

RETORNO DE MUJERES VENEZOLANAS MIGRANTES: UNA TIPOLOGÍA DESDE LA TEORÍA DEL ESTRÉS CULTURAL

Maira Elena MORA DUGARTE¹

Resumen: El presente artículo revela las motivaciones de retorno de 24 mujeres venezolanas, merideñas, a la luz de la teoría del estrés cultural. A través de una exposición sobre el contexto de expulsión se vislumbra en el estudio, cómo estas mujeres salieron de Venezuela buscando mejores condiciones de vida, sin embargo, se encontraron con barreras fácticas que les impidieron su adaptación al contexto receptor, sufriendo muchas de ellas trastornos emocionales estresores que se convirtieron en detonantes del retorno. El estudio presenta una metodología cualitativa que lleva a la elaboración de una tipología de la mujer retornada, que incluye rasgos de su situación socio-cultural imbricadas en las categorías seleccionadas: discriminación percibida, contexto negativo percibido, estrés aculturativo y clima político excluyente. Como características fundamentales de la tipología tenemos: La Profesional Desplazada, la Madre Sostén en Crisis, la Joven con Proyecto Frustrado.

Palabras claves: Migración venezolana, mujeres, retorno, estrés cultural.

Introducción

La situación de conflicto social que vive Venezuela desde comienzos del siglo XXI, a raíz del sistema político implantado y legitimado en un ordenamiento jurídico nacional en el año 2000, originó una polarización creciente entre posiciones políticas a favor y en contra del gobierno que fueron avanzando a través de los años con actores nacionales e internacionales, que permearon dicho conflicto haciéndolo cada vez más radicalizado. Violencias internas como las denominadas “guarimbas”, legislaciones más restrictivas con formas represivas hacia quienes se opusieran de manera violenta a la forma de gobierno imperante, medidas coercitivas unilaterales en contra del gobierno venezo-

1 Post-doctorante CLACSO. mairamora1971@gmail.com

lano para obstaculizar la economía y derrocarlo, la corrupción desmedida y probada en la mayoría de los ámbitos del gobierno hicieron de este territorio un espacio susceptible para la movilidad humana.

Entre 2018-2023 los flujos migratorios se intensificaron de manera exponencial, consolidando a Venezuela como un polo de emigración masiva en la región. Millones de ciudadanos iniciaron procesos de movilidad motivados por la búsqueda de condiciones de vida dignas y el acceso a derechos fundamentales, como la salud, ante el severo desabastecimiento de insumos médicos. Este desplazamiento operó como una estrategia de diversificación del riesgo familiar, donde el envío de remesas se convirtió en el principal mecanismo para evitar el colapso financiero de los hogares que las recibían. Asimismo, la movilidad estuvo atravesada por dimensiones políticas, donde el exilio representó una vía de resguardo frente a la restricción de libertades individuales. Estos proyectos migratorios, inicialmente orientados hacia el Cono Sur y Centroamérica, evolucionaron hacia un desplazamiento de larga distancia con destino a Estados Unidos, país percibido como el escenario definitivo para alcanzar la movilidad social ascendente y la estabilidad económica, buscando el anhelado “sueño americano” (Stark y Bloom, 1985)

No obstante, a partir de 2020, el escenario global experimentó una metamorfosis regresiva en la humanidad: la irrupción de la pandemia de COVID-19 representó una fractura histórica que transversalizó la existencia humana, configurando lo que Zibechi, R. (2020) denomina ‘tiempos de colapso’. Este fenómeno agudizó las asimetrías preexistentes, afectando de manera desproporcionada a los grupos en situación de mayor vulnerabilidad sistémica: poblaciones empobrecidas, minorías y, muy especialmente, a las mujeres migrantes. En este contexto de crisis global, se produjo un punto de inflexión que impulsó el fenómeno del retorno. Este flujo de regreso estuvo condicionado no solo por la precariedad económica sobrevenida en los países de destino, sino también por los procesos de estrés aculturativo y las barreras de integración que impidieron una adaptación efectiva a las culturas de acogida, haciendo del retorno una estrategia de refugio y resguardo. (Meca, A. y Schwartz, S.J., 2024).

En este contexto, la movilidad humana se configura como una de las expresiones más críticas de la crisis sistémica global. Fenómenos como la desigualdad estructural, los conflictos bélicos, la miseria y las pugnas por el poder político-económico actúan como eslabones de una crisis planetaria que, en palabras de Batiany (2022), evidencia el agotamiento del modelo civilizatorio vigente. Bajo estas condiciones de extrema vulnerabilidad, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) reportó para 2021, más de 90 millones de desplazamientos forzados, cifra que incluye a 26 millones de refugiados

y un creciente número de desplazados por catástrofes ambientales, profundizando las brechas de desigualdad en el mundo.

En este escenario global, el caso venezolano destaca por su magnitud y complejidad. ACNUR (2024) estima que más de 7.7 millones de personas han abandonado el territorio nacional, configurando uno de los flujos migratorios más densos de la región. De acuerdo con Albornoz *et al.* (2023), este desplazamiento es impulsado por una crisis multicausal que empuja a los ciudadanos a buscar en el exterior, la satisfacción de necesidades básicas y la estabilización económica de sus hogares remanentes. En esta dinámica, las mujeres asumen una proporción protagónica y una carga diferenciada de opresión, al gestionar los proyectos migratorios, mientras sostienen la responsabilidad del cuidado de hijos menores y familiares dependientes.

Sin embargo, la expectativa de los migrantes venezolanos de una mejora sustancial se enfrenta, a menudo, con una realidad hostil en las sociedades de acogida. Informes de la Plataforma R4V² (2024) revelan que gran parte de los migrantes venezolanos –familias con niños, mujeres embarazadas y adultos mayores– continúan atrapados en ciclos de pobreza en el extranjero. El incremento del costo de vida, el desempleo y la crisis económica regional han exacerbado su vulnerabilidad, obstaculizando cualquier intento de integración efectiva y reconstrucción de vida.

Ante este colapso de las expectativas en el destino, el retorno emerge como una alternativa estratégica y necesaria. A pesar de la abundancia de datos generales, persiste un vacío informativo sobre la singularidad de la mujer migrante: sus redes de planificación, sus rutas de tránsito y, fundamentalmente, los determinantes que la llevan a tomar la decisión de volver. Así, analizar el retorno de las mujeres merideñas permite comprender cómo esta población, tras enfrentar la hostilidad del entorno extranjero, opta por el regreso como un mecanismo de resguardo y una nueva apuesta por la estabilidad en su territorio de origen.

De allí que, el proceso migratorio, que abarca desde el desplazamiento y el reasentamiento hasta la compleja fase de adaptación, constituye un desafío psicosocial que exige una mirada profunda hacia la salud y el bienestar de los sujetos en movilidad. En las últimas décadas, la investigación centrada en las experiencias migratorias ha experimentado un crecimiento exponencial, reflejando la urgencia de comprender los riesgos asociados a estos tránsitos (Schwartz *et al.*, 2010; Sweileh *et al.*, 2018).

Bajo esta premisa, surge la imperativa necesidad de analizar la experiencia del retorno como un fenómeno complejo y multidimensional. La presente in-

2 Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela.

vestigación examina la trayectoria de 24 mujeres venezolanas, residentes de la ciudad de Mérida, quienes realizaron su proceso migratorio y posterior regreso en el periodo comprendido entre 2018 y 2025. El propósito fundamental es desentrañar los determinantes y motivaciones subyacentes a su retorno, permitiendo la construcción de un perfil integral de la mujer migrante retornada. Dicha caracterización, fundamentada en las categorías analíticas de la *teoría del estrés cultural*, que permite explicar a través de las vivencias de las participantes, cómo dinámicas relacionadas con el contexto negativo percibido, la discriminación percibida y el clima político excluyente, desembocan en un estrés aculturativo.

La teoría del estrés cultural en las mujeres venezolanas retornadas

Una de las explicaciones con mayor trascendencia sobre el retorno de las personas migrantes es la teoría del estrés cultural (Salas-Wright y Schwartz, 2019; Schwartz *et al.*, 2015), la cual proporciona el marco analítico fundamental para este estudio. Su planteamiento central radica en que los migrantes se enfrentan a estresores culturales únicos que se manifiestan en dos vertientes críticas: por un lado, la tensión dialéctica de equilibrar la cultura heredada con las exigencias de la sociedad de destino; y por otro, la exposición a una narrativa global que posiciona al inmigrante como una “amenaza” real o existencial (Meca *et al.*, 2022; Schwartz *et al.*, 2015).

En este sentido, para efectos de la presente investigación, estas son las categorías que permiten explicar el retorno de las mujeres del estudio:

1. Discriminación percibida

La discriminación percibida constituye un estresor distal de naturaleza crónica, definido teóricamente como la percepción subjetiva de un trato injusto, desigual o restrictivo basado en la pertenencia a un grupo específico, en este caso, por la condición de inmigrante o la nacionalidad (Pascoe y Smart, 2009). Desde la perspectiva de la salud mental, esta categoría no se limita a eventos aislados de rechazo, sino que se entiende como una vulneración sistemática de la dignidad que socava el sentido de autoeficacia y pertenencia del sujeto. Teóricamente, la discriminación opera como una barrera estructural que impide el acceso a recursos y derechos, generando una respuesta de alerta constante en el individuo. En este sentido, al ser migrantes, la percepción de ser blanco de prejuicios y estigmas actúa como un factor disruptivo que des-

articula la identidad social y profesional, convirtiéndose en un determinante clave de la insatisfacción en el país de acogida.

