Durante el confinamiento, se evidencia una reafirmación o reforzamiento de dicho sentido de vida, a partir del insight de los deseos genuinos de cada

persona, la consciencia sobre los detalles de la vida y la motivación al logro para alcanzar los objetivos propuestos.

Según Frankl (2004), el sentido de la vida se logra descubrir y es diferente de un ser humano a otro; cada persona tiene una misión propia que cumplir en la vida; cada uno realiza un cometido propio. Por tanto, es irremplazable en la función, su vida no puede repetirse; su tarea es única, como única es su oportunidad para llevarla a cabo. En última instancia, el sujeto no debería indagar en dicho sentido, solo saber que él es primordial para que se cumpla.

El sentido de vida tiene que ver con el significado que un individuo le da a su existencia; representa ese “algo” por lo cual vivir. Dicho constructo, por lo tanto, es único y específico; además, supone entrega, desafío y exigencia, haciendo que la persona se motive y comprometa con su propósito individual. La categoría que emerge es la vocación.

Categoría emergente, Vocación

Según Cueli (1985), la vocación es sentida por la personalidad como una necesidad insatisfecha, un impulso, una urgencia; la satisfacción de esa necesidad es la profesión. De esta manera, si la persona se satisface adecuadamente, obtendrá relajamiento de tensiones, tranquilidad y paz. Así, en los entrevistados se evidencia que la vocación es utilizada en este caso como vía para aminorar los efectos negativos de la pandemia, a partir del ejercicio o formación profesional, teniendo la oportunidad de ayudar a otros en la tarea de enfrentarse a sus realidades. Esto pudo observarse de la siguiente manera:

“El área psicológica digamos se pudo manejar bastante bien por estos medios digitales, tanto desde el punto de vista del área clínica como desde el área organizacional que al final se adaptó como el sistema para poder evaluar por internet”. (Entrevistado 1)

“... está orientado a la Psicología, a la enseñanza...” (Entrevistado 2)

“Despertó ese deseo de seguir estudiando, de seguirme formando, aumentó el deseo de seguirme conectando con formaciones, actualizaciones, de hecho estoy pensando hacer otro postgrado”. (Entrevistado 2)

“Creo que reforzó muchas cosas que venía pensando en cuanto a, por ejemplo, el apoyo entre comunidades, el desarrollo de... del autocono, conocimiento individual... eh, el... como el apoyo de las familias”. (Entrevistado 3)

“Quiero empezar a hacer mis proyectos, los que había parado por el embarazo”. (Entrevistado 3)

Aquí se refleja como, pese a la incertidumbre generada por la situación de confinamiento, las personas ajustaron su trabajo a las circunstancias, además de plantearse el rumbo de su hacer profesional, tanto presente como futuro, con base en la afirmación de encontrarse en el camino percibido como correcto. Resulta crucial atender al hecho de que aunque forman parte del mismo gremio, la visión de cada uno se orienta hacia campos de acción diferentes, marcando la pauta de su propósito único.

Dimensión 4, Relaciones positivas

Hace referencia a la capacidad de mantener relaciones satisfactorias con los demás a partir de la empatía, la confianza y el afecto (Ryff, 1989). En relación con la información suministrada por los informantes, se conoció que estos presentaron una mayor cercanía afectiva a pesar de la medida de confinamiento, lo que permitió a su vez fortalecer vínculos con amigos, pareja, familiares y compañeros de trabajo. De la misma manera, se evidenció la puesta en práctica de habilidades como la escucha y empatía hacia las personas más cercanas como forma de mantenerse atentos a sus necesidades y brindarles apoyo emocional. Lo cual se evidencia de la siguiente manera:

“Creo que fue muy bueno el apoyo y fue positivo, creo que se fortalecieron los vínculos ehmm... [pausa corta] las reuniones por zoom, por whatsapp, estar en contacto con los amigos, con la familia, creo que se fortaleció”. (Entrevistado 2)

“Entonces, siento que hubo mucha cercanía de familiares y amigos”. (Entrevistado 3)

“Creo que, bueno... siento yo, no, como siempre estaba ahí pendiente o tratando de ver qué necesitaban. Este... sí creo que más como desde esa parte, eh [pausa corta].

