

MIGRATION STRESS AND DEPRESSION: PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND PERCEPTION OF THE MIGRATION EXPERIENCEMaría Belén Andrade-Matute¹**E-mail:** mb.andrade.doc@gmail.com**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-6446-6916>Fernando Jorge Molero¹**E-mail:** fmolero@psi.uned.es**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9789-9822>Daniel Arseio Pérez-Garín¹**E-mail:** dapgarin@psi.uned.es**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1606-9606>¹ Universidad Nacional de Educación a Distancia. España.**Cita sugerida (APA, séptima edición)**

Andrade-Matute, M. B., Molero, F. J., & Pérez-Garín, D. A: (2026). Estrés migratorio y depresión: apoyo social percibido y valoración de la experiencia migratoria. *Revista UGC*, 4(3), 113-122.

Fecha de presentación: 02/04/2026**Fecha de aceptación:** 27/05/2026**Fecha de publicación:** 01/07/2026**RESUMEN**

El fenómeno de la migración es cada vez más frecuente, y en él surgen importantes desafíos sociales fruto de los procesos de adaptación y convivencia entre las diferentes culturas. El bienestar psicológico de las personas inmigrantes está en riesgo en tanto que tienen que afrontar una gran demanda de estrés relacionado con la nostalgia respecto al país y cultura de origen; con la discriminación; con el estrés psicosocial y con el choque entre la cultura de origen y la del país de acogida. En este estudio se ha llevado a cabo un estudio cuantitativo con un enfoque descriptivo e inferencial con una muestra de 270 personas de origen magrebí o latino residentes en España. Los resultados permiten concluir que no todas las personas inmigrantes experimentan estrés migratorio en la misma manera, ciertas variables sociodemográficas influyen en cómo afecta al bienestar el proceso migratorio. Cada factor de estrés migratorio se relaciona con el riesgo de depresión, excepto la nostalgia. La percepción de apoyo social y una valoración de los desafíos asociados al proceso migratorio de acuerdo a lo esperado disminuyen el riesgo de depresión. No obstante, sólo esta última tiene la capacidad de amortiguar los efectos del estrés migratorio sobre el riesgo de depresión. Este estudio permite poner de manifiesto la importancia de los procesos cognitivos a la hora de estudiar cómo afecta migrar a la salud mental de las personas, incidiendo en nuevas vías de abordaje, más allá de centrarse únicamente en los síntomas y signos de la depresión.

Palabras clave:

Estrés migratorio, depresión, procesos cognitivos, apoyo social.

ABSTRACT

The phenomenon of migration is becoming increasingly common, giving rise to significant social challenges stemming from the processes of adaptation and coexistence among different cultures. The psychological well-being of immigrants is at risk as they face significant stress related to homesickness for their country and culture of origin; discrimination; psychosocial stress; and the clash between their culture of origin and that of the host country. This study conducted a quantitative analysis with a descriptive and inferential approach using a sample of 270 individuals of Maghrebi or Latin American origin residing in Spain. The results suggest that not all immigrants experience migration-related stress in the same way; certain sociodemographic variables influence how the migration process affects well-being. Every migratory stressor is associated with the risk of depression, except for homesickness. Perceived social support and an assessment of the challenges associated with the migration process as expected reduce the risk of depression. However, only the latter has the ability to mitigate the effects of migration-related stress on the risk of depression. This study highlights the importance of cognitive processes when examining how migration affects people's mental health, pointing to new approaches that go beyond focusing solely on the symptoms and signs of depression.

Keywords:

Migration-related stress, depression, cognitive processes, social support.

INTRODUCCIÓN

Migrar es una elección cada vez más frecuente. En muchas ocasiones, esta elección se ve forzada por el contexto personal, social y territorial de quién decide migrar. A nivel mundial, a lo largo de las últimas cinco décadas, la tendencia ha sido hacia un aumento progresivo de las tasas de inmigración (Organización Internacional para las Migraciones, 2024). Las personas inmigrantes han llegado a representar el 3.6% de la población mundial, lo que se traduce en más de 300 millones de personas (Organización de las Naciones Unidas, 2018). Esta situación se replica en España, donde el número de residentes con un país de origen extranjero supera los 9 millones, encontrándose también una tendencia de crecimiento (España. Instituto Nacional de Estadística, 2025).

Al dejar el país de origen, el individuo ha de desplegar todos sus recursos para adaptarse de la mejor manera posible al nuevo entorno. Este despliegue se suele ver truncado cuando existe una mayor demanda de cambio y transformación de la que se puede hacer frente. Esto da lugar a que aparezca un estrés ligado al proceso de migración y adaptación cultural que, a su vez, impacta en el bienestar psicológico de las personas inmigrantes. Cho et al. (2017) indicaron que el estrés aculturativo actúa como el mecanismo a través del cual una baja aculturación se asocia con un mayor número de síntomas depresivos. Una revisión sistemática ha puesto de manifiesto que la valoración personal del proceso migratorio y su impacto difiere según el grupo cultural de origen. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el estrés aculturativo se relaciona con síntomas depresivos y ansiosos (Horne, 2024). Otros estudios también han identificado esta asociación entre estrés aculturativo y síntomas depresivos (Gómez & Gudiño, 2023; Zvolensky et al., 2021).