2. Contexto negativo percibido

El contexto negativo percibido se refiere a la evaluación macroestructural que realiza el individuo sobre el entorno receptor, centrándose en el grado en que se siente bienvenido y en la disponibilidad de oportunidades reales para el éxito y la integración (Lorenzo-Blanco *et al.*, 2016). Esta categoría trasciende la interacción individual para analizar el “clima de recepción”, el cual abarca desde la retórica política antiinmigrante hasta la precariedad de los marcos legales de regularización. Teóricamente, un contexto hostil envía señales constantes de exclusión que refuerzan la condición de alteridad del migrante, posicionándolo en una periferia socioeconómica. Cuando el entorno es percibido como un espacio de limitación y vigilancia en lugar de uno de acogida, se produce una asfixia de los proyectos de vida, lo que debilita el compromiso del individuo con la sociedad de destino y prefigura el agotamiento de su resiliencia.

3. Clima político excluyente

El clima político excluyente se conceptualiza como un estresor de nivel macro que engloba las percepciones del migrante sobre la retórica antiinmigratoria, las políticas restrictivas y el discurso público xenófobo en el país de acogida (Lorenzo-Blanco *et al.*, 2016). Teóricamente, esta dimensión representa la “criminalización de la movilidad humana”, donde el sujeto migrante es construido socialmente como una amenaza existencial o una carga para el Estado receptor. Este clima no solo se manifiesta en leyes migratorias punitivas, sino que se filtra en la cotidianidad a través del miedo constante a la detención o la deportación, generando un estado de hipervigilancia (Orozco Vargas, 2013). En la arquitectura de la Teoría del Estrés Cultural, un clima político hostil actúa como un determinante que erosiona el sentido de seguridad básica, invalidando los esfuerzos de integración y forzando al individuo a vivir en la sombra de la ilegalidad o la exclusión institucional, lo cual debilita profundamente el bienestar psicosocial.

4. Estrés aculturativo

El estrés aculturativo representa la manifestación psicológica y emocional de los conflictos derivados del contacto persistente entre dos culturas distin-

tas. Se define como un estado de desequilibrio psicosocial que surge cuando las demandas de adaptación al nuevo entorno superan las capacidades y recursos de afrontamiento del individuo (Berry, 2006; Williams y Berry, 1991). Esta categoría incluye una sintomatología compleja que puede abarcar ansiedad generalizada, sentimientos de desesperanza, irritabilidad y una profunda sensación de pérdida o duelo por la cultura de origen. A diferencia del estrés cotidiano, el estrés por aculturación está intrínsecamente ligado a la crisis de identidad y al esfuerzo cognitivo-emocional de navegar entre la herencia cultural propia y las exigencias, muchas veces contradictorias, de la cultura dominante. En el marco de la investigación, esta dimensión se entiende como el “coste psicológico” de la migración, cuya acumulación puede derivar en un colapso del bienestar, que hace insostenible la permanencia en el extranjero.

Este tipo de estrés puede generar Adicciones y Conductas Disruptivas, las cuales, en el marco de la salud mental y la migración, se teorizan como manifestaciones externas de un colapso en los mecanismos de afrontamiento ante niveles intolerables de estrés aculturativo (Salas-Wright y Schwartz, 2019). Esta categoría analiza el uso y abuso de sustancias, así como comportamientos que se desvían de las normas sociales previas del individuo, entendidos no como patologías aisladas, sino como estrategias de afrontamiento desadaptativas o intentos de “automedicación emocional” frente al duelo migratorio y la desesperanza. Teóricamente, cuando el migrante se enfrenta a la pérdida de estatus, la soledad extrema o el “Síndrome de Ulises”, puede recurrir a conductas de riesgo como una vía de escape ante una realidad insoportable (Achotegui, 2024). La presencia de estas conductas señala una vulnerabilidad crítica, donde los recursos de resiliencia han sido superados por el entorno, convirtiéndose muchas veces en el punto de quiebre que precipita el retorno o la marginalidad extrema.

Metodología

El proceso metodológico para desarrollar la investigación que se presenta, comenzó con la selección de mujeres migrantes venezolanas que salieron del país entre 2018 y 2024; específicamente desde 2020, cuando entrevisté mujeres en un refugio en Costa Rica, que habían transitado por la Selva del Darién, viajando en 2019 desde Venezuela.

Seguidamente, se amplía la idea al identificar que algunas de las mujeres migrantes habían retornado a Venezuela cuando sus objetivos migratorios se vieron fracasados, especialmente durante la pandemia. Así, tomo la decisión de seleccionar una muestra de mujeres en Costa Rica, en Colombia, en Esta-

dos Unidos y, en el caso de Venezuela, mujeres retornadas. Para un total de 79 mujeres, 24 fueron las que retornaron. Estas narrativas son las que se toman en el presente artículo para mostrar el motivo del retorno y perfilar a las mujeres que decidieron tomar esta decisión. El paradigma asumido es el cualitativo-interpretativo porque se caracteriza por un proceso de construcción interactiva del argumento teórico y la evidencia empírica (Maxwell, 1996). Además, pretende dar cuenta del significado y las motivaciones del retorno de las mujeres entrevistadas. El método interpretativo usa el análisis de contenido para, desde allí, hacer tipologías de mujeres venezolanas retornadas, generando grupos con elementos comunes en términos de las categorías de análisis seleccionadas. Cabe señalar, que del análisis y sistematización de las entrevistas, emanan como categorías fundamentales las siguientes:

Tabla 1. Categorías de análisis

Categoría de análisis y su definición operacional	Dimensiones de la categoría	Indicadores
Estrés aculturativo: Genera síntomas de angustia psicológica y de depresión pueden presentarse en forma de inquietud, miedo, sensación constante de tristeza y desesperanza, irritabilidad, dificultades para conciliar y mantener el sueño, concentrarse o relajarse	*Discriminación percibida *Contexto negativo percibido *Clima político excluyente:	*Rechazo por el hecho de ser venezolanas *Experiencias directas de rechazo o trato injusto en la interacción cotidiana *Discriminación por ser mujer *Discriminación por estar empobrecida *Grado en que los individuos se sienten no bienvenidos a un territorio. *Percepción de falta de oportunidades para el éxito en la sociedad de destino. *Que representa las percepciones de la retórica antiinmigrante y xenófoba.

(Continúa en página siguiente)

	*Angustia psicológica	*Adicciones/ conductas disruptivas *Depresión *sufrimiento emocional *Sentimientos de desesperanza *Irritabilidad y tensión * Sentimiento de inutilidad o baja autoestima * sensación constante de tristeza *Sentimientos de culpa excesiva o inapropiada * Trastornos del sueño Inquietud, *Miedo, e incertidumbre *Irritabilidad, *Dificultades para conciliar y mantener el sueño, concentrarse o relajarse
--	-----------------------	---

Fuente: Elaboración propia a partir de la revisión bibliográfica y de los resultados de las entrevistas a 24 mujeres.

En cuanto a la técnica de recolección de la información, las 24 mujeres fueron entrevistadas de forma presencial entre 2022 y 2025. Su caracterización es la siguiente:

Tabla 2. Caracterización de las mujeres entrevistadas

NE	Edad Estado civil	Grado de instrucción/ Profesión	N° hijos	Sector donde vive	En qué trabajaba antes de viajar	Año en que viajó	Año de retorno	País al que viajó	Últimos ingresos antes de viajar
E1	54 Casada	Docente universitaria/ doctorado	3	Sector Belén	Universidad	2019	2021	Costa Rica	\$10
E2	18 Soltera	bachiller/ estudiante Derecho	0	Campo de Oro	Estudiante bachillerato	2020	2021	Perú	nada

(Continúa en página siguiente)

E3	56 Casada	abogada/ enfermera/ comerciante	3	La Pedre- gosa	Alquiler de propieda- des	2018	2022	Colom- bia	\$20
EE4	27 Soltera	psicóloga social/ estudiante maestría/ psicóloga TSJ	0	Santa Elena	en ciber	2019	2020	Colom- bia	\$20
E5	37 Casada	Licen- ciada en educación/ comerciante formal	1	Barrio Andrés Eloy Blanco	docente educación media	2019	2022	Perú	\$15
E6	25 Soltera	bachiller/ comerciante informal	0	San Jacinto	estudiante bachille- rato	2018	2023	Uru- guay	0
E7	23 Soltera	bachiller/ comerciante informal	1	El Arenal	vendiendo	2018	2020	Colom- bia	0
E8	45 Soltera	abogada/ administra- dora/jefe de recursos humanos gobernación	1	Centro de Mé- rida	en el circui- to judicial penal	2018	2023	Colom- bia	\$20
E9	35 Soltera	bachiller/	1	La Mara	En una tienda de Centro Comercial	2018	2020	Colom- bia	\$50
E10	57 soltera	enfermera/ intensivista/	2	Los Curos	En el hospital y clínicas	2019	2020	Ecu- dor	\$30
E11	40 UEH	Ingeniera en informática/ no trabaja	3	El Vigía	en una empresa privada	2022	2023	Perú	\$30
E12	38 Soltera	Bachiller/ comerciante	3	Ejido	en peluquería	2018	2024	Colom- bia	\$20
E13	58 soltera	ingeniera de sistemas/ trabaja en universidad	3	Ejido	universi- dad	2022	2024	Chile	\$10