Sí. Sí, estando ahí como apoyando también en qué necesitan. Por ejemplo, con la familia también. Ehm, no sé, mensajes, audios, meditaciones que compartía”. (Entrevistado 3)

“Eso, sí, como te comentaba, eh, creo que esa parte de que cada vez que podía, hacía algún comentario que les permitiera estar tranquilos”. (Entrevistado 1)

“Yo creo que sí le brindé mucho apoyo con la escucha, ehh...con la palabra, con el estar presente”. (Entrevistado 2)

De acuerdo con lo anterior, se observa una influencia positiva de las relaciones durante el confinamiento caracterizada por una mayor cercanía afectiva, fortalecimiento de los vínculos y apoyo social durante dicho periodo.

Dimensión 5, Dominio del entorno

Se relaciona con la capacidad del individuo para escoger o crear entornos que sean favorables según su estado mental mediante el uso de recursos individuales. Con respecto a la información proporcionada por los informantes, se pudo apreciar que cada uno ha creado soluciones particulares para formar un entorno propicio que les permitiera afrontar la experiencia del confinamiento. Estas soluciones incluyen el aprovechamiento del tiempo de aislamiento impuesto para la realización de actividades creativas, físicas, mentales, académicas, laborales y de vinculación. Esto se pudo evidenciar en los siguientes extractos:

“... utilicé recursos como, como el deporte, como hacer bicicleta me ayudó mucho como a drenar el estrés que generaba el confinamiento y la incertidumbre... de... de todo el proceso...”. (Entrevistado 2)

Del mismo modo, el Entrevistado 3 refiere:

“Ehm... [pausa corta] y tratando de hacer las cosas que me gustan. Creo que como... creo que el embarazo y el posparto influían mucho en lo que yo deseaba en ese momento, entonces gran parte era en función de, de, de la bebé. De la bebé, del vínculo, de la familia. Entonces creo que muchas cosas estuvieron relacionadas con, con eso y con la maternidad”.

Por otra parte, esta categoría también implica la inhibición de ciertas actividades como mecanismo para regular el entorno según la condición psíquica en un momento dado. Esto último se puede observar en el siguiente fragmento:

“Por ejemplo, eh, dejar de ver noticias cuando hubo el boom de la pandemia, porque cada noticia era que me quedaba pegada viendo el noticiero, desde la mañana hasta la tarde y cada noticia era peor que la otra [risas], entonces llegó un punto donde dije “no puedo seguir así porque es que me va a dar el COVID psicológico [risas]”. (Entrevistado 1)

Según Carol Ryff (2008), el dominio del entorno implica la importancia de poder manejar y controlar entornos complejos, así como la capacidad para actuar sobre y cambiar el mundo externo de manera creativa mediante actividades físicas o mentales. Una característica resaltante de esta categoría es el énfasis en la búsqueda y la creación de un entorno que sea acorde a las necesidades y capacidades individuales, tal como lo evidenció el discurso de los informantes. Dentro de este aspecto se encontró la categoría emergente Perspectiva.

Categoría emergente, Perspectiva

Se refiere a las percepciones que el individuo posee respecto a su contexto y sus recursos, elementos a partir de los que se determina la forma en que actúan o modifican su entorno a su favor o el grado en el que pueden ejercer influencia sobre el mismo para afrontar las dificultades resultantes del confinamiento. Esto se evidenció en los siguientes extractos:

