

Estrés aculturativo: implicaciones y efectos adversos en la vida del migrante

Acculturative stress: implications and adverse effects on the life of migrants

Stress aculturativo: implicações e efeitos adversos na vida dos migrantes

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Paula Alexandra Carvalho de Figueiredo¹**
pa.carvalho@ugto.mx

 **Charles Ysaacc da Silva Rodrigues¹**
charles.rodrigues@ugto.mx

 **Maria Natália Pereira Ramos²**
maria.ramos@uab.pt

¹Universidad de Guanajuato, León, México
²Universidade Aberta, Lisboa, Portugal

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v7i19.142>

Recibido 6 de junio 2024 / Aceptado 3 de julio 2024 / Publicado 9 de septiembre 2024

RESUMEN

El estrés aculturativo resulta del proceso de adaptación, aprendizaje y adopción de normas, valores y comportamientos característicos a otra cultura distinta. El propósito de esta revisión sistemática fue identificar las implicaciones y los efectos adversos que este tipo de estrés tiene en los migrantes. La **metodología** utilizada fue una revisión sistemática cualitativa, utilizando las bases de datos EBSCOhost, PubMed, Dialnet, BVS y Redalyc mediante los descriptores: estrés aculturativo y estrés por aculturación; se seleccionaron 15 artículos publicados en español e inglés, abarcando el período de enero de 2012 a diciembre de 2023, utilizando el método PRISMA. Los **resultados** de esta revisión indican que los principales factores que generan estrés aculturativo son la discriminación, la falta de conexión con la nueva cultura, las dificultades de comunicación y otros aspectos relacionados con los estilos de vida del país de acogida. El estrés aculturativo se inicia desde el momento de la decisión de migrar hasta la integración o reintegración completa del migrante.

Palabras clave: Estrés aculturativo; Migración; Cultura; Aculturación; Vida migrante

ABSTRACT

Acculturative stress results from the process of adapting, learning and adopting norms, values and behaviors characteristic of a different culture. The purpose of this systematic review was to identify the implications and adverse effects that this type of stress has on migrants. The **methodology** used was a qualitative systematic review, using the databases EBSCOhost, PubMed, Dialnet, BVS and Redalyc using the descriptors: acculturative stress and acculturation stress; 15 articles published in Spanish and English were selected, covering the period from January 2012 to December 2023, using the PRISMA method. The **results** of this review indicate that the main factors that generate acculturative stress are discrimination, lack of connection with the new culture, communication difficulties and other aspects related to the lifestyles of the host country. Acculturative stress starts from the moment of the decision to migrate until the complete integration or reintegration of the migrant.

Key words: Acculturative stress; Migration; Culture; Acculturation; Migrant life

RESUMO

O stress aculturativo resulta do processo de adaptação, aprendizagem e adoção de normas, valores e comportamentos característicos de uma cultura diferente. O objetivo desta revisão sistemática foi identificar as implicações e os efeitos adversos deste tipo de stress em migrantes. A **metodologia** utilizada foi uma revisão sistemática qualitativa, utilizando as bases de dados EBSCOhost, PubMed, Dialnet, BVS e Redalyc com os descritores: stress aculturativo e stress de aculturação; foram selecionados 15 artigos publicados em espanhol e inglês, abrangendo o período de janeiro de 2012 a dezembro de 2023, utilizando o método PRISMA. Os **resultados** desta revisão indicam que os principais fatores que geram stress aculturativo são a discriminação, a falta de ligação com a nova cultura, as dificuldades de comunicação e outros aspectos relacionados com os estilos de vida do país de acolhimento. O stress aculturativo começa desde o momento da decisão de migrar até à integração ou reintegração completa do migrante.

Palavras-chave: Stress aculturativo; Migração; Cultura; Aculturação; Vida migrante

INTRODUCCIÓN

El estrés aculturativo, también conocido como estrés por aculturación, se manifiesta en la misma medida en que un individuo intenta adaptarse a una nueva cultura o cuando, después de muchos años, se reintegra a su cultura de origen. Este fenómeno se define como un proceso de aprendizaje y adopción de normas, valores y comportamientos que son característicos de un determinado grupo, siendo que cada comunidad, pueblo o sociedad que recibe a nuevos miembros presenta un modo de vida particular al cual deben adaptarse exitosamente. Importa señalar que las herramientas y métodos que facilitan la adaptación incluyen las redes sociales, costumbres, entendimientos y normas sobre las nuevas actitudes y creencias, puesto que la cultura abarca todos los elementos que han influido e influyen en la vida de las personas a lo largo de su existencia (Berry, 2003; Corsini, 1987; Smart y Smart, 1995).

Ahora bien, lo anterior resulta de la necesidad que cada persona tiene de pertenecer a un determinado grupo cultural, la cual es parte esencial de la concepción de la identidad personal y que depende, ante todo, del entorno. Así, cuando alguien se traslada de una cultura a otra, debe estar preparado para una serie de cambios o acomodaciones en su identidad, esto en función de las experiencias y del conocimiento adquirido dentro de la nueva cultura. Por lo tanto, el proceso

de aculturación, a nivel individual, conlleva a cambios que resultan del contacto directo y continuo de un individuo o grupo con individuos de otros orígenes culturales, siendo que dichos cambios pueden observarse en diversos ámbitos, como son las actitudes, comportamientos, valores y el sentido de identidad cultural. En consecuencia, se deduce que la aculturación implica alteraciones en el sentido de identidad del individuo (Berry, 2005; Redfield, Linton y Herskovits, 1936; Ryder, Alden y Paulhus, 2000).