(Continúa en página siguiente)

E14	47 casada	dra.cs pedagógicas/ docente universitaria	2	Ejido	universidad	2021	2024	Colombia	\$10
E15	27 soltera	bachiller/ comercio formal	0	El Rodeo	tienda de ropa de su familia	2021	2022	Ecuador	0
E16	49 soltera	criminóloga/ directora de Centro de reclusión	2	Ejido	Centro de reclusión	2023	2023	Colombia	\$15
E17	5 soltera	Abogada/libre ejercicio	1	Campo de Oro	Libre ejercicio	2019	2020	Perú	\$30
E18	42 UEH	Bachiller/ peluquera	3	Santa Elena	peluquería	2019	2024	Colombia	\$50
E19	23 Soltera	Bachiller/ estudiante	0	La Pedregosa	estudiante bachillerato	2019	2024	Costa Rica	\$30
E20	32 soltera	Bachiller/ estilista	2	Avda. Los próceres	peluquería	2018	2024	Ecuador	\$30
E21	23 soltera	Bachiller/ estudiante	0	Belén	estudiante bachillerato	2019	2020	Brasil	0
E22	24 soltera	Bachiller, estudiante	0	Centro de Mérida	no trabajaba estudiaba	2019	2025	Costa Rica	0
E23	45 divorciada	Bachiller/ comerciante informal	4	Páramo	en el hogar	2023	2025	Estados Unidos	0
E24	34 casada	TSU informática/comerciante	2	Campo de Oro	Negocio propio fotocopiadora	2018/ 2022	2025	Ecuador/ Estados Unidos	\$20

Tal como se observa en la tabla 2, la muestra en estudio está conformada por 24 mujeres residentes del estado de Mérida, cuya distribución geográfica

abarca sectores del municipio Libertador como Belén, Campo de Oro, La Pedregosa y Los Curos, así como las localidades de Ejido, El Vigía y el Páramo. Este grupo se caracteriza por una amplia diversidad etaria, con edades que oscilan entre los 18 y los 58 años, la mayoría son de estado civil solteras y ejercen roles de cuidado, al ser madres de entre uno y cuatro hijos. En términos de capital cultural, se observa una notable heterogeneidad que incluye desde bachilleres y estudiantes universitarias, hasta profesionales con alta especialización, tales como docentes con doctorado, ingenieras, abogadas, enfermeras intensivistas y una criminóloga. Antes de iniciar sus tránsitos migratorios, estas mujeres se desempeñaban en sectores variados que comprenden el ámbito académico universitario, la administración pública en entes como la gobernación o el rsj, el comercio y los servicios de estética, percibiendo ingresos mensuales extremadamente precarios que, mayoritariamente no superaban los \$30 al mes. La dinámica de movilidad de este grupo se concentró principalmente entre 2018 y 2022, teniendo como destinos predominantes países de la región como, Colombia, Perú y Ecuador, aunque se registran casos de trayectorias hacia Chile, Brasil, Uruguay, Costa Rica y Estados Unidos. Finalmente, el proceso de retorno de estas 24 mujeres se ha gestado de manera progresiva entre 2020 y 2025, marcando el cierre de ciclos migratorios que variaron en duración desde unos pocos meses, hasta más de seis años de permanencia en el extranjero.

Resultados y discusión

La categoría a estudiar es *Estrés aculturativo*, el cual es definido como el conjunto de síntomas de angustia psicológica y de depresión que pueden presentarse en forma de inquietud, miedo, sensación constante de tristeza y desesperanza, irritabilidad, dificultades para conciliar y mantener el sueño, concentrarse o relajarse, que se dan debido a la imposibilidad de adaptación a la cultura receptora por dinámicas de discriminación, contexto hostil y clima político excluyente.

Entre las dimensiones de esta categoría tenemos en primer lugar la Discriminación percibida, cuyos indicadores son: rechazo por el hecho de ser venezolanas y experiencias directas de rechazo o trato injusto en la interacción cotidiana, la cual puede revelarse de manera contundente a través del siguiente comentario:

Me sentí muy discriminada, por el acento me identificaban, me miraban de arriba abajo y me tratan mal y a mi hijo también, siempre fingí que era colombiana-

na, hasta tuve que cambiar mi acento (E3-Mujer-56 años-abogada/enfermera/comerciante, que vive en un sector de clase media (la Pedregosa), tiene 3 hijos, vivía del alquiler de sus propiedades, viajó en 2018 hacia Colombia y regresó en 2023, ganaba mensual, \$20)

La narrativa de la entrevistada 3 muestra que existe un conflicto identitario entre lo que ella es y lo que debe mostrar ante la nueva sociedad en donde se encuentra. Ella prefiere fingir y no mostrarse como venezolana para no sentirse rechazada. Esta narrativa coincide con la investigación realizada por Schwartz *et al.* (2018b), quienes encontraron que “a pesar de que las poblaciones colombiana y venezolana tenían grandes similitudes, los venezolanos reportaron mayor discriminación, peor contexto de recepción y más síntomas de depresión en Colombia que en Estados Unidos”.

Esto implica que, en muchas ocasiones, se les pide a los migrantes que se comporten como las personas que residen en el país de destino, sin tener en cuenta todos sus antecedentes culturales (Scott y Cartledge, 2009), de allí que, según este estudio, muchas veces los juicios que realizan las personas originarias de dichos países, modifican sus valores, costumbres y comportamientos, lo que coincide con lo narrado por la entrevistada 3.

En este mismo sentido, la entrevistada 5 muestra claramente cómo la discriminación que experimentó se relaciona directamente con su condición de mujer:

vi a muchas personas venezolanas que las trataban muy mal, las mujeres pensaban que yo me iba a quedar con sus maridos, el maltrato y discriminación es muy grande” (E5 mujer de 37 años, Licenciada en educación/comerciante formal, casada, vive en Barrio Andrés Bello Blanco –un sector de clase media/baja–, con 1 hijo, de profesión docente de educación media y comerciante formal, viajó en 2019 hacia Perú y regresó en 2022, su ingreso antes de viajar era de \$15)

Esta discriminación es percibida como xenofobia por parte de las participantes:

La xenofobia era insoportable. Yo viví en un sector del estrato más bajo de Colombia para poder pagar menos y así reunir para la medicina de mi hija y mi madre. Fingía que era colombiana para no ser maltratada. Trabajar muchas horas extras para poder hacer el dinero que necesitaba para la familia y devolverme (E8 Mujer de 45 años, abogada/administradora/jefe de recursos humanos gobernación, soltera, con 1 hijo, vive en el Centro de Mérida/sector clase media/ trabajaba en el Circuito Judicial Penal, cuando emigró en 2018 y regresó en 2023 a Colombia ganado \$20)

También la juventud y, una vez más su condición de mujer, es mal vista por personas de ambos sexos en los países de acogida:

Por ser mujer y joven fui muy acosada y atacada tanto por hombres como por mujeres en Ecuador, mal trato (E15 mujer de 27 años, bachiller/ soltera, profesión y oficio: comercio formal, no tiene hijos, vive en El rodeo—sector de clase media/alta—, tiene hoy una tienda de ropa de su familia, viajó en 2021 hacia Ecuador y regresó en 2022, antes de viajar no tenía ingresos.)

Un dato relevante son las implicaciones que tienen, para las mujeres profesionales, la necesidad de insertarse en una sociedad donde nadie les va a reconocer sus logros personales y profesionales; antes bien, lo único que les ven útil es su condición de mujer, sexualizándola por ello; aunado a lo complicado que resulta para una mujer profesional tener que trabajar en otro tipo de trabajos, por mayor cantidad de horas y siendo mal remunerada, veamos:

Por ser mujer en Colombia solo se consiguen trabajos de web can o en bares y de resto en restaurantes, pero son muy fuertes, muchas horas y de mucha exigencia (E16 mujer de 49 años, soltera, criminóloga/se desempeñaba como directora del Centro de reclusión antes de emigrar, tiene 2 hijos, vive en Ejido/ sector clase media/baja, hoy trabaja en un Centro de reclusión como Directora, viajó en 2023 a Colombia y regresó en 2024, antes de emigrar ganaba \$15)

Tal como se puede observar, estas narrativas reflejan una dimensión específica de la discriminación, donde la mujer venezolana es catalogada bajo un estigma de “amenaza” a la estructura familiar local (el miedo a que “se queden con los maridos”). Esto coincide con lo que Blouin (2019) identifica como una barrera de género que exacerba el contexto negativo percibido.