El estrés asociado al proceso de adaptación incluye también una exposición, más o menos frecuente e intensa, a un choque entre la cultura de origen y la del país de residencia; a situaciones de discriminación; a sentimientos de nostalgia hacia los elementos que se han dejado atrás, además de una mayor vulnerabilidad psicosocial (dificultades en el acceso a viviendas dignas, precariedad laboral o falta de redes de apoyo, entre otros). Cuanto mayor es el número de estas demandas, más frecuente es la aparición de síntomas depresivos (Driscoll & Torres, 2022). Respecto al choque cultural, estudios pioneros en la materia, llevados a cabo en España, con la población objeto de estudio en este trabajo (personas magrebíes y latinas), indicaron que las personas inmigrantes percibían en la cultura española una menor distancia jerárquica de clases y mayor individualismo que en sus respectivas culturas de origen. También se hallaron diferencias en otros

valores culturales según el grupo de origen y, por tanto, la distancia cultural (Basabe et al., 2004).

Estudios más recientes apuntan en la misma línea: el choque cultural implica un mayor riesgo de depresión entre personas inmigrantes (Seelro et al., 2021). Además, la relación entre choque cultural y riesgo de depresión se ve acentuada por la exposición a otros estresores de índole familiar o laboral (Frank & Hou, 2019). Otros autores han señalado el importante papel que tiene la nostalgia en el riesgo de sufrir complicaciones emocionales (Talhok, 2023). Si no se gestiona de forma correcta, los sentimientos de añoranza o la vinculación emocional a la vida anterior en el país de origen podrían ocasionar problemas en la identidad e integración cultural (Zou & Petkanopoulou, 2023), lo cual, a su vez impacta en el bienestar emocional.

Por otro lado, Siddiqui (2022) halló que experimentar asiduamente discriminación se asociaba con una mayor frecuencia de síntomas depresivos. Resultados similares han sido recogidos por Cabrera et al. (2022) en los que se ha visto que la discriminación percibida se relaciona con una mayor experimentación de síntomas depresivos entre mujeres inmigrantes. Gabarrell-Pascuet et al., (2023) también identificaron una relación estrecha entre la percepción de discriminación y el malestar psicológico. Además, en este mismo estudio, se ha puesto de manifiesto la relevancia de factores sociodemográficos como el tiempo de residencia o la situación administrativa.

Ciertas características sociodemográficas pueden actuar como condicionantes en el efecto que tiene el proceso migratorio en el bienestar psicológico. Entre estas características, el factor económico emerge como uno de los elementos que más puede impactar al bienestar psicosocial de las familias inmigrantes. En este sentido, Bao & Greder (2022), en su trabajo de investigación con familias inmigrantes latinas, encontraron que aquellas madres con menores niveles de ingresos tenían mayores niveles de depresión. Otros estudios han indicado la relevancia que puede tener la edad en el momento de emigrar o el tiempo de residencia en el país de acogida (Singh et al., 2017), además de la situación legal regular o irregular (Hasanovic et al., 2020). Anteriores estudios también han señalado la importancia del género en la predicción de alteraciones psicológicas entre personas de origen extranjero. Así, parece ser que los hombres sufren más experiencias traumáticas relacionadas con, por ejemplo, la discriminación, pero las mujeres reportan sufrir más síntomas de depresión (Steel et al., 2017). Entre estos factores, la percepción de apoyo social se posiciona como uno de los aspectos con mayor capacidad predictiva del riesgo de depresión entre personas inmigrantes (Gutiérrez- Vázquez et al., 2018).

Percibir que se tienen redes sociales de apoyo modera la relación entre el estrés aculturativo y los síntomas depresivos. Rivera Baeza et al., (2022) hallaron que el apoyo social percibido era capaz de reducir el impacto del

estrés aculturativo en el riesgo de depresión detectado entre personas inmigrantes. Además, y dado que el estrés aculturativo afecta a la salud física y al desarrollo de enfermedades, González-Guarda et al. (2023) en su estudio con población inmigrante de origen latino, hallaron que el apoyo social actuaba como un factor de protección frente a dicho efecto. Otro aspecto que la experiencia con este colectivo ha sugerido es la valoración personal del proceso migratorio. Lahoz et al. (2014) hallaron que una gran parte de las personas inmigrantes valoraban los estresores de manera negativa, superando lo esperado, lo que impactaba negativamente en su salud mental. A pesar de ser un factor cuyo papel es central, se ha investigado relativamente poco.