Las acciones sociales también generan cambios, especialmente en lugares con altos índices de inmigración, debido al fenómeno de la “minoría-mayoría”, donde la minoría está compuesta por los recién llegados y la mayoría por los individuos que los acogen en su nueva cultura, lo que afecta el normal funcionamiento de ambos grupos y genera preocupación. En la actualidad, la principal inquietud se refiere a que los recién llegados no asimilen la cultura de la sociedad receptora tan rápidamente como lo han hecho otros individuos en otros momentos de la historia de un determinado país. Lo anterior se debe al nuevo paradigma del flujo migratorio, y es que las personas ya no migran en función de la red de apoyo que pueda existir en un lugar específico; la globalización ha hecho que estos migren en función de la necesidad, creando una inconstancia en cuanto al país de acogida (Padilla y Pérez, 2003; Padilla, 2006; Suarez-Orozco y Suarez-Orozco, 2001).

Así, el tipo de enfoque aculturativo es cada vez más importante para un proceso exitoso, y a tal efecto existen dos enfoques vitales, el unidimensional, que implica que el individuo adopte por completo cultura receptora y asuma la pérdida de la herencia cultural propia (Gordon, 1964); y la bidimensional, que propone que el recién llegado pueda adquirir algunos aspectos de la cultura receptora y al mismo tiempo, conservar su cultura patrimonial, esto resultaría en la posibilidad de un biculturalismo (Berry, 2003; Tadmor y Tetlock, 2006). La cuestión ahora mismo incide sobre la globalización y sí con esta, se mantiene la inquietud del migrante en regresar a sus orígenes, puesto que ese aspecto podría definir si el recién llegado se adapta a la cultura receptora sin descartar aspectos importantes como sus raíces culturales, su lengua étnica y sus valores o por el contrario, se apropia de la nueva cultura sin dejar espacio a su cultura patrimonial (Schwartz y Zamboanga, 2008; Schwartz, Unger, Zamboanga y Szapocznik, 2010).

Por otra parte, el paso del tiempo ha demostrado que, independientemente del enfoque con el cual se mida la aculturación, tanto los criterios individuales como sociales de cambio o adaptación, cuando no son exitosos, generan un cierto nivel de estrés. Este tipo de tensión psicológica es una de las tres dimensiones de la regulación emocional, junto con la ansiedad y la depresión, que en muchos casos son una consecuencia clínica

de un estrés constante; por ello, es importante profundizar en el concepto general del estrés. Uno de los modelos iniciales descritos incidía en que el estrés es la manifestación fisiológica del intento de autorregulación de diversos organismos posterior a un desequilibrio causado por agentes estresores; y más tarde, se consideró una reacción unidimensional del organismo frente a los mismos agentes, al cual se le denominó Síndrome de Adaptación General (Cannon, 1929; Selye, 1946).

Después de muchos trabajos de investigación, Lazarus y Folkman (1984) desarrollaron uno de los modelos más influyentes en la ciencia del estrés, y según el cual se plantea que las experiencias negativas o agentes estresores deben ser enfrentados mediante estrategias de afrontamiento. Según los mismos autores, esta es la forma más efectiva para que una persona evalúe su capacidad de respuesta frente a entornos conflictivos o que generen temor, miedo y ansiedad; se adapten de la manera más eficiente posible y, así, obtenga resultados más satisfactorios, o sea, menores niveles de estrés. A partir de esta idea surge el concepto del estrés aculturativo como algo específico de un proceso adaptativo donde se supone que el origen de las experiencias estresantes radica en la interacción entre culturas, esto porque la tensión psicológica se produce durante el proceso de adaptación del recién llegado a un nuevo país (Luceño-Moreno, et. al., 2020; Smart y Smart, 1995).

El propósito de esta revisión de la bibliografía fue analizar los resultados obtenidos con respecto al estrés aculturativo, considerando el entorno cultural en el que se realizaron los estudios, y así, identificar las implicaciones y los efectos adversos que este tipo de estrés tiene en los migrantes.

METODOLOGÍA

Los criterios utilizados para la elegibilidad de los artículos científicos a analizar en la presente revisión sistemática de la bibliografía se establecieron como, el periodo de publicación máximo de 10 años (2012 y 2023), con el uso de descriptores: estrés aculturativo o estrés por aculturación, en español e inglés, siendo que dichos descriptores se establecieron por presentarse como las palabras claves más mencionadas en las bases de datos. Asimismo, debe considerarse el método de las investigaciones que se revisaron: estudios de controles, estudios de cohorte y estudios trasversales (Hernández, Fernández y Del Pilar, 2014; Manterola, et. al., 2013).