Cabe señalar, que el estudio de Blouin (2019) aborda precisamente cómo se construyen estos discursos de exclusión y cómo la hipersexualización de la mujer venezolana, en países como Perú o Colombia, genera conflictos en el tejido social, provocando el tipo de maltrato y “celo” social que relata la entrevistada 5.

Se puede decir que esta percepción negativa crea un conflicto de Identidad, para mujeres que poseen un alto grado de instrucción, casadas; enfrentarse a estos prejuicios de carácter sexista y xenófobo puede generar también una angustia psicológica, al ser discriminadas no solo por extranjeras, sino por ignorar su preparación académica y reducirlas a un estereotipo físico o moral.

Este maltrato constante actúa como un estresor crónico que, según la Teoría del Estrés Cultural, agota los recursos de afrontamiento. El retorno a Mérida se presenta, entonces, como una huida de un entorno donde la identidad de la mujer es atacada constantemente, buscando recuperar el respeto y la dignidad en su comunidad de origen

Lo anterior se une a las discriminaciones y maltratos por razones de género, que se convierten en una regularidad en las narrativas de varias de las entrevistadas, donde los abusos se ponen a la orden del día y se convierten en sufrimientos para las mujeres migrantes:

Por ser mujer, sufrí mucho, en la calle fue duro sufrí abusos y ya no logre trabajar (E7 mujer de 23 años, soltera, bachiller/comerciante informal, con 1 hijo, vive en El Arenal/sector clase baja, se dedicaba a vender en la calle, viajó en 2018 a Colombia, regresó en 2020 y reportó no tener ingresos fijos.)

También en este contexto, las situaciones de discriminación se convierten en estigmas que las vuelven víctimas de un sistema que las oprime, especialmente cuando son mujeres solas con hijos, a los cuales deben llevar consigo en todo momento pues no les queda otra opción:

En todos los sitios en los que estuvimos sentimos un profundo rechazo... Nos han visto feo, en un lugar nos hicieron pasar por ladrones y demás (E12, mujer de 38 años, Bachiller/comerciante, con 3 hijos, vive en Ejido, sector clase baja, trabaja en peluquería antes de emigrar, en 2018 a Colombia, retorna en 2024, reportó ingresos de \$20 mensuales antes de emigrar)

En efecto, el ser madre soltera es un factor de discriminación que las vulnerabiliza y se convierte en un motivo de estrés cultural, pero además las empuja a realizar esfuerzos extra para poder subsistir:

La discriminación por ser madre soltera y no tener con quien dejar mis hijos, hacer triples esfuerzos para subsistir, el maltrato era insoportable (E18, mujer de 42 años Bachiller/peluquera con 3 hijos, vive en Santa Elena/sector clase media/baja, trabaja hoy en peluquería, emigró en 2019 hacia Colombia, retornó en 2024, ganaba antes de viajar \$50)

La segunda dimensión estudiada es el *Contexto negativo percibido*, en este punto se encontraron como indicadores el grado en que los individuos se sienten no bienvenidos a un territorio, la *percepción de falta de oportuni-*

des para el éxito en la sociedad de destino y el clima adverso y de precariedad percibido.

El tema del contexto tiene que ver directamente con la adaptación a circunstancias que no siempre son agradables, por el contrario, el enfrentarse a situaciones conflictivas, malos tratos, con mecanismos de afrontamiento que no son suficientes se convierten en factores estresores que llevan al retorno como búsqueda de lugar seguro:

Retorné porque no me adapté... el tener que adaptarme a vivir en un lugar distinto, pequeño, incómodo. El no contar con dinero ni conseguir empleo. El empleo era precario y me hacía sentir indigna. Me sentí deprimida e insegura. La pandemia vino y ya no me pude devolver. Se me dificultó conseguir trabajo en lo que yo quería conseguir que era en mi profesión. Pero había mucho trabajo de servicio, vendiendo en la calle o en cualquier cosa, eso no lo pude soportar... (E1, mujer de 54 años, docente universitaria, Dra. en ciencias pedagógicas, tiene 3 hijos, vive en Belén, sector clase media baja, hoy trabaja en una empresa consultora, emigró en 2019 hacia Costa Rica, regresó en 2021, ganaba \$10 antes de emigrar)

En los contextos de migración también se radicalizan las condiciones en las que las personas tienen que subsistir, causando problemas interpersonales que influyen en el retorno como forma de evitación del conflicto:

Básicamente nos devolvimos porque no quisimos estar más en Perú, el tener que vivir muy incómoda en casa de mi padre... fuimos por un tiempo y luego tuvimos problemas con los familiares y mi abuela no consiguió trabajo (E2, mujer de 18 años, bachiller/ hoy estudiante de Derecho, no tiene hijos, vive en Campo de Oro/barrio clase baja, viajó en 2020 a Perú y regresó en 2021, no percibía sueldo al viajar).

También el contexto global y la situación de colapso vivida durante la pandemia fue factor decisivo para que las personas en situación de movilidad humana volvieran a sus países de origen; muchas de ellas, que ya habían logrado acomodarse y mejorar sus condiciones de vida, tuvieron un retroceso que se convirtió en un detonante significativo para el retorno.

Colombia es muy difícil, me tocó empezar de nuevo... Conseguir un modo de vivir y cuando lo logré, que fue montar un negocio, vino la pandemia y todo fue difícil, perdí dinero invertido, fue crítico (E3, mujer de 56 años, abogada/enfermera/comerciante, tiene 3 hijos, vive en La Pedregosa, sector clase media/

alta, vive hoy de alquiler de propiedades, viajó en 2018 hacia Colombia, regresó en 2022, ganaba \$20).

Por otro lado, la teoría del estrés cultural asume entre los indicadores, el consumo de sustancias y la adicción como método de escape, cuando la depresión y ansiedad se hacen presentes por motivos propios de la situación de movilidad en la que se está. Hay casos extremos, en los que las personas pueden caer en situaciones hostiles y disruptivas como la participante que llegó a estar en situación de calle, entregada al consumo de sustancias ilícitas, con graves problemas de salud mental, que muchas veces son irreparables.

Me regresé porque viví experiencias muy negativas... me fui porque mi hermano me esperaba en Uruguay, pero luego me abandonó porque prefirió eso a perder su relación... Conseguí una pareja que me incursionó en el mundo de las drogas y estuve incluso en situación de calle, caí en lo más bajo que puede uno hacer, toqué fondo y mi madre me fue a buscar y me trajo de vuelta, generé una enfermedad de ansiedad y depresión mientras estuve allá, ahora estoy bajo tratamiento psiquiátrico... (E6, mujer de 25 años, bachiller/comerciante informal, sin hijos, vive en San Jacinto, sector clase baja, antes de viajar era estudiante de bachillerato, hoy es comerciante informal, viajó a Uruguay en el 2018 y regresó en el 2023, cuando emigró no percibía salario).

Tal como lo plantea Mejia J. *et al.* (2023), en el proceso migratorio entra en juego la importancia del contexto receptor en cuanto a los esfuerzos de adaptación de la persona migrante y su propio proceso de reconstrucción a nivel de identidad; este contexto adverso suele ser, para algunas personas, muy agresivo; para las mujeres, el acoso sexual y su estigmatización es detonante del retorno.

No pude soportar más... Me ocurrieron cosas malas, viví el acoso sexual por parte de los hombres por ser muy joven, al estar trabajando en cualquier cosa ya pensaban que era prostituta me trataban mal, tener que trabajar de cualquier cosa (E7, mujer de 23 años, bachiller/comerciante informal, con 1 hijo, vive en El Arenal/sector clase baja, se dedicaba a vender en la calle, viajó en 2018 a Colombia, regresó en el 2020 y reportó no tener ingresos fijos).

Tal como lo plantean Martínez y Martínez (2006), lo anterior revela que la inmigración supone un fenómeno generador de estrés, y el impacto que tiene en el individuo depende, por una parte, de cómo este se sitúa frente a

su grupo cultural de origen y hacia el grupo de acogida; por otra, de cómo se comporta el grupo de acogida con el inmigrante. En el caso anterior, el grupo de acogida maltrata y estigmatiza a una mujer joven y vulnerable, denigrando su dignidad.

Incluso, en un contexto de crisis estructural como la que vive Venezuela, suelen ser caldo de cultivo para que operen bandas delincuentes a través de la trata de personas, la prostitución forzada y esclavitud, cosa que le ocurrió a una de las participantes, quien fue llevada bajo engaños a Colombia y ahí sometida por más de un año.

Yo viajé a trabajar como modelo, pero fui engañada, luego no me dejaron salir más y toda la experiencia fue terrible: me secuestraron, me encerraron y me prostituyeron, me daban drogas... (E9, mujer de 35 años, bachiller/con 1 hijo, vive en La Mara/sector de clase alta. Trabajaba en una tienda de un Centro Comercial, viajó en 2018 a Colombia y regresó en 2020, ganaba \$50 mensuales antes de viajar).