El presente estudio tiene como finalidad analizar cómo migrar afecta al bienestar psicológico, e identificar variables que puedan actuar como factores de riesgo o de protección.

El primer objetivo del estudio era realizar una exploración de las variables estudiadas para generar una imagen que permita ahondar en el análisis de las posibles relaciones entre dichas variables, y su comportamiento. Enmarcadas en esta fase, se plantearon las siguientes hipótesis:

Aquellas personas inmigrantes que tenían un ingreso menor a 1.000€ mensuales obtendrán puntuaciones más elevadas en cada factor de estrés migratorio (*hipótesis 1a*). Contar con un ingreso inferior a esta cantidad se traduce en experimentar dificultades económicas que, a su vez, constituirán un gran estresor.

Las personas de origen extranjero que perciban tener una mejor red social obtendrán puntuaciones más bajas en cada factor de estrés migratorio (*hipótesis 1b*). Anteriores estudios ya han avalado la importancia de la percepción de apoyo social en el afrontamiento del estrés y su valor en la prevención de problemas emocionales como, por ejemplo, la depresión.

Quienes valoren que su proceso migratorio ha sido de acuerdo a lo esperado obtendrán menores puntuaciones en cada factor de estrés migratorio que quienes consideren que han tenido que enfrentar más obstáculos y desafíos de los que esperaban (*hipótesis 1c*). En el proceso de toma de decisión, la persona que migra realiza una estimación de las demandas que va a tener que afrontar; esta estimación le permite una toma de decisión consciente de las dificultades. Sin embargo, muchas veces aparecen estresores no contemplados ligados, por ejemplo, a

procesos intergrupales como la discriminación. Tener que afrontar más desafíos de los esperados se espera que sea un aspecto que genere mayor carga de estrés.

Las mujeres mostraran mayor riesgo en cada factor de estrés migratorio (*hipótesis 1d*). Anteriores estudios ya han mostrado que existen diferencias de género en la experimentación de estrés migratorio; ser mujer e inmigrante se posiciona como una situación doblemente estresante.

Aquellas personas inmigrantes con trabajo experimentarán puntuaciones más bajas en cada factor de estrés migratorio que las que no tienen trabajo (*hipótesis 1e*). Se considera que el tener un trabajo constituye un aspecto positivo de cara a la integración y bienestar integral de las personas.

Cuanto mayor sea el número de personas con las que se convive, menores serán las puntuaciones en cada factor de estrés migratorio (*hipótesis 1f*). Ligado a la importancia del apoyo social, se espera que conforme se conviva con más personas, más apoyo social se percibirá y, por tanto, se encontrarán mejores indicadores de salud e integración.

Las personas de origen magrebí tendrán puntuaciones más altas en cada factor de estrés migratorio que las de origen latino (*hipótesis 1g*). La distancia cultural ya ha demostrado tener un impacto diferencial en el riesgo de depresión.

Por otro lado, se incluye una fase de análisis predictivo en el que se cuestiona la capacidad protectora de la percepción de apoyo social y de la valoración del proceso migratorio frente al efecto de la discriminación social, del choque cultural, del estrés psicosocial y de la nostalgia en el riesgo de depresión, ya que tal como se ha mencionado anteriormente, estos factores parecen jugar un papel relevante en la relación entre estrés migratorio y depresión. En la Figura 1 puede apreciarse una representación del modelo puesto a prueba. Así, en base a anteriores resultados hallados tanto en otros trabajos como en la investigación previa de los autores con esta misma muestra, se espera que percibir apoyo social sea capaz de amortiguar los efectos de cada factor del estrés migratorio sobre el riesgo de depresión (*hipótesis 2a*). Igualmente, se espera el mismo efecto en el caso de valorar la experiencia migratoria de acuerdo a lo esperado, esto es, no haberse encontrado con estresores no contemplados (*hipótesis 2b*)