“... yo veo es como lo voy a percibir. O sea, lo percibo soy yo, entonces en base a lo que pase, más allá de lo que esté pasando en el afuera, en el entorno, eh, al final soy yo cómo veo, cómo resuelvo, cómo me aísló, por ejemplo, de situaciones que siento que no me gustan, que me van a generar más estrés. Eso me ha permitido resolverlo, entonces tengo al final como esa, eh, influyo yo en cómo veo las cosas y los elementos que puedan generarme malestar”. (Entrevistado 1)

“...entonces sí, sí influye mucho, la manera como afrontamos la situación, nuestra forma de ver el mundo, nuestros recursos

emocionales, creo que sí ha influido positivamente...para sobrellevar el confinamiento, digamos”. (Entrevistado 2)

“Gran parte. Creo que todo tenía que ver con la perspectiva que veía las cosas. O sea, entonces siento que, que mi perspectiva ayudó mucho a que yo pudiese atravesar el confinamiento”. (Entrevistado 3)

El discurso de los informantes refleja la influencia que tuvo la perspectiva tanto interna como externa en su manejo del confinamiento, haciendo énfasis en la correlación entre las percepciones implicadas y las estrategias empleadas para atravesar o sobrellevar la situación que les fue impuesta.

Dimensión 6, Autonomía

Se encuentra determinada por la independencia y capacidad de tolerar las presiones sociales, guiándose y evaluando su comportamiento por estándares propios (Ryff, 1989). De acuerdo con la información recolectada, al inicio del confinamiento se evidencia una dependencia sobre todo de la pareja, de la información proveniente de otras personas y medios de comunicación pese al temor al contagio.

No obstante, en la medida que transcurría el tiempo del confinamiento, los informantes refieren haber logrado mayor capacidad para discriminar y seleccionar información proveniente de fuentes externas atendiendo a su valoración interna, lo que les permitió sobrellevar el miedo y la angustia durante dicha experiencia. En este sentido, como categoría emergente se suscitó la actitud crítica.

Categoría emergente, Actitud crítica

Capacidad para valorar aspectos externos e internos teniendo presentes estándares personales acordes a sí mismos y a sus propios criterios. Lo que se manifiesta a continuación:

“Mmm, no. Creo que... no, no, no. De hecho, es algo que hasta agradezco haber vivido en lo peor del confinamiento porque, porque escogía a las personas por ejemplo que me iban a dar consejos o no”. (Entrevistado 3)

“Entonces no, dije “no, yo me voy a enfocar en lo que yo siento que es correcto, a protegerme como siento que me sirve, eh, etcétera.

Entonces ahí como que ya, me guío más por lo que yo siento que me sirve”. (Entrevistado 1)

“Yo creo que por las mías, yo creo que nunca me dejé influir tanto por, por lo que decían los demás, los medios de comunicación, yo creo que nunca, nunca llegue al pánico, o, o al temor extremo, yo creo que lo maneje bien, por el contrario, era muy crítico, muy crítico de las noticias, muy crítico de la información como que, bueno, si es cierto hay que cuidarse pero no caer en el extremo porque yo siempre he dicho que más rápido mata la mente que el virus”. (Entrevistado 2)

De esta manera, a pesar de la presión social y el control externo que supuso la experiencia del confinamiento, lograron guiarse por sus propios criterios de la situación lo que possibilitó, a su vez, adquirir un mayor control sobre sentimientos como el miedo y la angustia referente a lo experimentado.

Finalmente, a partir de la revisión exhaustiva de diversas investigaciones, se encontraron resultados similares en la dimensión de autonomía con los de Roman (2020) en cuanto a la dificultad de los participantes para guiarse por sí mismos durante el confinamiento debido a la sobreinformación de los medios audiovisuales y temor al contagio. No obstante, en la presente investigación los participantes lograron con el tiempo desarrollar una actitud más crítica y selectiva de la información. Así mismo, los resultados de la dimensión de relaciones positivas revelaron que la condición de migrantes, mantener relaciones afectivas a la distancia y contar con apoyo social potenciaron el bienestar psicológico. Esto es congruente con el estudio de Martínez (2018) en cuanto a que la adaptación social para migrantes resultó ser un aspecto favorecedor para el bienestar psicológico durante el confinamiento.