Muchas veces, las personas migrantes huyen buscando mejores condiciones de vida, pero se encuentran con un contexto hostil y adverso, quizá peor que el que dejaron en su país de origen, convirtiéndose este en un detonante seguro para el retorno:

Solo pude estar un año... la experiencia, muy dura. Tener que vivir con mis dos hijos en una sola habitación y pagar bastante por eso, pensar en que la misma situación difícil que viví en Venezuela la estaba viviendo ahí y peor porque ni siquiera tenía casa, luego conseguí trabajo cocinando más de 10 horas diarias, me enfermé pero igual debía trabajar para poder pagar los gastos, no tenía sentido... Al ver tanto indigente me decía, este no es tu lugar, contra todo lo que has luchado, lo que has revivido aquí... (E16, mujer de 49 años, soltera, criminóloga/se desempeñaba como directora de un Centro de reclusión antes de emigrar, tiene 2 hijos, vive en Ejido/sector clase media/baja, hoy trabaja en un Centro de reclusión como Directora, viajó en 2023 a Colombia y regresó en 2024, antes de emigrar ganaba \$15).

Como lo evidencian Reig A., Clemente M. y Sangiao, I. (2018), las personas en movilidad enfrentan un riesgo elevado de exclusión, desempleo y pobreza, debido a la falta de derechos consolidados en las naciones de destino y a una vulnerabilidad laboral profunda. Pese a estas barreras sociales y a la difusión

de prejuicios que reducen la migración a un mero problema económico, es fundamental reivindicar la condición humana y ciudadana de los migrantes.

Tal como se observa en las distintas narrativas, el proceso de adaptación migratorio no depende exclusivamente de los recursos de afrontamiento o las estrategias individuales de las personas migrantes, sino que está relacionado con las actitudes y respuestas de la sociedad receptora. Tal como lo plantean Vallejo y Moreno (2014), cuando el migrante percibe un contexto negativo, caracterizado por la exclusión o el rechazo, el proceso de aculturación (el cual puede entenderse como el contacto dinámico entre dos referentes culturales) deja de ser un intercambio equilibrado para convertirse en una relación de dominio. Generalmente, la cultura receptora impera sobre la del migrante, generando una presión asimilacionista que deriva en lo que los autores definen como estrés aculturativo.

Es así como, bajo una percepción de entorno hostil, el ajuste al nuevo medio se vuelve un proceso de confrontación constante, que se ve reflejado en las distintas narrativas expuestas por las entrevistadas. La aculturación, en este escenario, presiona a las mujeres para que transformen su forma de ser y de relacionarse especialmente en áreas fundamentales como el lenguaje, la identidad, los valores y los estilos de comunicación; estas mujeres migrantes intentan navegar entre dos culturas, pero siempre la cultura dominante es la que les impone este contexto. Más allá de ello, si el contexto negativo percibido es crónico, por ejemplo, con experiencias tan difíciles como las que vivieron las mujeres entrevistadas, las estrategias de ajuste pierden su eficacia adaptativa, transformando la experiencia migratoria en un ciclo de estrés de aculturación que afecta su percepción y su capacidad de relación interpersonal, limitando las posibilidades de una integración saludable. (Vallejo y Moreno, 2014)

Por su parte, en la dimensión *angustia psicológica* encontramos el grueso de las narrativas, mostrando este estudio que, ciertamente tal como lo plantea Achote (2008) en su teoría del síndrome de Ulises, la migración en sí misma implica un proceso de movilización emocional que se caracteriza por el rompimiento de la estabilidad de la persona, ocasionando síntomas psico-emocionales que en este estudio pueden verse claramente.

En este sentido y desde la perspectiva psicológica, Reig, A., *et al.* (2018) consideran que la migración es un acontecimiento de la vida que, como cualquier cambio, supone una parte de estrés, de tensión, a la que se denomina duelo migratorio. De allí, que los autores definen el estrés como un desequilibrio sustancial entre las demandas ambientales percibidas y las capacidades de respuesta del sujeto, y el duelo como el proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo significativo para el sujeto.

La entrevistada 1 deja clara en su narrativa esta situación:

Me desestabilicé totalmente en el área emocional... vivía triste, con miedo, con incertidumbre... me hacía falta mi casa, mi trabajo, todo lo que dejé en Mérida. Siempre he sido una persona sociable que he trabajado profesionalmente desarrollando proyectos, creciendo cada día más, formándome... El verme sin control de mi vida, sin dinero para nada, en un lugar incómodo, maltratada por el esposo de mi hija no era sencillo. A pesar de que Costa Rica es un país muy receptivo y no puedo decir que me trataron mal o que experimenté xenofobia, noooo, yo igual seguía triste, ansiosa por volver, cada día lo pedía a Dios, era muy contradictorio porque la situación en Venezuela estaba cada vez más difícil. Me quedé atrapada porque vino la pandemia y ya no podía viajar así quisiera, entonces me tocó trabajar, espiritualmente, emocionalmente, físicamente haciendo mucho deporte y así sostenerme hasta que al fin abrieron fronteras, esta experiencia fue muy dura, pero me fortaleció luego que llegué a mi tierra. (E1, Mujer de 54 años, docente universitaria, Dra. en Ciencias Pedagógicas, tiene 3 hijos, vive en Belén, sector clase media baja, hoy trabaja en una empresa consultora, emigró en 2019 hacia Costa Rica, regresó en 2021, ganaba \$10 antes de emigrar).

Igualmente, la entrevistada 4 explicita sentimientos que revelan su duelo por la pérdida, al dejar su país de origen:

Yo viajé sabiendo que iba a volver, pero desde que salí de mi casa e iba en el bus, iba llorando, pensaba, qué cagada tener que dejar todo... Tenía una sensación de pérdida y de dolor indescriptible por dejar mi país, no era lo que quería. Sentía miedo por lo que me esperaba, no sabía si sería bien recibida, si conseguiría trabajo y eso me angustiaba demasiado. Creo o, mejor dicho, sé hoy que es la sensación que siente toda persona que migra. Yo lo seguí sintiendo todo el tiempo que estuve en Colombia, nunca me adapté y, de hecho, solo pude estar un año. (E4, mujer de 27 años, soltera de profesión psicóloga social/estudiante de maestría/ hoy psicóloga del TSJ; antes de viajar trabajaba en ciber y estudiaba, no tiene hijos, vive en Santa Elena, sector clase baja; viajó en 2019 a Colombia, regresó en el 2020, ganaba \$20).

Algunas personas migrantes experimentan una nostalgia perenne por su país de origen que las va insertando en un vacío emocional caracterizado por desesperanza, angustia, que puede llegar, incluso, a la depresión:

Ese país nunca me gustó, no me adapté y me volví muy irritable, peleaba con mi esposo, un día estaba triste, otro día molesta, porque no quería estar ahí, a pesar

que me fue bien en los trabajos porque conseguí la confianza de los jefes, odiaba el machismo y la xenofobia, nunca me adapté, todos los días extrañaba mi país, estaba deprimida, hasta que convencí a mi esposo que nos devolviéramos. (E5, mujer de 37 años, casada, Licenciada en educación/comerciante formal, vive en Barrio Andrés Eloy Blanco, un sector de clase baja, con 1 hijo, de profesión docente de educación media y comerciante formal, viajó en 2019 hacia Perú y regresó en 2022; su ingreso antes de viajar era de \$15).

La angustia y el miedo son emociones que explican el retorno porque la experiencia, muchas veces, es tan negativa que reprime cualquier posibilidad de adaptación:

Me devolví porque fue muy difícil todo y me sentí muy mal por tener que trabajar en lo que sea con tal de poder vivir, pensé que lo superaría, pero nunca lo superé, vivía con angustia, con miedo, quería regresarme siempre... (E22, mujer de 24 años, bachiller/comerciante, sin hijos, vive en Centro de la ciudad/sector clase media, estudiante; viajó en 2018 a Colombia, regresó en 2020 y reportó no tener ingresos fijos).

La experiencia migratoria es generadora de estados de ansiedad que llevan a las personas migrantes a mantenerse siempre en espera del ansiado día del regreso. Sin embargo, también el regreso es motivo de incertidumbre y ansiedad al evidenciar que la situación del país de origen aún sigue en las mismas condiciones que originaron la migración; es una situación compleja que viven las personas venezolanas en el extranjero. La resiliencia es una posibilidad que les ayuda a esperar, a juntar dinero para regresar, pero lo que sí es seguro es que, tarde o temprano, se da el retorno:

Los malos tratos recibidos a lo largo de mi estadía en Ecuador, en el campo laboral, me mantenían en un constante estado de ansiedad... Siempre pensaba en regresar y de hecho eso me empujó a retornar, no lo hice antes porque tenía mucho miedo de volver a Venezuela, dado el contexto, es un estado muy feo porque te sientes muy mal en el país donde estás por los malos tratos, pero sientes mucho miedo de saber que puedes estar mal otra vez en Venezuela, pero al lograr reunir dinero para montar un negocio y tener otro modo de vida, lo hice sin pensarlo dos veces. (E10, mujer de 57 años, soltera, de profesión enfermera/intensivista/ con 1 hijo, vive en Los Curos, sector clase media-baja, trabajaba en el hospital y clínicas, viajó en 2019 a Ecuador, regresó en 2025, ganaba \$30).