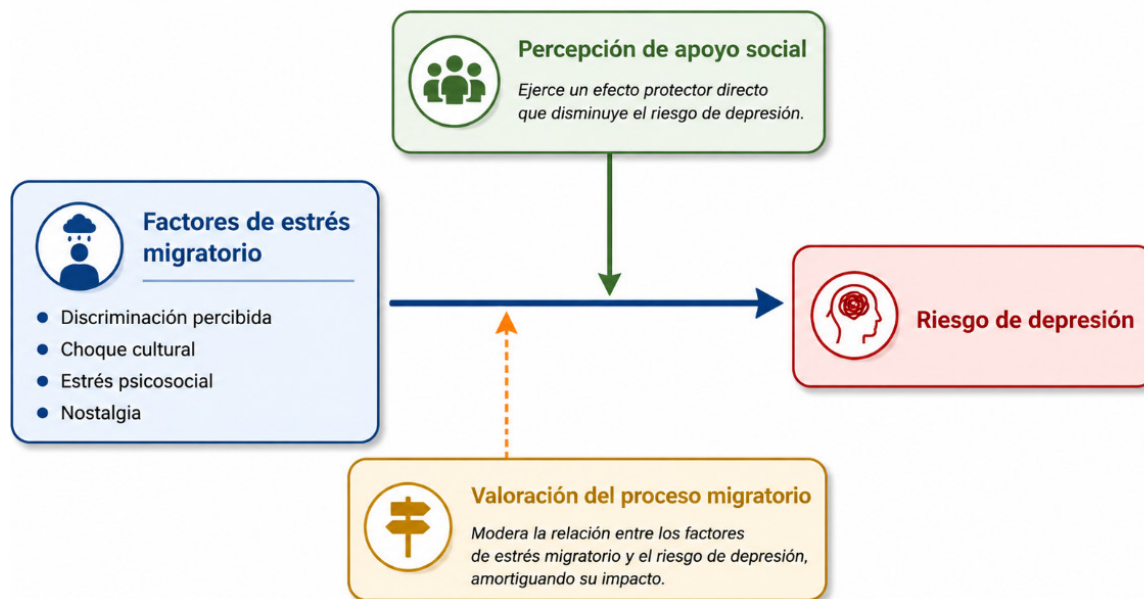


Figura 1. El papel del apoyo social percibido y la valoración del proceso migratorio en el efecto del estrés migratorio en el riesgo de depresión.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló en colaboración con diversas entidades del tercer sector ubicadas en el sureste de España, específicamente en las comunidades autónomas de la Región de Murcia, Andalucía y Comunidad Valenciana. Los criterios de inclusión establecidos fueron: ser persona inmigrante de origen latinoamericano o magrebí, tener 18 años o más y poseer un nivel suficiente de comprensión del idioma español que permitiera comprender y responder adecuadamente a los instrumentos de evaluación. Asimismo, se contó con la colaboración de tres mediadores interculturales que facilitaron el proceso de recogida de información y la comunicación con los participantes.

La muestra final estuvo conformada por 270 personas inmigrantes, quienes fueron informadas previamente sobre los objetivos de la investigación, los instrumentos utilizados y los procedimientos de participación. Todos los participantes otorgaron su consentimiento informado de manera libre y voluntaria, garantizándose en todo momento la confidencialidad y el tratamiento ético de la información recopilada. La recogida de datos se realizó principalmente mediante cuestionarios en formato papel y lápiz, cuyos resultados fueron posteriormente digitalizados e incorporados a la plataforma Qualtrics para su procesamiento y análisis.

Para evaluar el estrés migratorio se empleó la Escala Barcelona de Estrés del Inmigrante (Tomas-Sabado et al., 2007), instrumento compuesto por 42 ítems con formato de respuesta tipo Likert que permite valorar el grado de acuerdo de los participantes con distintas situaciones asociadas al proceso migratorio. La escala evalúa cuatro dimensiones fundamentales: discriminación percibida,

choque cultural, estrés psicosocial y nostalgia. El estrés psicosocial o migratorio se refiere al conjunto de tensiones derivadas del proceso de migración, incluyendo los diversos factores estresantes relacionados con la adaptación sociocultural, la integración en el país de acogida y las dificultades asociadas al cambio de contexto vital. Investigaciones previas realizadas en España han evidenciado adecuadas propiedades psicométricas de este instrumento, consolidándolo como una medida relevante para la evaluación del estrés aculturativo en población inmigrante (Eira-Arosa et al., 2023). En el presente estudio, los índices de consistencia interna obtenidos para las subescalas de discriminación percibida, nostalgia, choque cultural y estrés psicosocial fueron elevados ($\alpha = .94$, $\alpha = .79$, $\alpha = .88$ y $\alpha = .82$, respectivamente). La escala global alcanzó una excelente consistencia interna ($\alpha = .96$).

Para la evaluación de los síntomas depresivos se utilizó el Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9; Spitzer et al., 1999), en su versión adaptada al español. Este instrumento está compuesto por nueve ítems que exploran la frecuencia con la que determinados síntomas depresivos han estado presentes durante las dos semanas previas a la evaluación. Estudios previos han confirmado sus adecuadas propiedades psicométricas para la detección y valoración de la gravedad de la depresión (González-Blanch et al., 2018), reportando una alta consistencia interna ($\alpha = .89$). En la presente investigación, el instrumento mostró una consistencia interna satisfactoria ($\alpha = .83$), respaldando su fiabilidad para la evaluación de la sintomatología depresiva en la muestra estudiada.

Además, se incorporó un cuestionario sociodemográfico compuesto por 11 ítems destinados a recopilar

información relevante sobre variables personales, familiares y contextuales identificadas por la literatura científica y por la experiencia profesional en la intervención con población inmigrante. Las variables consideradas se presentan detalladamente en la Tabla 1.