Sin embargo, en la dimensión de autoaceptación del presente estudio, si bien los participantes lograban identificar aspectos positivos y fortalezas de sí mismos, también reflejaban aspectos a mejorar en cuanto al manejo de la ansiedad, incertidumbre y socialización durante el confinamiento. Lo anterior coincide con la investigación realizada por Arias (2020) en la que la autoaceptación fue una de las dimensiones que resultó afectada.

Por último, en cuanto a las dimensiones de propósito de vida, dominio del entorno y crecimiento personal los resultados en la presente

investigación coinciden con lo evidenciado por Roman (2020) respecto a que durante el confinamiento los profesionales en psicología se orientaron a ser un apoyo para sus familias, amigos y conocidos, profundizando en su vocación y adquiriendo perspectiva. Así mismo, se revela un impacto positivo en el aprovechamiento del tiempo de confinamiento al plantearse nuevos proyectos, actividades creativas, deportivas y capacitarse en temáticas relacionadas con el área de la psicología.

Conclusiones

Como respuesta al objetivo de esta investigación, que fue conocer el bienestar psicológico de psicólogos venezolanos migrantes durante el confinamiento por COVID-19 a partir del Modelo de Bienestar Psicológico de Carol Ryff, se encontró que las dimensiones que componen dicho bienestar estaban moderadamente preservadas. Esto es constatado por la aceptación de aspectos positivos y negativos de sí mismos, el descubrimiento y fortalecimiento de habilidades y talentos propios, la reafirmación del sentido de vida relacionado con su vocación profesional; asimismo, se refleja cercanía, fortalecimiento de vínculos y apoyo social.

De la misma manera, se observó capacidad para regular el entorno según su condición psíquica durante el confinamiento mediante la realización o inhibición de determinadas actividades. Por último, se destaca el hecho de que, a pesar de que se trataba de una situación externa, estas personas lograron guiarse bajo sus criterios individuales, lo que generó un mayor control emocional durante la experiencia de confinamiento.

Es conveniente destacar que la profesión de los entrevistados influyó de manera positiva en el bienestar psicológico. Se destaca la capacidad de introspección, la que les permitió ajustar su comportamiento a las demandas externas e internas e identificar factores protectores y de riesgo a los que estaban expuestos. Además, la vocación les proporcionó la oportunidad de dar sentido a la situación vivida a partir de brindar apoyo a familiares, amigos y pacientes, practicando las habilidades de escucha y empatía, propias del ejercicio profesional.

Por otra parte, la experiencia de estar fuera del país de origen puede implicar el desarrollo de capacidades como adaptación al cambio, la que fue de gran utilidad para esta población en particular en el contexto del

confinamiento.. En contraposición, los migrantes se enfrentan a factores limitantes que pueden afectar su bienestar psicológico tales como: escasa red de apoyo social y familiar, un contexto cultural diferente y reducido acceso a oportunidades laborales y servicios de salud. Tomando en cuenta lo mencionado, es oportuno indicar que ambas realidades fueron expuestas a lo largo de este estudio.

Con base en los resultados obtenidos, se recomienda a los psicólogos venezolanos migrantes continuar con el fortalecimiento del crecimiento personal y dominio del entorno mediante las habilidades desarrolladas durante el confinamiento, ampliar las relaciones positivas estableciendo redes de apoyo con grupos de migrantes de la misma nacionalidad, así como actividades sociales propias del país de destino. Por otra parte, asistir a grupos y actividades relacionadas con la Psicología o áreas afines, con el propósito de profundizar en el sentido de vida que se reafirma a partir de las relaciones profesionales y la ayuda a otros.

Adicionalmente, se sugiere a los psicólogos que trabajan en las áreas relacionadas con migración y problemáticas de salud mental en contextos de pandemia, fortalecer competencias tanto técnicas como personales en dichas temáticas para el adecuado abordaje de esta población.