Los anteriores relatos coinciden con los planteamientos de Clemente *et al.*, 2013: 85 puesto que revelan que las personas migrantes enfrentan riesgos elevados de desempleo y exclusión debido a su vulnerabilidad jurídica y laboral en las sociedades de acogida. Sin embargo, es fundamental trascender los estereotipos económicos que los reducen a simples cifras o problemas laborales, para reconocer su plena humanidad y el significativo enriquecimiento cultural que aportan como ciudadanos de nuestra realidad social compartida.

El sufrimiento en las personas migrantes se da también como producto de la acumulación de cargas y de obstáculos superados, cuando este dolor emocional se convierte en depresión ya es una enfermedad que requiere de tratamiento. Hay personas que no pueden trascenderlo y el retorno es inminente.

Desde que llegué sufrí mucho... fui acumulando todo, me sentía muy deprimida, con ganas de salir corriendo y devolverme y de hecho lo hice... (E11, mujer de 40 años, estado civil unión estable de hecho, Ingeniera en informática/trabajaba en una Institución del Estado antes de viajar, y por cuenta propia, tiene 2 hijos, hoy trabaja en una empresa propia, vive en El Vigía, sector clase media, viajó en 2022 a Perú y regresó en 2023, ganaba \$30 dólares mensuales).

Cada experiencia es distinta y hay situaciones en las que los elementos estresores llevan indefectiblemente al retorno, cuando la resiliencia no es suficiente para resolver lo que el propio contexto no permite. Cuando las situaciones son extremas como la mendicidad, el trabajo en la calle, tener la carga exclusiva de los hijos, la desigualdad y la exclusión se vuelven estructurales.

Toda esta situación es un huracán emocional... miedo, incertidumbre, desesperanza... Llegar tan bajo de pedir dinero en la calle, esperar ayudas para poder resolver los problemas, pero luego ir superándome hasta llegar a vender comida, poder pagar un cuarto y poner a mis hijos a estudiar, fui avanzando y eso fue muy bueno, sin embargo, todos los días pensaba en volver y vivía muy angustiada. Lamentablemente, esa historia se repitió siempre cuando estuve fuera de Venezuela, nos pasó en todos lados donde llegamos. Luego nos fuimos acomodando, pero es una historia que se repite... (E12, mujer de 38 años, soltera, Bachiller/comerciante, 3 hijos, vivía en Ejido, trabajaba en peluquería antes y después de viajar en 2018 hacia Colombia, retornó en 2024, ganaba \$20),

También el abandono del entorno seguro, de la familia más cercana, de la inserción laboral, se muestran como detonantes para el retorno, los comienzos son difíciles y más si en el país de origen, las personas tienen un proyecto de vida consolidado.

Dejar mi país y a mis dos hijas y nietos me dieron una profunda depresión, a pesar de que iba a visitar a mi hija mayor, y trabajar para enviarles dinero a los que se quedaban. Sin embargo, dejar mi trabajo, y buscar adaptarme a una nueva vida, a un país muy distinto, al maltrato por ser venezolana no lo soporté más y me devolví. (E13, mujer de 58 años, soltera, Ingeniera de sistemas/trabaja en universidad, con 3 hijos, vive en Ejido, sector clase media, sigue trabajando en la universidad y por su cuenta, viajó en 2022 hacia Chile, retornó en 2024, ganaba \$10).

Las distintas pérdidas que experimentan las personas migrantes impactan en su emocionalidad y se convierten en estresores culturales que empujan al retorno. Una pérdida importante para el caso de esta venezolana es, como ella lo llama, “la pérdida política”, se trata de enfrentarse al fracaso de un proyecto político de transformaciones que se ve desdibujado desde fuera de Venezuela, al mirar de cerca el sufrimiento y la desidia de la gente migrante, impulsada por la situación del país.

Yo siempre estuve en estado emocional compungido... son muchas sensaciones la que uno tiene, pero la más fuerte es el miedo y la desesperanza, es la sensación de pérdida de todo un proyecto de vida y sobre todo de unos ideales que siempre he tenido por un mundo mejor. Esa pérdida de lo político fue muy difícil, de mucho dolor. La otra pérdida mucho más dolorosa, tener que dejar mis hijos con mi mamá fue muy duro. También trabajar en algo distinto a mi profesión, es doloroso, y por supuesto el maltrato al venezolano... Ver tan mal a los hermanos compatriotas en situación de calle, que cayeron en las drogas, ver tanta gente pidiendo, es un golpe duro para lo que soy como ser integral, pero digamos, desde lo que soy como ser político... Obviamente nunca me adapté y, a pesar que la intención era abrirles paso a mi esposo, que viajaría luego con mis hijos, cambiamos de planes y más bien él mejoró su situación en el país y hubo condiciones para devolverme. (E14, mujer de 47 años, casada, de profesión docente universitaria, Dra. En Cs Pedagógicas, hoy sigue en la universidad, tiene 2 hijos, vive en Ejido, sector de clase media, viajó en 2021 hacia Colombia, retornó en 2022, ganaba \$10).

En general, para las migrantes venezolanas, un estresor cultural es ver a personas en situación de calle, en adicciones y en condiciones negativas; significa una ruptura con un pasado en el que se fue profesional, dando lo mejor de sí para la construcción de un país y verlo en ese estado puede convertirse en un estresor importante que lleva al retorno.

Me sentí frustrada y deprimida por ver a mis hermanos venezolanos que cayeron en la droga y en la indigencia, el maltrato a los venezolanos, la prostitución de mujeres muy jóvenes y yo estaba ya formando parte de ese círculo que criticaba, me explotaban en los restaurantes donde trabajaba, me enfermé por tanto trabajar pues ya venía afectada de Venezuela, sentí que fue un fracaso emigrar porque estaba peor que en mi país, siquiera aquí (en Venezuela) tengo casa propia, de algo puedo vivir, puedo empezar de nuevo, pensé, y me devolví... (E16, mujer de 49 años, Criminóloga/se desempeñaba como directora de un Centro de reclusión antes de emigrar, tiene 2 hijos, vive en Ejido/sector clase media/baja, hoy trabaja en un Centro de reclusión como Directora, viajó en 2023 a Colombia y regresó en 2024, antes de emigrar ganaba \$15).

Algunas personas retornadas sienten que este retorno es una derrota, si sus expectativas de mejorar las condiciones de vida, adaptarse a la nueva sociedad no fue cumplida, lo más probable es que la tristeza y depresión se instalen en su vida.

Me devolví con una sensación de derrota muy fuerte, sentí mucha tristeza pues tuve problemas con mi hijo y su esposa porque se presentaron celos y situaciones feas que me hicieron arrepentirme de haberme ido, me hizo caer en la desesperanza y el miedo, luego no poder sustentarme ni conseguir trabajo me hizo volver derrotada. (E17, 58 años, Abogada/libre ejercicio, soltera, 1 hijo, vive en Campo de Oro, sector clase baja, trabajaba en Libre ejercicio de la profesión antes de emigrar y ahora también, emigró en 2019 hacia Perú, regresó en 2020, ganaba \$30).

Cuando las circunstancias vividas en el país receptor son adversas y hostiles por un tiempo prolongado, puede llevar a la persona a colapsar en su ámbito emocional. Generalmente las personas migrantes, que viven tantas dificultades, difícilmente son tratadas terapéuticamente, lo cual puede verse materializado en riesgos graves para su salud mental.

Me devolví porque me enfermé de los nervios y llegué a estar hasta con consulta psiquiátrica por tanto estrés debido a la mala situación, al maltrato sufrido, al estar sola con mis hijos y tener que avanzar sola. Fueron muchas cosas las que viví durante los 5 años que estuve en Colombia, pero creo que mi colapso se dio por tener que callar tanto sufrimiento y seguir sin desmayar, debía hacerlo por mis hijos, no me quedaba de otra, pero llegó un momento que no pude más, primero mandé mis dos hijos menores a que mi mamá me los cuidara acá en Mérida y pensé que eso aliviaría mi situación emocional, pero fue peor porque me hacían mucha falta y ahí fue donde colapsé... Tocó devolverme. (E18, mujer

de 42, Bachiller/profesión peluquera, con 3 hijos, vive en Santa Elena, sector clase media-baja; hoy trabaja en peluquería, viajó en 2019 hacia Colombia regresó en 2024, ganaba \$50).

En el contexto de la migración venezolana, muchas personas jóvenes fueron las que salieron para apoyar a sus familias a través de remesas y así evitar su colapso; jóvenes que, otrora, fueron estudiantes y profesionales con una vida alegre, tranquila y un proyecto de vida estable, se dedicaron en su juventud, cuando su mente es más ágil para la formación académica y la consolidación de habilidades, a trabajar; a trabajar día tras día para poder subsistir, inmersos en un sistema económico que les impide soltarlo por miedo a no poder sobrevivir, pero llega el momento en que su estado psicológico los empuja a retomar ese proyecto deseado que solo lograrán en su país de origen.