Los análisis estadísticos se llevaron a cabo mediante el software IBM SPSS Statistics versión 30.0 y el complemento PROCESS versión 4.0 (Hayes, 2022). Inicialmente, se realizaron análisis descriptivos de las variables socio-demográficas con el propósito de caracterizar la muestra y examinar la distribución de los datos. Asimismo, se calcularon medidas de tendencia central y dispersión para las variables principales del estudio.

Posteriormente, se efectuaron análisis comparativos mediante pruebas t de Student y análisis de varianza (ANOVA), según correspondiera, con el objetivo de identificar posibles diferencias en los niveles de discriminación percibida, choque cultural, estrés psicosocial y nostalgia en función de diversas variables sociodemográficas. Entre las variables analizadas se incluyeron el nivel económico, el origen cultural, la percepción de apoyo social, la valoración del proceso migratorio, el sexo, la motivación para emigrar y la situación laboral actual. Complementariamente, se realizaron análisis de correlación de Pearson para examinar la relación entre los factores de estrés migratorio y variables continuas como la edad, el tiempo de residencia en España y el número de personas con las que convivía cada participante.

Los resultados preliminares evidenciaron que las variables con mayor impacto sobre el bienestar psicosocial de las personas inmigrantes fueron el nivel económico, la percepción de apoyo social, la valoración del proceso migratorio, la motivación para emigrar, el origen cultural, la edad y el número de personas convivientes. El nivel económico fue categorizado en función de ingresos superiores o inferiores a 1.000 euros mensuales. La percepción de apoyo social se clasificó en tres niveles: red social insuficiente o limitada, buena red social y muy buena red social. Por su parte, la valoración del proceso migratorio se agrupó según si la experiencia migratoria se ajustó a las expectativas previas o si las demandas experimentadas superaron lo esperado. La motivación para emigrar contempló tres categorías principales: búsqueda de mejores oportunidades de vida, reagrupación familiar y huida de situaciones adversas en el país de origen.

Finalmente, se llevaron a cabo análisis de moderación utilizando la macro PROCESS (modelo 2) con el propósito de determinar si la percepción de apoyo social y la valoración del proceso migratorio actuaban como variables moderadoras independientes en la relación existente entre los distintos factores de estrés migratorio y el riesgo de desarrollar sintomatología depresiva. Para todos los análisis realizados se estableció un nivel de significación estadística de $p < .05$.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En cuanto al riesgo de depresión en población de origen inmigrante en España se obtuvo en este estudio una puntuación media de 0.65 ($DT = 0.5$) en una escala que oscila entre 0 y 3 lo que, según los autores del instrumento, indica un ligero riesgo de depresión en este colectivo. Sin embargo, se detecta un riesgo moderado/severo en el 23% de la muestra. Respecto a los cuatro factores que componen el estrés migratorio se hallan las siguientes puntuaciones medias en un intervalo de respuesta que fluctúa desde 1 a 4 (bajo, ligero, moderado, y elevado): choque cultural ($M = 1.81$; $DT = 0.6$), discriminación percibida ($M = 2.14$; $DT = 0.7$), nostalgia ($M = 2.52$; $DT = 0.8$) y estrés psicosocial ($M = 2.54$; $DT = 0.7$). Por tanto, se detectan niveles moderados de discriminación percibida, nostalgia y estrés psicosocial, mientras que el nivel de choque cultural se sitúa en un rango ligero. Por lo que respecta a la puntuación global de estrés migratorio, en una escala que oscila entre 0 y 3, ésta se posiciona igualmente en un nivel moderado ($M = 2.17$; $DT = 0.6$). No obstante, se detecta que aproximadamente el 10% de la muestra presenta una puntuación cercana a la máxima de estrés migratorio.

Tabla 1. Puntación media (M) y desviación típica (D.T.).

Variable	M	D.T.
Riesgo de depresión	.65	0.5
Choque cultural	1.81	0.6
Discriminación percibida	2.14	0.7
Nostalgia	2.52	0.8
Estrés psicosocial	2.54	0.7
Punt. Global Estrés Migratorio	2.17	0.6

Comparaciones en los Factores de Estrés migratorio Según Variables Sociodemográficas

Se exploró las variables que influyen en el riesgo de depresión a través de los factores de estrés migratorio. Las variables consideradas fueron: nivel económico (ingresos mensuales inferiores o superiores a 1.000 €), origen (latino o magrebí), percepción de apoyo social (bajo, bueno, muy bueno), valoración del proceso migratorio (acorde a lo esperado o más difícil de lo esperado), tiempo de residencia, edad, sexo, motivación para emigrar (búsqueda de una vida mejor, reagrupación familiar o huida de violencia), situación laboral actual (empleo: sí/no) y número de personas con las que se convive.