Como criterios de inclusión, se consideraron artículos publicados en revistas científicas que informaran sobre las implicaciones y efectos

adversos del estrés aculturativo en individuos que pasaron por un proceso de aculturación. La población de estos estudios estuvo compuesta por personas de entre 18 y 75 años que durante el periodo de adaptación a la cultura receptora hubiesen sido afectadas por el estrés aculturativo. En cuanto a los criterios de exclusión, se aplicaron a los estudios en los que la muestra se componía por personas que se reintegraron a su cultura original o que llevaban menos de 10 años en su cultura de acogida (Hernández, Fernández y Del Pilar, 2014; Manterola, et. al., 2013).

Los artículos especializados de producción científica se recopilarían mediante una búsqueda en las bases de datos electrónicas que permitieron el acceso integral de las publicaciones seleccionadas: EBSCO host, PubMed, Dialnet, BVS y Redalyc.

Los documentos seleccionados pasaran por el método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) a través de una lista que consideró, el título, resumen, introducción, método, resultados, discusión y conclusiones.

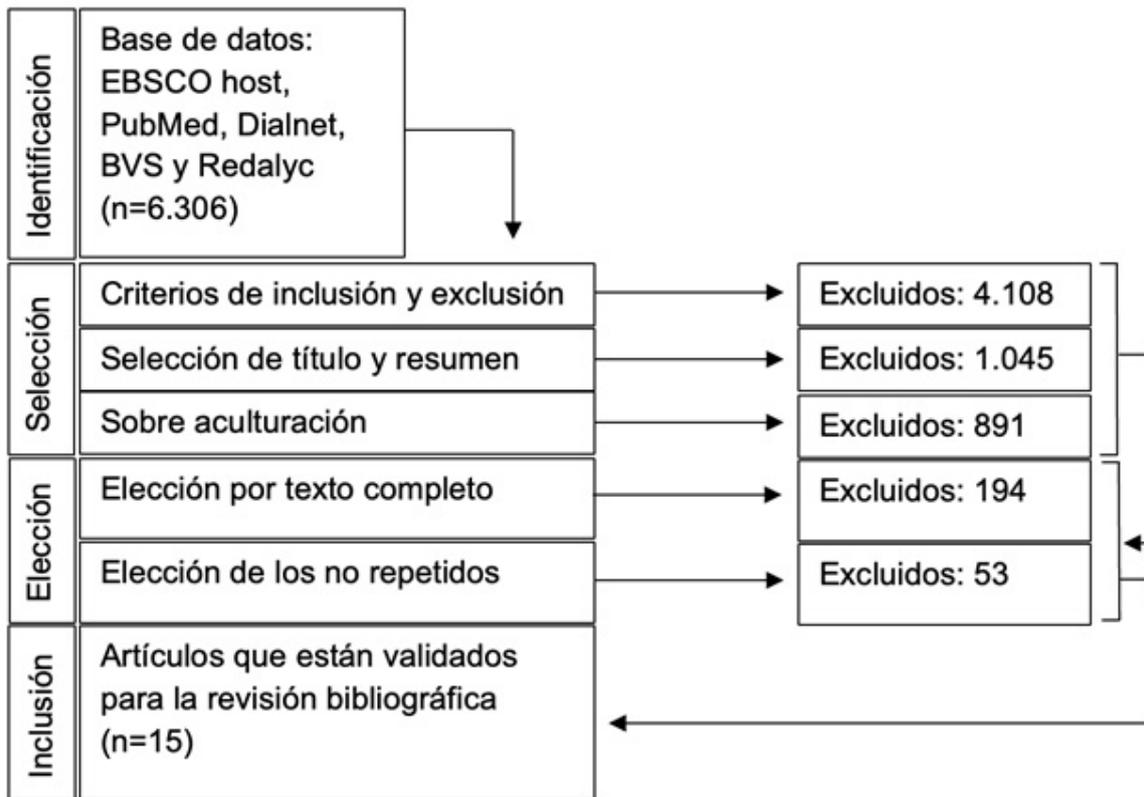


Figura 1. Diagrama de flujo para la selección de artículos, según la Declaración PRISMA

RESULTADOS

De los 6.306 artículos identificados inicialmente, y tras seguir los lineamientos de la Declaración PRISMA y aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 2.198 trabajos potencialmente relevantes; después de la revisión de títulos y resúmenes, se redujo a 1.153 artículos, a parte, se llevó a cabo una verificación para asegurar que los documentos estuvieran centrados en cuestiones de estrés aculturativo

debido a la aculturación de los participantes de la muestra, lo que resultó en la selección de 262 artículos científicos. Por fin, se procedió a la lectura completa de los documentos, donde se descartaron 194 trabajos, dejando un total de 68, de los cuales se eliminan otros 53 por similitud o simultaneidad, es decir, porque insidían en un mismo aspecto de manera repetida o abarcaban el estrés aculturativo en poblaciones de no migrantes o en acciones tecnológicas, eligiéndose tan solo 15 artículos para esta revisión.

Tabla 1. Artículos encontrados tras realizar la búsqueda en las bases de datos.

Metadatos	EBSCO	PubMed	Dialnet	BVS	Redalyc	Total
Estrés aculturativo	499	874	33	656	1.035	3.097
Estrés por aculturación	365	18	50	1.728	1.048	3.209
Total	864	892	83	2.384	2.083	6.306

Así, procedemos a clasificar los artículos según la autoría, el título, año y revista de publicación, así como el país donde se llevó a cabo la investigación.