Mi experiencia fue entre dulce y amarga. Al principio todo iba bien, pero con la pandemia pasé muchas dificultades, hasta fui a parar en un refugio de migrantes por no tener donde vivir ni nada... Eso me hizo madurar, luego del 2020, trabajé mucho e incansablemente de lunes a lunes, 4 años sin parar, estaba en modo robot, pero luego me empecé a sentir muy mal, vivía con ganas de llorar, todos los días llamaba a mi madre y mi hermano, ya no quería estar más en esa vida, mi sueño siempre ha sido ser psicóloga y se vio frustrado por la migración... fui al psicólogo, me dijo que estaba deprimida por la situación de ser migrante y me ayudó a decidir a venirme, tenía miedo e incertidumbre de volver y pasar por todo lo que vivimos cuando emigramos, pero me di cuenta de que las cosas habían cambiado en Venezuela y que mi familia me ayudaría a hacer, mi sueño de estudiar, realidad y volví... (Mujer de 23 años, soltera, Bachiller/estudiante, sin hijos, vive en La Pedregosa, sector de clase media, estudiante de psicología; viajó en 2019 a Costa Rica, regresó en 2025, no ganaba nada cuando viajó).

Los relatos expuestos pueden comprenderse en términos de lo que Achtegui (2009) afirma: “toda migración conlleva un duelo con respecto al país de origen y todo lo que representa, que por otra parte no desaparece, sino que sigue ahí y sigue el contacto con él. Este aspecto hace que sea un duelo parcial y recurrente, por el ir y venir emocionalmente al país de origen”.

Según la autora, es un duelo parcial porque el país de origen no desaparece, el migrante se aleja de su tierra. Es un duelo recurrente, porque el objeto del duelo no desaparece y la persona sigue interactuando con su país. Es un duelo vinculado a la infancia, donde las vivencias impactan en la construcción de la personalidad dentro de un marco cultural y ambiental. Es un duelo múltiple porque la elaboración del duelo migratorio abarca multiplicidad de

aspectos (familia, lengua, cultura, tierra, estatus social, grupo de pertenencia y riesgos para la integridad física) que dan lugar a profundos cambios en la personalidad del inmigrante (Achotegui, 2021).

Igualmente, otra dimensión que deriva del estudio es el Clima *político excluyente caracterizado por el Rechazo*, por el hecho de ser venezolanas pero visto desde una perspectiva estructural del propio sistema político imperante. En este punto, tal como lo plantea el informe elaborado por *Mixed Migration Centre* (MMC), se puede vislumbrar que los cambios en la política migratoria de Estados Unidos (EE. UU.), implementados desde finales de enero de 2025, han tenido un fuerte impacto en las dinámicas de migración de la región.

Como resultado, un número significativo de personas latinoamericanas, al ver truncado su proyecto migratorio hacia ese país, han iniciado movimientos de retorno hacia América Latina. *Mixed Migration Centre* (2025), lo cual, en nuestra investigación se traduce en experiencias directas de rechazo o trato injusto en la interacción cotidiana, que representa las percepciones de la retórica antiinmigrante y xenófoba. En las siguientes entrevistas se puede observar este hecho claramente.

La percepción de las personas migrantes no es solo rechazo por el hecho de ser de una nacionalidad u otra, es la sensación de que, en el país donde se encuentran, la subjetividad de los habitantes ven al venezolano como una carga que ahora deben ellos mismos llevar sobre sus hombros.

Mi experiencia me dice que realmente con tantos venezolanos que se fueron a Colombia, el país casi colapsó y fue afectado significativamente, eso hace, en consecuencia, que haya un clima generalizado de rechazo y maltrato al venezolano, que se percibe prácticamente como una forma en que el Estado asume el problema implícitamente. (E3, mujer de 56 años, abogada/enfermera/comerciante, tiene 3 hijos, vive en La Pedregosa/sector clase media/alta, vive hoy de alquiler de propiedades; viajó en 2018 hacia Colombia, regresó en 2022, ganaba \$20).

En países como Ecuador, donde el nivel de profesionalización de sus habitantes es menor que el que existe en Venezuela, el sentimiento de rechazo estructural de profesionales especialistas, que se han formado con vocación para entregar lo mejor de sí, se convierte en detonante del retorno por razones de discriminación.

Estuve 6 años y cada año me decía, este año sí me regreso... así pasé los 6 años. No soportaba el ver que, a pesar de que la calidad en los profesionales de la salud es muy demandada ya que en Ecuador no hay especialistas en cuidados

intensivos, existiera esa forma de maltrato estructural... me trataron muy mal, en todas las clínicas donde trabajé, incluso en los hospitales, me insultaban, me decían que venía a robar el trabajo y los maridos de las ecuatorianas y muchas cosas más. La xenofobia y el mal trato a los venezolanos, sobre todo en el ámbito profesional es una cosa muy fuerte en ese país, pues no reconocen nuestros saberes y nos denigran. (E10, mujer de 57 años, soltera, de profesión enfermera/intensivista/ con 1 hijo, vive en Los Curos, sector clase media-baja, trabajaba en el hospital y clínicas, viajó en 2019 a Ecuador, regresó en 2025, ganaba \$30).

En el caso de los Estados Unidos, es patente la convergencia de una serie de factores que influyeron para la emergencia de esta política antinmigrante, empezando por la llegada al poder de un presidente que, desde candidato, prometió luchar contra la “invasión migrante”, el contexto de relación entre Estados Unidos y Venezuela, el número inverosímil de migrantes venezolanos que llegaron a los Estados Unidos en pocos años, la presencia de bandas delincuenciales en territorio estadounidense estigmatizadas como las responsables de muchos delitos en este territorio fueron los detonantes para la implementación de una política antinmigrante que hoy día sigue cada vez más cruenta, especialmente hacia las personas venezolanas, tal como se observa en las dos últimas entrevistas incluidas:

Estados Unidos es un país terrible... Yo nunca me había sentido tan mal, tan rechazada, con tanto miedo a que nos deportaran, a que metieran preso a alguno de mis familiares y así fue. Es una cultura del rechazo y del maltrato por ser latinos y venezolanos. (E23, mujer de 45 años, divorciada, Bachiller/comerciante informal, tiene 4 hijos, vivía en el Páramo/sector rural/ trabaja en oficios, en el hogar antes de viajar; viajó en 2023 hacia Estados Unidos, se devolvió en 2025, cuando viajó no contaba con ingresos).

Mi retorno fue netamente por volver a estar con mi familia, pero además ya no podía estar más allá, no aguantaba el desprecio de los estadounidenses a los venezolanos, nos trataron muy mal... Y pudo ser peor, a una amiga mía se la llevaron presa y aún está por allá y nunca hizo nada malo... solo por ser venezolana... Yo traté por todos los medios de llevarme a mi hija y no se pudo, a mi esposo lo botaron donde trabajaba por ser venezolano y porque tenía tatuajes, le decían que lo iban a llevar preso... preferimos volver a seguir con ese miedo e incertidumbre. (E24, mujer de 34 años, ingeniera en informática/comerciante, unión estable de hecho, con 2 hijos, vive en Campo de Oro/sector clase baja, tenía Negocio propio fotocopiadora, ahora es empresaria, viajó en 2018 a Ecuador, luego, en 2022 a Estados Unidos, retornó en 2025, ganaba aproximadamente \$20 mensuales antes de viajar).

Una vez analizadas las narrativas de las mujeres retornadas participantes en este estudio, procederé a realizar, a través de las categorías de análisis, un perfil de las mujeres retornadas con el cruce de las variables socio-culturales y las respuestas sobre motivos del retorno categorizados según: discriminación percibida, contexto negativo percibido, angustia psicológica y clima político excluyente.

Tipología de la mujer migrante retornada a Mérida

Esta tipología agrupa a las 24 mujeres entrevistadas según la categoría de la Teoría del Estrés Cultural que predominó en su decisión de retorno.

Participantes Identificadas (Iniciales)	Perfil y motivación del retorno	Categoría de análisis
E3, E5, E8, E15, E16, E12, E18	Mujeres que enfrentaron rechazo por su acento o nacionalidad. Sufrieron hipersexualización (especialmente las más jóvenes) o fueron percibidas como una “amenaza” a la estructura familiar local.	Discriminación Percibida
E1, E2, E3, E6, E9, E16	Mujeres que evaluaron el entorno receptor como hostil, con viviendas precarias y falta de oportunidades para el éxito profesional. Incluye a quienes vivieron situaciones extremas como la indigencia.	Contexto Negativo Percibido
E3, E10, E23, E24	Mujeres afectadas por la retórica antiinmigrante, el miedo constante a la deportación o el desprecio institucional en países como EE. UU., Ecuador o Colombia.	Clima Político Excluyente
E1, E4, E5, E7, E10, E11, E12, E13, E14 E16, E17, E18, E19, E20, E21, E22	Representa al grupo más numeroso. Mujeres que sufrieron un colapso emocional (ansiedad, depresión, llanto constante) por la pérdida de su estatus, su red familiar y su identidad en origen.	Angustia psicológica (Duelo Migratorio)

Análisis de los perfiles identificados

- La profesional desplazada (E1, E4, E8, E10, E13, E14, E16, E17): Cuentan con alta formación (Doctoras, Ingenieras, Abogadas). Su estrés cultural derivó de la invisibilización de sus saberes y de tener que trabajar en servicios precarios de muchas horas, lo que afectó su dignidad.
- La madre sostén en crisis (E3, E5, E11, E12, E18, E20, E24): Con cargas de cuidado de 1 a 4 hijos. Su retorno fue impulsado por la discriminación por ser madres solteras y la imposibilidad de subsistir sin redes de apoyo, sumado al miedo de ver a sus hijos en condiciones de calle.
- La joven con proyecto frustrado (E2, E7, E15, E19, E21, E22): Mujeres que emigraron siendo estudiantes o bachilleres. El retorno fue una estrategia para retomar su educación en Venezuela tras vivir experiencias de acoso o “modo robot” laboral en el extranjero.