En el caso de la discriminación percibida se encontraron asociaciones estadísticamente significativas con el nivel económico, el origen, la percepción de apoyo social, la valoración del proceso migratorio y la motivación para emigrar. Los datos indican que una mayor percepción de discriminación se presenta entre personas con ingresos inferiores a 1.000 €, de origen latino, con bajo apoyo social, una valoración negativa del proceso migratorio y

motivación migratoria basada en la reagrupación familiar. En segundo lugar, en relación con el choque cultural, se hallaron relaciones significativas con el nivel económico, el origen, la percepción de apoyo social, la valoración del proceso migratorio y el número de personas con las que se convive. Las personas con ingresos bajos, de origen magrebí, con redes sociales reducidas, una valoración negativa de la migración y que conviven con más personas presentan niveles más altos de choque cultural. En cuanto al estrés psicosocial, se observaron asociaciones significativas con el nivel económico, la percepción de apoyo social, la valoración del proceso migratorio y la edad. Las personas con ingresos bajos, bajo apoyo social, una valoración negativa del proceso migratorio y mayor edad, presentaron niveles más altos de estrés psicosocial. Finalmente, respecto a la nostalgia, se hallaron asociaciones significativas con el nivel económico, el origen, el apoyo social percibido y la valoración del proceso migratorio. Las personas con ingresos bajos, de origen magrebí, con bajo apoyo social y una valoración negativa del proceso migratorio, experimentaron mayores niveles de nostalgia (Tabla 2).

Tabla 2. Diferencias en los Factores de Estrés Migratorio según las Variables Sociodemográficas.

Var. Sociodemográfica	Factor Asociado	Análisis efectuado	Estadístico	p
Nivel económico	Discriminación percibida	Comparación de dos grupos. T de student y d de Cohen para estimación tamaño del efecto.	t = 2.8 d = .67	.003**
	Choque cultural		t = 4.66 d = .62	<.001**
	Estrés psicosocial		t = 6.46 d = .65	<.001**
	Nostalgia		t = 3.55 d = .76	<.001**
Origen	Discriminación percibida	Comparación de dos grupos. T de student y d de Cohen para estimación tamaño del efecto.	t = 7.74 d = .62	<.001**
	Choque cultural		t = 4.08 d = .62	<.001**
	Estrés psicosocial		t = 1.5	.07
	Nostalgia		t = 2.55 d = .78	.006**
Perc. Apoyo Social	Discriminación percibida	Comparación de medias de más de dos grupos. ANOVA y prueba post-hocTukey	F = 10.92	<.001**
	Choque Cultural		F = 11.76	<.001**
	Estrés Psicosocial		F = 8.77	<.001**
	Nostalgia		F = 5.44	<.001**
Val..Exp.Migratoria.	Discriminación percibida	Comparación de dos grupos. T de student y d de Cohen para estimación tamaño del efecto.	t = 10.32 d = .57	< .001**
	Choque cultural		t = 9.02 d = .52	<.001**
	Estrés psicosocial		t = 5.84 d = .61	< .001**
	Nostalgia		t = 4.08 d = .72	<.001**
Motivación para emigrar	Discriminación percibida	Comparación de medias de más de dos grupos. ANOVA y prueba post-hocTukey	F = 3.31	.04*
	Choque cultural		F = .13	.87
	Estrés psicosocial		F = 2.81	.06
	Nostalgia		F = 1.44	.24
Nº personas convive	Discriminación percibida	Correlación de Pearson	r = .09	.15
	Choque Cultural		r = .14	.02*
	Estrés psicosocial		r = -.04	.53
	Nostalgia		r = .06	.37
Edad	Discriminación percibida	Correlación de Pearson	r = -.02	.74
	Choque cultural		r = .05	.40
	Estrés Psicosocial		r = .15	.01*
	Nostalgia		r = .10	.09

Nota: * indica un resultado significativo al 95% y ** al 99%

Análisis de Moderación: Apoyo Social Percibido y Valoración de la Experiencia Migratoria

Se realizó un análisis de regresión con dos moderadores independientes (Modelo 2 de Hayes) con el objetivo de valorar el efecto de cada factor del estrés migratorio sobre el riesgo de depresión, indagando el potencial amortiguador del apoyo social percibido y la valoración del proceso migratorio.

Respecto al efecto amortiguador del apoyo social percibido y la valoración del proceso migratorio sobre la relación entre discriminación percibida y riesgo de depresión, se confirmó que la discriminación tiene un efecto directo y positivo en el riesgo de depresión ($p < .001$; $\beta = 0.59$). Ambos moderadores mostraron efectos directos negativos sobre el riesgo ($p = .003$; $\beta = -0.23$ y $p < .001$; $\beta = -0.39$, respectivamente). Únicamente la valoración del proceso migratorio ejerció un efecto moderador significativo ($p < .001$; $\beta = -0.35$), evidenciando que una valoración positiva de la experiencia migratoria puede neutralizar el efecto de la discriminación sobre el riesgo de depresión.

En relación al choque cultural, aunque este factor se asoció directamente con un mayor riesgo de depresión ($p < .007$; $\beta = 0.67$), ni el apoyo social percibido ni la valoración del proceso migratorio moderaron esta relación. No obstante, el apoyo social mostró un efecto directo protector ($p < .01$; $\beta = -0.18$), mientras que la valoración migratoria no resultó ser significativa ($p = .07$).