Tabla 2. Artículos seleccionados por: autor, título, año y revista.

	Autor(es)	Título del artículo	Año	Revista
1	Tingting A., et. al.,	Negative Mood Regulation Expectancies Moderate the Effects of Acculturative Stress on Affective Symptoms Among Chinese International Students in Japan.	2024	Japanese Psychological Research
2	Gómez, C y Gudiño, O	Acculturative Stress, Anxiety, and Depression in Latinx Youth: The Role of Behavioral Inhibition, Cultural Values, and Active Coping.	2023	Child Psychiatry & Human Development
3	Ponciano, C., et. al.,	Institutional Context of Perceived Discrimination, Acculturative Stress, and Depressive Symptoms among Latina College Students.	2023	Journal of Latinos and Education
4	Olko, J. et. al.,	The spiral of disadvantage: Ethnolinguistic discrimination, acculturative stress and health in Nahua indigenous communities in Mexico.	2022	American Journal of Biological Anthropology
5	Rangel, J., y Patiño, H. A. M	Promoción de competencias socioemocionales para el manejo y prevención del estrés aculturativo en mujeres migrantes venezolanas.	2022	Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar,
6	Baeza-Rivera, M. J., et al.,	Inmigración en La Araucanía, ¿cómo viven este proceso haitianos, colombianos y venezolanos?	2022	Revista de psicología (Santiago)
7	Wang, D. C., et. al.,	Adult attachment, acculturation, acculturative stress, and psychological distress of first-generation latinx immigrants.	2022	Counselling Psychology Quarterly
8	Chakraborty, S. y Chattaraman, V.	Acculturative stress and consumption- based coping strategies among first- generation Asian- Indian immigrants in the United States.	2021	International Journal of Consumer Studies
9	Mera-Lemp, M. J., et al.,	Acculturation orientations, acculturative stress and psychological well-being on Latin American immigrants settled in Santiago, Chile.	2020	Acta Colombiana de Psicología

	Autor(es)	Título del artículo	Año	Revista
10	Kim, Y. K., Cronley, C.	Acculturative stress and binge drinking among international students in the United States: Resilience and vulnerability approaches.	2020	Journal of American College Health
11	Tian, L., et. al.,	An Examination of Ethnic Identity, Self-Compassion, and Acculturative Stress in Asian International Students.	2019	Journal of International Students
12	Nishioka, S. A., y Akol, D.	"Jeitinho" as a Coping Strategy Used by Brazilian International Students for Dealing with Acculturative Stress.	2019	Journal of International Students
13	Zhou, Y., Zhang, H., y Stodolska, M.	Acculturative Stress and Leisure among Chinese International Graduate Students.	2018	Leisure Sciences
14	Urzúa, A., et. al.,	Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile.	2017	Universitas psychologica
15	Smiljanic, I.	The Role of Attachment, Travel Experiences and English Proficiency in International Students' Acculturative Stress and Depressive Symptoms.	2017	Journal of International Students

Los mismos artículos que figuran en la Tabla 2 ahora se clasifican según el tamaño de la muestra de participantes y los resultados obtenidos con respecto a las implicaciones y efectos negativos del estrés aculturativo en el entorno cultural en que se realizaron.

Tabla 3. Artículos seleccionados por: número de participantes y resultados.

	Muestra	Resultados: Estrés Aculturativo
1	523	Se relaciona con el autocontrol, es un desafío de adaptación frente a la demanda, al entorno, a cuestiones económicas, vivienda y transporte. Estas demandas están fundamentadas por la discriminación percibida, nostalgia, miedo, culpa, odio percibido y choque cultural.
2	161	Se conceptualiza como un ejemplo clave de cómo las variables sociales amplias, como la raza/etnia y la clase social, se manifiestan repetidamente en la vida diaria de algunos jóvenes.
3	10.573	En conjunto con la discriminación percibida, los estudiantes latinos también pueden experimentar más factores estresantes, como estrés financiero, estatus de primera generación y estatus migratorio.
4	482	La discriminación étnica y lingüística, junto con el estrés aculturativo que sufren los grupos indígenas y sus efectos a largo plazo reflejados en los síntomas de TEPT, son predictores importantes de una peor salud y depresión.
5	17	Cuando se implementan programas específicos para el aprendizaje de estrategias de afrontamiento, los migrantes pueden identificar mejor sus emociones y, al mismo tiempo, mitigar el impacto negativo de las diferencias culturales y la discriminación percibida.
6	150	Los participantes reportaron peores niveles de estrés aculturativo, menor apoyo social, menor optimismo disposicional y, perciben mayor discriminación.