Es importante destacar que muchas entrevistadas (como E3, E5 o E16) se insertan en múltiples categorías, ya que el proceso de retorno es multidimensional: la discriminación alimenta el contexto negativo, y este a su vez profundiza el estrés aculturativo.

Conclusiones

El análisis del retorno de mujeres venezolanas/merideñas desde la teoría del estrés cultural me lleva a dar cuenta de que, en ellas, se presentan tres elementos básicos en su estructura emocional: el sufrimiento, la resistencia y la resiliencia, donde la decisión de volver no representa un fracaso del proyecto migratorio, sino una respuesta adaptativa ante un entorno internacional que hostiga la identidad.

Al analizar las trayectorias de las 24 participantes, se observa que la migración femenina está atravesada por una triple vulnerabilidad que combina el género, la nacionalidad y la precariedad económica. La teoría del estrés cultural permite comprender cómo las categorías de discriminación percibida y contexto negativo percibido actúan como disparadores del retorno; mujeres como E3, E5, E8 y E15 describen una realidad marcada por la hipersexualización y el estigma de ser venezolanas, lo que erosiona su autoestima y las fuerza a un constante ocultamiento de su identidad para sobrevivir.

Esta presión social se agrava con un clima político excluyente, donde el miedo a la persecución institucional y la criminalización de la movilidad (vividos intensamente por las entrevistadas E10, E23 y E24) transforman el país de destino en un espacio de control, estigmatización y castigo.

Desde una perspectiva crítica, el estrés aculturativo traducido en angustia psicológica, emerge como la categoría prevalente, afectando a la mayoría de las informantes (E1, E4, E7, E11, E13, E17, entre otras), quienes manifiestan un colapso del bienestar psicológico caracterizado por ansiedad, depresión y un profundo duelo migratorio. La tipología construida muestra que, incluso aquellas mujeres con alto capital cultural, como las profesionales E1, E14 y E16, enfrentaron una desvalorización sistemática de sus saberes, siendo reducidas a la servidumbre o a trabajos de supervivencia que fragmentaron su sentido de dignidad.

Para las madres que asumieron el proyecto migratorio solas, el retorno se configuró como un acto de protección hacia sus hijos frente a la indigencia y el desprecio, evidenciando que la red de apoyo familiar en Mérida, pese a las carencias económicas locales, ofrece un soporte emocional que el exterior les negó. En conclusión, el retorno de estas mujeres es un síntoma del agotamiento del modelo receptor global, donde la incapacidad de integración y la xenofobia estructural terminan por expulsar a la migrante hacia su origen, buscando en el reencuentro con su territorio la sanación de una identidad que fue atacada y fragmentada por el choque cultural y la exclusión política.

Bibliografía

ACHOTEGUI, J.

- (2000), "Los duelos de la migración: una perspectiva psicopatológica y psicosocial." *Medicina y cultura*, 88-100.
- (2008), "Duelo migratorio extremo: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises)." *Revista de Psicopatología y salud mental del niño y del adolescente*.
- (2009), "Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises)." *Gaceta Médica de Bilbao*, 106(4), 122-133.
- (2021), "El síndrome del inmigrante con duelo migratorio extremo: el síndrome de Ulises. Una perspectiva psicoanalítica". *Aperturas psicoanalíticas*, 68.

ACHOTEGUI, J., y M. JAYME

- (2016), "El reto de trabajar la relación terapéutica extendida y la transferencia negativa con inmigrantes, minorías y excluidos sociales." *Clínica Contemporánea*, 7(2), 105.

ACHOTEGUI, J., A. CAPRARI y S. COSENTINO

- (2024), "Migración y retorno: El duelo migratorio en el regreso de Venezuela a España." *Revista Internacional de Estudios Migratorios*, 14(1), 183-214.
<<https://doi.org/10.25115/riem.v14i1.9811>>

ALBORNOZ, N. et al.

(2023), *Escenarios migratorios y crisis humanitaria: El caso venezolano y la feminización de la movilidad*. Editorial Universitaria.

ALVES, B. y C. BLOUIN

(2020), “Después de la llegada: realidades de la migración venezolana.” *Revista de Sociología*, 31, 187-190.

BATIANY, K.

(2022, octubre), “La migración y movilidad humana son un derecho [Ponencia]”. Conferencia Latinoamericana y Caribeña de Ciencias Sociales, CLACSO.

CLEMENTE, M. et al.

(2013), “El estrés aculturativo en una muestra de inmigrantes en España.” *Psicología Conductual*, 21(3), 515-534.

HERRERA, J.

(2023), *Relación entre Apoyo Social, Satisfacción con la Vida y Migración de Retorno en los Venezolanos Asentados en la Ciudad de Barranquilla*. [Trabajo de grado de maestría]. Universidad de la Costa.

LORENZO-BLANCO, E. I. et al.

(2016), “Cultural stress, neighborhood context, and family factors: A centralized model for understanding immigrant family health.” *Family Process*, 55(4), 613-630.

MARTÍNEZ, M. F. y J. MARTÍNEZ

(2006), “Psicología comunitaria y procesos migratorios.” En: G. Musitu, J. S. Herrero, L. Cantera y M. Montenegro (Eds.), *Introducción a la Psicología Comunitaria* (pp. 231-252), Editorial UOC, Barcelona.

MAXWELL, J. A.

(1996), *Qualitative research design: an interactive approach*. Sage Publications. (Traducción de María Luisa Graffigna).

MECA, A., S. J. SCHWARTZ y C. P. SALAS-WRIGHT

(2022), “Cultural stress and the health of immigrant populations.” *Current Opinion in Psychology*, 45, 101-314.

MEJIA J. et al.

(2023). *Una mirada, dos lugares: experiencias de migración venezolana en Colombia y Estados Unidos*. Corporación Nuevos Rumbos / University of Miami / Boston College.

MIXED MIGRATION CENTRE (MMC)

(2025), *Dinámicas migratorias y riesgos de protección en los movimientos de retorno norte-sur en las Américas. Impactos de los cambios en la política migratoria de Estados Unidos*. Informe de investigación.

OROZCO-VARGAS, A. E.

(2013), "Migración y estrés aculturativo: una perspectiva teórica sobre aspectos psicológicos y sociales presentes en los migrantes latinos en Estados Unidos." *Norteamérica, Revista Académica del CISAN-UNAM*, 8(1), 7-44.

PASCOE, E. A., y L. S. SMART

(2009), "Perceived discrimination and health: A meta-analytic review." *Psychological Bulletin*, 135(4), 531-554.

R4V

(2024), *Análisis de necesidades de refugiados y migrantes (RMNA)*. Plataforma de Coordinación Interagencial para Refugiados y Migrantes de Venezuela.

REIG-BOTELLA, A., M. CLEMENTE, e I. SANGIAO

(2018), "Migración y Síndrome de Ulises: Ser nadie en tierra de nadie." *Barataria: Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, (24), 27-43.

SALAS-WRIGHT, C. P., y S. J. SCHWARTZ

(2019), "The unfolding impact of the Venezuelan crisis on South America and the Caribbean." *American Journal of Public Health*, 109(6), 855-857.

SCHWARTZ, S. J. et al.

(2010), "Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research." *American Psychologist*, 65(4), 237-251.

SCOTT, J. y S. CARTLEDGE

(2009), "Cultural Stress." En: G. L. Fisher y N. A. Roget (Eds.), *Encyclopedia of Substance Abuse Prevention, Treatment, and Recovery* (pp. 238-240). SAGE Publications.

STARK, O. y D. E. BLOOM

(1985), "The New Economics of Labor Migration." *The American Economic Review*, 75(2), 173-178.

SWEILEH, W. M. et al.

(2018), "Bibliometric analysis of global migration health research (2000-2016)." *BMC Public Health*, 18(1), 771.

VALLEJO, M. C., y G. MORENO

(2014), "La migración de retorno: una revisión de la literatura sobre sus determinantes." *Revista de Economía Institucional*, 16(31), 223-247.

VALLES, M. S.

(1999), *Técnicas cualitativas de investigación social: Reflexión metodológica y práctica profesional*. Síntesis.

VEGA, W. A. et al.

(1993), "Acculturation and deviant behavior among Hispanic adolescents." *Journal of Genetics and Psychology*, 154, 427-441.

ZIBECHI, R.

(2020), *Tiempos de colapso: Los pueblos en movimiento*. Ediciones Desde Abajo.