En el caso del estrés psicosocial, al evaluar los efectos moderadores, ni el apoyo social ni la valoración del proceso migratorio modificaron la relación entre estrés psicosocial y riesgo de depresión ($p = .003$; $\beta = 0.70$), aunque ambos factores mostraron efectos directos protectores ($p = .01$; $\beta = -0.45$; $p = .001$; $\beta = -0.20$). Finalmente, el factor nostalgia no mostró un efecto directo significativo sobre el riesgo de depresión. Los resultados de los análisis de regresión efectuados se pueden ver de forma conjunta en la tabla 3.

Tabla 3. Efecto del estrés migratorio en el riesgo de depresión. Apoyo social percibido y valoración del proceso migratorio como factores protectores.

Discriminación percibida y riesgo de depresión. Apoyo social percibido y valoración del proceso migratorio.					
	β	se	t	p	R ²
Discriminación percibida	0.59	0.25	2.41	.02*	.30
Valoración del proceso migratorio (VPM)	-0.39	0.15	-2.67	.008**	
Efecto moderador VPM	-0.35	0.13	-2.61	.009**	
Apoyo social percibido (ASP)	-0.23	0.08	-2.99	.003**	
Efecto moderador ASP	0.14	0.09	1.64	.10	
Choque cultural y riesgo de depresión. Apoyo social percibido y valoración del proceso migratorio.					
	β	se	t	p	R ²
Choque cultural	0.67			.004**	.37
Valoración del proceso migratorio (VPM)	-0.25	0.14	-1.76	.08	
Efecto moderador VPM	-0.04	0.13	-.32	.74	
Apoyo social percibido (ASP)	-0.18	0.07	-2.44	.02*	
Efecto moderador ASP	-0.06	0.08	-.77	.44	
Estrés psicosocial y riesgo de depresión. Apoyo social percibido y valoración del proceso migratorio.					
	β	se	t	p	R ²
Estrés psicosocial	0.70	0.24	2.95	.003**	.55
Valoración del proceso migratorio (VPM)	-0.45	0.14	-3.24	.001**	
Efecto moderador VPM	-0.13	0.14	-.94	.35	
Apoyo social percibido (ASP)	-0.20	0.08	-2.54	.01*	
Efecto moderador ASP	-0.08	0.08	-.99	.32	

Nota: * indica un resultado significativo al 95% y ** al 99%

Migrar conlleva un gran esfuerzo de adaptación que incluye hacer frente a una serie de demandas que pueden sobrepasar la capacidad de afrontamiento, dando lugar a la aparición de estrés migratorio. En la fase descriptiva de los análisis realizados se detecta un porcentaje importante de la muestra que presenta puntuaciones elevadas en estrés migratorio y en riesgo de depresión. Estos resultados ponen sobre la mesa la importancia de obtener una visión más amplia y la necesidad de contemplar en los estudios aquellas variables sociodemográficas que puedan actuar o bien como factores de riesgo o bien como factores de protección. En este trabajo se ha puesto a prueba cómo afectan dichas variables en cada factor del estrés migratorio. Respecto a la hipótesis planteada se puede concluir que:

- Las personas inmigrantes con un ingreso mensual menor a 1.000€ experimentan mayores niveles de discriminación percibida, choque cultural, estrés psicosocial y nostalgia (cumplimiento de la **hipótesis 1a**).

- Aquellas personas con una percepción más positiva de su red social muestran menores niveles de discriminación percibida, choque cultural, estrés psicosocial y nostalgia (cumplimiento de la *hipótesis 1b*).
- Las personas inmigrantes que valoran la experiencia migratoria de acuerdo a lo esperado obtienen puntuaciones más bajas en discriminación percibida, choque cultural, estrés psicosocial y nostalgia respecto a aquellas personas que consideraban haber tenido que afrontar mayores obstáculos y desafíos de los esperados (cumplimiento de la *hipótesis 1c*).
- El sexo no afecta a ninguno de los factores de estrés migratorio. No existen diferencias significativas en dichos factores entre hombres y mujeres (incumplimiento de la *hipótesis 1d*).
- El tener o no un trabajo no afecta a los factores de estrés migratorio (incumplimiento de la *hipótesis 1e*).
- El número de personas con las que se convive sólo se relaciona con el choque cultural. A mayor número de personas con las que se vive, mayor experiencia de choque cultural (incumplimiento de la *hipótesis 1f*).
- El origen afecta a todos los factores de estrés migratorio, excepto en el caso de estrés psicosocial; las personas con una mayor distancia cultural, obtenían puntuaciones más altas en discriminación percibida, choque cultural y nostalgia (cumplimiento parcial de la *hipótesis 1g*).