Muestra		Resultados: Estrés Aculturativo
7	148	La cultura y el estrés aculturativo mediaron los efectos del apego inseguro en el distrés psicológico de los inmigrantes. Específicamente, el apego inseguro condujo a una menor aculturación, lo que a su vez, aumentó el estrés aculturativo y, en última instancia, el distrés psicológico.
8	234	La identidad étnica y la autodiscrepancia de la identidad étnica influyen de manera positiva en el estrés aculturativo y en el uso de símbolos étnicos. Sin embargo, mientras que el compromiso con la identidad étnica tiene una influencia positiva, la autodiscrepancia de la identidad étnica tiene una influencia negativa. Por lo tanto, al lidiar con el estrés aculturativo y mantener la identidad étnica, el uso de símbolos tangibles y externos puede ser una estrategia eficaz.
9	194	Partiendo del supuesto de que las orientaciones aculturativas en la vida cotidiana operan de forma dinámica e interrelacionada, se considera que el predominio de la integración es más salutogénico que la tendencia a la separación cultural como orientación preeminente. Esto facilita un mejor afrontamiento de los estresores del proceso migratorio en comparación con el proceso de adaptación al nuevo contexto.
10	341	Parece natural que el estrés aculturativo, definido como resultado de múltiples factores de riesgo, cree vulnerabilidad en la salud mental.
11	266	La autocompasión no puede aliviar la asociación negativa entre la identidad étnica y el estrés aculturativo, ya que es posible que no sea capaz de modificar esta relación adversa.
12	42	En este trabajo de investigación, el nivel educativo (Doctorado) no fue un predictor significativo del estrés aculturativo, ya que este está más asociado a las múltiples funciones que se deben desempeñar en la nueva cultura.
13	43	Los inmigrantes desarrollan estrés aculturativo incluso durante la fase previa a la inmigración y que los preparativos que hacen mientras aún están en el país de origen.
14	853	El estrés aculturativo se evidenció a partir de la discriminación, rechazo y las diferencias culturales con la sociedad de destino, las dificultades para la obtención de la ciudadanía y los permisos de estancia, los problemas en las relaciones sociales con otros inmigrantes y con los compatriotas, la distancia y añoranza del origen y la familia, y finalmente el impacto en las relaciones y la ruptura familiar derivada de la migración.
15	91	Los niveles más altos de ansiedad por apego se relacionaron con niveles más altos de estrés aculturativo. Los participantes que obtuvieron una puntuación alta en evitación del apego eran menos conscientes, menos reveladores o minimizaban su nivel de estrés aculturativo y nostalgia.

Descripción de los Resultados

Los datos encontrados revelan que el estrés aculturativo está intrínsecamente asociado con diversos factores sociales, emocionales y económicos, afectando de manera diferente a cada persona que se integra en una nueva cultura (Berry, 2005; Alden y Paulhus, 2000). Este tipo específico de estrés plantea importantes desafíos y exigencias de adaptación, como la familiarización con cuestiones económicas,

geográficas y de movilidad; sin embargo, lo más impactante son sus efectos adversos, ya que en cada escenario analizado se encontraron relatos de discriminación, nostalgia, culpa y miedo. Estos aspectos intensifican el choque cultural y también actúan como predictores significativos de afectaciones en la salud mental y en la regulación emocional (Chakraborty y Chattaraman, 2021; Nishioka y Akol, 2019; Ponciano et al., 2023; Tingting et al., 2024).

En el único estudio cualitativo incluido en esta revisión, se relacionó el estrés aculturativo con un estado de ansiedad previo a los preparativos del viaje y a la partida en sí; siendo que en general, aspectos como la separación de la cultura de origen, el distanciamiento de la familia, el estatus migratorio, o incluso la anticipación de dificultades relacionadas con los permisos de estancia o la obtención de la ciudadanía, son atribuidos al estrés adaptativo y no al aculturativo (Zhou, Zhang y Stodolska, 2018). Otro aspecto curioso, aunque relacionado con investigaciones excluidas de esta revisión, es que algunas de ellas asociaban el estrés aculturativo con el padecimiento de enfermedades crónico-degenerativas, sin que las poblaciones estuvieran insertas o en contacto con una nueva cultura; algo que también se refiere al estrés adaptativo y no al aculturativo (Rangel y Patiño, 2022; Tian et al., 2019; Wang et al., 2022).

Por último, es importante señalar que no se esperaba encontrar tantos trabajos de investigación centrados en el estrés aculturativo de estudiantes, y aunque estos estudios son valiosos y necesarios, en un mundo globalizado se esperaría un mayor interés en las poblaciones migrantes que buscan un mejor futuro profesional. Esto se debe a que existe una diferencia notable en la intensidad del estrés aculturativo al comparar a un estudiante, que sabe que su estancia será temporal, con un individuo que migra y que, aunque desea regresar a su cultura de origen,

no sabe ni cuándo ni si alguna vez podrá hacerlo (Baeza-Rivera et al., 2022; Mera-Lemp et al., 2020; Nishioka y Akol, 2019).

DISCUSIÓN

A partir de los datos analizados, resulta esencial iniciar esta discusión con una distinción contundente entre la noción de estrés aculturativo y la concepción de estrés adaptativo; siendo que el estrés aculturativo se refiere a la inquietud y ansiedad vividas al intentar adaptarse a una nueva cultura, mientras que el estrés adaptativo describe la angustia y el temor que un individuo experimenta ante la idea de integrarse a una sociedad o enfrentarse a cambios significativos en su rutina diaria (Selye, 1946; Lazarus y Folkman, 1984). En el contexto de la adaptación cultural, el estrés adaptativo se relaciona muchas veces, con la falta de información sobre el destino, el desconocimiento de la realidad sociopolítica del lugar, el acceso a los servicios básicos esenciales y de salud, y cuestiones relacionadas con la seguridad. Además, algunos artículos relatan un tipo de nostalgia anticipada por la separación de la familia, de los amigos íntimos y por dejar atrás la rutina de años, lo que también puede contribuir a un aumento del estrés adaptativo (Tingting et al., 2024; Zhou, Zhang, y Stodolska, 2018).