A futuros investigadores se recomienda continuar con esta línea de investigación, considerando otros contextos de adversidad que enfrentan los profesionales de la psicología, con el propósito de contrastar las experiencias vividas y el bienestar psicológico según lo mencionado.

Referencias bibliográficas

- Arias Zapata, C. L. (2020). *Bienestar psicológico durante el confinamiento por COVID-19 en la población adulta joven, ciudad de Quito, periodo 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio digital de la Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24197>
- Cabieses, B., Darrigrandi, F. y Obach, A. (2020). Factores asociados a sentirse preparado para enfrentar el COVID-19 en migrantes internacionales en Chile. *Revista del Instituto de Salud Pública de Chile*, 4(2), 29-36. <https://doi.org/10.34052/rispch.v4i2.103>
- Cecilia Paredes, E.E., Echevarría Cruz, A. y García Peña, E.A. (10-30 de diciembre de 2021). *Psicología en tiempos de pandemia* [Presentación de paper]. Simposio Virtual de Atención al Paciente Grave y Crítico con COVID-19. <https://simpocovid2021.sld.cu/index.php/simpocovid/2021/paper/view/5/8>
- Cueli, J. (1985). *Vocación y afectos*. Limusa.
- Federación de Psicólogos de Venezuela. (1981). *Código de Ética Profesional*. <http://fpv.org.ve/documentos/codigodeetica.pdf>
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Freudenberger, H. J. y Robbins, A. (1979). The hazards of being a psychoanalyst. *Psychoanalytic Review*, 66(2), 275-296.
- Goleman, D. (1998). *La inteligencia emocional en la práctica*. Kairós.
- Guy, J. D. (1995). *La vida personal del psicoterapeuta: el impacto de la práctica clínica en las emociones y vivencias del terapeuta*. Grupo Planeta (GBS).
- Lizondo-Valencia, R., Silva, D., Arancibia, D., Cortés, F. y Muñoz-Marín, D. (2021). Pandemia y niñez: Efectos en el desarrollo de niños y niñas por la pandemia Covid-19. *Veritas & Research*, 3(1), 16-25. [http://revistas.pucesa.edu.ec/ojs/index.php?journal=VR&page=article&op=view&path\[\]=75](http://revistas.pucesa.edu.ec/ojs/index.php?journal=VR&page=article&op=view&path[]=75)
- Maguiña Vargas, C., Gastelo Acosta, R. y Tequen Bernilla, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 31(2), 125-131. <https://dx.doi.org/10.20453/rmh.v31i2.3776>
- Martínez Andrade, A. B. (2018). *Adaptación social y bienestar psicológico en población refugiada en Ecuador* [Tesis de Licenciatura, Universidad

- Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato.
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27411>
- Organización de las Naciones Unidas. (2020). *Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health*. <https://unsdg.un.org/resources/policy-brief-covid-19-and-need-action-mental-health>
- Organización Internacional para los Migrantes. (2020). *Migrantes y Covid.19: Cómo cuidar la salud mental*. <https://rosanjose.iom.int/site/es/blog/migrantes-y-covid-19-como-cuidar-la-salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact*. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- Personería de Bogotá, Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (2020). *Informe sobre la situación de las personas provenientes de Venezuela en Bogotá, DC*. <https://www.personeriabogota.gov.co/informes/send/658-vigencia-2020/8072-informe-situacion-de-las-personas-provenientes-de-venezuela-en-bogota>
- Quintana Peña, A. (2006). Metodología de investigación científica cualitativa. En Quintana Peña, A. y Montgomery, W. (Eds.), *Psicología: tópicos de actualidad* (pp. 65-73). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Román, W. (2022). Salud mental en profesionales de la psicología en tiempos de pandemia por COVID-19. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(2), 74-102. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.02.005>
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081
- Ryff, C.D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D. y Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>