En esta revisión bibliográfica, donde la mayoría de los participantes eran estudiantes, el estrés adaptativo se centró en dos factores

principales: por un lado, el hecho de que esta era la primera experiencia académica en el extranjero para muchos de ellos; y por otro lado, la anticipación natural respecto a la barrera del idioma (fluidez y pronunciación) cuando el país de acogida tenía un idioma diferente al del país de origen. Sin embargo, tras llegar a la nueva cultura, los estudiantes se dieron cuenta de que el estrés relacionado con el idioma provenía más bien de la falta de temas de conversación que de problemas de pronunciación (Nishioka y Akol, 2019; Ponciano et al., 2023; Zhou, Zhang, y Stodolska, 2018).

Así, las dificultades de comunicación fueron, aparte de las preocupaciones con la seguridad, el principal factor de estrés aculturativo para los estudiantes recién llegados al país de acogida. Esto se manifestó en las presentaciones de trabajos y en los debates, debido a la falta de un vocabulario adecuado a la realidad lingüística, bien como a la carencia de expresiones ideosemánticas y terminología técnica específica, sobre todo, en disciplinas de las denominadas ciencias exactas (Mera-Lemp et al., 2020; Smiljanic, 2017; Tian et al., 2019; Kim y Cronley, 2020; Zhou, Zhang, y Stodolska, 2018). De igual manera, se encontraron investigaciones en las que los estresores iniciales eran demasiado subjetivos, es decir, donde el estudiante refería que el tiempo de entrega de los trabajos, la complejidad de los contenidos y las relaciones con docentes y compañeros era demasiado estresante en la nueva cultura; sin embargo, dichas dificultades también se podrían

presentar en las instituciones educativas del país de origen, por lo que no son exclusivas del proceso de aculturación (Ponciano, et. al., 2023; Tingting, et. al., 2024).

Importa evidenciar que en las poblaciones de personas que migraron en busca de mejores oportunidades laborales y de vida, se observó que, entre los primeros seis meses y el primer año, los problemas de comunicación y seguridad eran también los principales factores de estrés aculturativo. Asimismo, para todas las poblaciones analizadas se verificaron otras inquietudes muy específicas, como las cuestiones relacionadas con el apego, que se dividen entre el temor a crear nuevas relaciones y la desconfianza en establecer vínculos íntimos, lo que se identifica como apego inseguro, y la tendencia a evitar acercarse demasiado a personas de la nueva cultura, lo que se identifica como evitación del apego; en suma, la falta de apego puede generar un menor apoyo social (Baeza-Rivera, et al., 2022; Smiljanic, 2017; Wang, et. al., 2022).

Otras cuestiones particulares encontradas, y que aparecen en casi todos los trabajos revisados, son la discriminación y el discurso de odio. Estos factores están relacionados con la raza/etnia y dependen de la incidencia política, de la presencia de grupos dedicados a la difusión del odio y de la mayor o menor incidencia de la discriminación de clases. Además, se suma el rechazo por parte de las sociedades de acogida, que muchas veces perciben al migrante como responsable de la

falta de empleo, la inseguridad o la inestabilidad económica (Berry, 2003). En cuanto a lo económico, es porque los migrantes muchas veces trabajan por salarios inferiores a los que reciben los nacionales por el mismo trabajo, o porque buscan apoyos sociales que, según los locales, se consideran exclusivos para los nativos de la cultura (Berry, 2005; Smart y Smart, 1995; Tingting et al., 2024; Gómez y Gudiño, 2023; Olko et al., 2023; Urzúa et al., 2017).

En cuanto a la discriminación, es importante señalar que esta puede manifestarse en una gran variedad de situaciones, como tener una acentuación fonética diferente a la del país de acogida, no entender el sentido del humor de los locales, o tener dificultades para asociar ciertas expresiones o monumentos con momentos culturales significativos para la nueva cultura (Tadmor y Tetlock, 2006). Además, los migrantes, en su gran mayoría, sienten que fueron acogidos, pero que su cultura no es aceptada y que los locales ni siquiera se esfuerzan por entenderla o aprender algo nuevo sobre ella. Es relevante mencionar que todos estos factores de estrés afectan directamente la identidad personal del individuo que intenta adaptarse y pueden ser un factor decisivo en la aparición de trastornos mentales (Chakraborty y Chattaraman, 2021; Mera-Lemp, et al., 2020; Olko, et al., 2023; Ponciano, et al., 2023; Kim y Cronley, 2020).

No sería coherente concluir esta revisión sin mencionar dos factores que, aunque no reducen

el estrés aculturativo, son ampliamente utilizados por los migrantes, el primero es la autocompasión, entendida como una actitud y una relación saludable con uno mismo, que implica reconocer que el sufrimiento, el fracaso y las limitaciones son parte de la experiencia humana compartida y que todas las personas, incluido uno mismo, son dignas de compasión (Tian, et. al., 2019); y el segundo es nivel educativo, siendo que en un trabajo de investigación con una población de estudiantes de pregrado y posgrado, inclusive con estudiantes de programas de doctorado, se verificó que el conocimiento no es un indicador de padecer menos estrés aculturativo (Nishioka y Akol, 2019).

CONCLUSIONES

El estrés asociado con el cambio de cultura parece comenzar en el momento en que la persona toma la decisión de migrar y se mantiene durante los preparativos y hasta la llegada al país de acogida. Este tipo de estrés, conocido como estrés adaptativo, se origina a partir de las percepciones que la persona tiene sobre la nueva situación cultural, y se convierte en estrés aculturativo cuando llega al país de acogida y empieza a enfrentar los desafíos que conlleva esta situación. Además, no debemos olvidar que el regreso de un migrante, después de años de ausencia de su país de origen, también implica una readaptación a una cultura que, aunque

no es nueva, le resulta extraña, siendo que esta readaptación puede conllevar afectaciones por estrés adaptativo y aculturativo.

En lo que concierne a las implicaciones que el estrés aculturativo puede presentar en migrantes, debe considerarse lo siguiente: si es la primera experiencia migratoria del individuo; su capacidad para manejar el nuevo idioma, especialmente en términos de fluidez y pronunciación, en los casos en que este no sea el mismo del país de origen; si conoce los criterios de seguridad de la nueva cultura, como los lugares y momentos del día en que puede circular con toda libertad y seguridad; la falta de vinculación y de redes de apoyo en el país de acogida; el aprendizaje previo de estrategias para afrontar escenarios de discriminación y, en ocasiones, de odio; y tener datos contundentes sobre el estilo de vida del país de acogida, como sea el valor de la moneda, las regiones geográficas más favorables para alquilar vivienda, y las ideologías y formas de acción sociopolíticas más aceptadas.

Con respecto a las poblaciones estudiantiles de esta revisión, la conclusión más importante que se puede presentar es que las instituciones educativas no están preparando adecuadamente a sus alumnos para los procesos de movilidad académica, puesto que los programas educativos no contemplan acciones para el aprendizaje de la interculturalidad. Aparte, estos espacios educativos que tanto reciben como envían estudiantes en movilidad no comprenden que, en

lugar de crear profesionales con un conocimiento más amplio, este proceso puede llevarlos a un sufrimiento aculturativo, cambios significativos en su identidad personal y una mayor susceptibilidad a padecimientos mentales.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

REFERENCIA

- Baeza-Rivera, M., Salinas-Oñate, N., Salazar-Fernández, C., Larenas Said, J., y Aranedo L. (2022). Inmigración en La Araucanía, ¿cómo viven este proceso haitianos, colombianos y venezolanos? *Revista de psicología (Santiago)*, 31(1), 42-53. <https://acortar.link/DJDk07>
- Berry, J. (2003). Conceptual approaches to acculturation. In K. Chun, P. Balls-Organista, y G. Martin (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research* (pp. 17-37). American Psychological Association Press. <https://acortar.link/NRPnsJ>
- Berry, J. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29, 697-712. <https://acortar.link/gGJ7wn>
- Cannon, W (1929). Organization for Physiological Homeostasis. *Physiological Review*, 9(3): 399-431. <https://acortar.link/zQCvRC>
- Chakraborty, S y Chattaraman, V. (2021). Acculturative stress and consumption-based coping strategies among first-generation Asian-Indian immigrants in the United States. *International Journal of Consumer Studies*, 46(3): 831-849. <https://acortar.link/1ibfqh>
- Chun, K., Organista, P y Marín, G. (2003). *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research*. American Psychological Association. <https://acortar.link/xKVGHX>

- Corsini, R. (1987). *Concise encyclopedia of psychology*. Wiley. <https://acortar.link/fILXEu>
- Gómez, C y Gudiño, O. (2023). Acculturative Stress, Anxiety, and Depression in Latinx Youth: The Role of Behavioral Inhibition, Cultural Values, and Active Coping. *Child Psychiatry & Human Development*, 54(4):1178-1189. <https://acortar.link/y3C7jY>
- Gordon, M. (1964). *Assimilation in American Life: The Role of Race, Religion, and National Origins*. Oxford University Press on Demand. <https://acortar.link/6UULeN>
- Hernández, R., Fernández, C y Del Pilar, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6a ed.). McGraw Hill. <https://acortar.link/I03so>
- Lazarus, R y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer. ISBN: 0-8261-4192-7. <https://acortar.link/fB27Oc>
- Luceño-Moreno, L., Gruia, A., Brabete, A., y Martín-García, J. (2020). Influencia del proceso de aculturación en la percepción de riesgos psicosociales en el trabajo. *Ansiedad y Estrés*, 26(2-3): 73-82. <https://acortar.link/DIOP7D>
- Kim, Y y Cronley, C. (2020). Acculturative stress and binge drinking among international students in the United States: Resilience and vulnerability approaches. *Journal of American College Health*, 68(2):207-218. <https://acortar.link/9AOHy2>
- Manterola, C., Astudillo, P., Arias, E y Nataniel, C. (2013). Revisiones sistemáticas de la literatura. Qué se debe saber acerca de ellas. *Revista de Cirugía Española*, 91(3): 149-155. <https://acortar.link/bdvNBg>
- Mera-Lemp, M., Martínez-Zelaya, G., Orellana, A., y Smith-Castro, V. (2020). Acculturation orientations, acculturative stress and psychological well-being on Latin American immigrants settled in Santiago. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1): 231-244, 2020 Chile. <https://acortar.link/XhEGwg>
- Nishioka, S y Akol, D. (2019). "Jeitinho" as a Coping Strategy Used by Brazilian International Students for Dealing with Acculturative Stress. *Journal of International Students*, 9(3): 815-833. <https://acortar.link/jkrOEI>
- Olko, J., Galbarczyk, A., Maryniak, J., Krzych-Miłkowska, K y Tepec, H., de la Cruz E., Dexter-Sobkowiak, E., y Jasienska, G. (2023). The spiral of disadvantage: Ethnolinguistic discrimination, acculturative stress and health in Nahua indigenous communities in Mexico. *American Journal of Physical Anthropology*, 181(3):364-378. <https://acortar.link/EtoYvd>
- Padilla, A. (2006). Bicultural social development. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 28(4), 467-497. <https://acortar.link/0SrDvf>
- Padilla, A y Pérez, W. (2003). Acculturation, social identity, and social cognition: A new perspective. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 25(1), 35-55. <https://acortar.link/LIOcAe>
- Ponciano, C., Semma, B., Ali, S., Console, K y Castillo, L. (2023). Institutional context of perceived discrimination, acculturative stress, and depressive symptoms among Latina college students. *Journal of Latinos and Education*, 22(2), 703-714. <https://acortar.link/Eden1T>
- Redfield, R., Linton, R y Herskovits, M. (1936). Memorandum for the study of acculturation. *American Anthropologist*, 38, 149-152. <https://acortar.link/RmIEOn>
- Ryder, A., Alden, L y Paulhus, D. (2000). Is acculturation unidimensional or bidimensional? A head-to-head comparison in the prediction of personality, self-identity, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(1), 49-65. <https://acortar.link/kK16ap>
- Selye, H. (1946). The general adaptation syndrome and the diseases of adaptation. *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 6: 117-230. <https://acortar.link/eZncVj>
- Suarez-Orozco, C y Suarez-Orozco, M. (2001). *Children of immigration*. Harvard University Press. <https://acortar.link/Yrai2Q>
- Schwartz, S. y Zamboanga, B. (2008). Testing Berry's model of acculturation: A confirmatory latent class approach. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(4), 275-285. <https://acortar.link/5w8i0s>

- Schwartz, S., Unger, J., Zamboanga, B y Szapocznik, J. (2010). Rethinking the concept of acculturation: Implications for theory and research. *American Psychologist*, 65(4), 237-251. <https://acortar.link/AI07uR>
- Smart, J y Smart, D (1995). Acculturative stress of Hispanics: Loss and challenge. *Journal of Counseling & Development*, 73(4), 390-396. <https://acortar.link/YP6z6p>
- Tadmor, C y Tetlock, P (2006). Biculturalism: A Model of the Effects of Second-Culture Exposure on Acculturation and Integrative Complexity. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(2), 173–190. <https://acortar.link/UMQ3yh>
- Tian, L., Shannon, M., Moore, M y Lloyd. H. (2019). An Examination of Ethnic Identity, Self-Compassion, and Acculturative Stress in Asian International Students. *Journal of International Students*, 9(2):635-660. <https://acortar.link/MWeClj>
- Tingting, A., Toshitaka H., Tomoko K y Mearns, J. (2024). Negative Mood Regulation Expectancies Moderate the Effects of Acculturative Stress on Affective Symptoms Among Chinese International Students in Japan. *Japanese Psychological Research*, 66(3): 330-339. <https://acortar.link/AH1Inm>
- Rangel, J y Patiño, H (2022). Promoción de competencias socioemocionales para el manejo y prevención del estrés aculturativo en mujeres migrantes venezolanas. *Revista Internacional de Educación Emocional y Bienestar*, 2(2): 37-58. <https://acortar.link/zhgP95>
- Smiljanic, I. (2017). The Role of Attachment, Travel Experiences and English Proficiency in International Students' Acculturative Stress and Depressive Symptoms. *Journal of International Students*, 7(2): 188-203. <https://acortar.link/kxLWJd>
- Urzúa, A., Basabe, N., Pizarro, J y Ferrer, R. (2017). Afrontamiento del estrés por aculturación: inmigrantes latinos en Chile. *Universitas Psychologica*, 16(5): 221-223. <https://acortar.link/DpZnk3>
- Wang, C., Carbajal, I., Barajas-Munoz, I., Julio, K., Gomez, A., Trummer, M y Scalise, D. (2022). Adult attachment, acculturation, acculturative stress, and psychological distress of first-generation Latinx immigrants. *Counselling Psychology Quarterly*, 35(3), 634–651. <https://acortar.link/LLDGk4>
- Zhou, Y., Zhang, H y Stodolska, M. (2018). Acculturative Stress and Leisure among Chinese International Graduate Students. *Leisure Sciences*, 40(1):1-21 <https://acortar.link/gvGL7a>