Estos resultados permiten confirmar la importancia de las características personales a la hora de abordar el impacto de migrar en el bienestar psicosocial. De entre las variables incluidas, el nivel de ingresos, el origen, la percepción de apoyo social y la valoración personal de la experiencia migratorio emergen como los más importantes. Así, a la hora de diseñar intervenciones o desplegar recursos de apoyo es vital trabajar estos aspectos como un mecanismo indirecto para disminuir el riesgo de estrés migratorio.

La percepción de apoyo social ya ha mostrado tener un rol protector frente al estrés migratorio, especialmente, en lo que respecta a la percepción de discriminación entre personas inmigrantes de origen rumano, señalando la necesidad de explorar otros grupos de origen (Fernández et al., 2015). Por ello, en este trabajo se ha propuesto analizar si la percepción de apoyo social es capaz de amortiguar los efectos de cada factor de estrés migratorio en el riesgo de depresión (hipótesis 2a – hipótesis 2d). Los resultados señalan que el apoyo social percibido tiene un efecto positivo frente al riesgo de depresión, pero que no es capaz de amortiguar el efecto de cada factor sobre dicho riesgo.

Este resultado señala que percibir un adecuado apoyo social es un recurso de gran valor frente al riesgo de depresión. Sin embargo, por sí sólo no es capaz de bloquear el impacto de la discriminación percibida, el choque cultural y el estrés psicosocial en el riesgo de depresión. En

el estudio del impacto del proceso migratorio en el bienestar de las personas inmigrantes, muy poco se ha estudiado el papel que tiene la valoración personal de la propia experiencia migratoria y de los estresores asociados. En este estudio, además de analizar cómo afectaba esta valoración a cada factor de estrés migratorio, se ha considerado que una valoración positiva podría ser capaz de amortiguar los efectos de cada factor de estrés migratorio en el riesgo de depresión. Una valoración más positiva de la experiencia migratoria se relaciona con menor riesgo de depresión. Sin embargo, únicamente es capaz de amortiguar el efecto del estrés migratorio en el riesgo de depresión en el caso del factor de discriminación percibida. Cabe mencionar que no se encuentra que el factor nostalgia se relacione con el riesgo de depresión.

La investigación presentada supera las limitaciones de anteriores estudios que analizaban de forma aislada algunas variables sociodemográficas. Además, con este trabajo se refuerza el escaso abordaje de los procesos cognitivos como la percepción y la valoración personal, poniendo el foco en una mirada interna. Los resultados permiten conocer el estado de la salud psicológica las personas inmigrantes residentes en España y señalan qué aspectos y factores han de ser abordados para mejorar los indicadores de aculturación y bienestar. Futuros trabajos podrían superar la limitación en cuanto al origen, incluyendo otros países.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos confirman que el proceso migratorio constituye una experiencia compleja que puede generar importantes repercusiones en la salud mental de las personas inmigrantes. Aunque la muestra analizada presentó, en promedio, niveles moderados de estrés migratorio y un riesgo general de depresión relativamente bajo, se identificó un porcentaje considerable de participantes con niveles elevados de estrés y sintomatología depresiva moderada o severa, lo que evidencia la necesidad de prestar una atención específica a los factores que incrementan la vulnerabilidad psicológica durante los procesos de adaptación sociocultural.

Los hallazgos demuestran que el estrés migratorio no afecta de manera homogénea a toda la población inmigrante. Variables sociodemográficas como el nivel económico, el origen cultural, la percepción de apoyo social, la valoración de la experiencia migratoria, la edad y determinadas características del contexto de convivencia influyen significativamente en la intensidad con la que se experimentan la discriminación percibida, el choque cultural, el estrés psicosocial y la nostalgia. En particular, las personas con menores ingresos económicos, menor percepción de apoyo social y una valoración negativa del proceso migratorio presentaron mayores niveles de estrés migratorio en prácticamente todas sus dimensiones.

Asimismo, se constató que la discriminación percibida, el choque cultural y el estrés psicosocial constituyen factores significativamente asociados con un mayor riesgo de depresión. Por el contrario, la nostalgia no mostró una relación directa con la sintomatología depresiva, lo que sugiere que, aunque representa una experiencia emocional frecuente durante la migración, no necesariamente se traduce en un deterioro clínicamente relevante del bienestar psicológico.

Uno de los aportes más relevantes de este estudio radica en la identificación del papel protector de la percepción de apoyo social y de la valoración subjetiva de la experiencia migratoria. Ambas variables se asociaron con menores niveles de depresión, evidenciando la importancia de los recursos personales y sociales en los procesos de adaptación. Sin embargo, únicamente la valoración positiva del proceso migratorio mostró una capacidad moderadora significativa, reduciendo el impacto de la discriminación percibida sobre el riesgo de depresión. Este resultado pone de manifiesto la relevancia de los procesos cognitivos y de la interpretación personal de las experiencias migratorias como mecanismos fundamentales para la protección de la salud mental.

Desde una perspectiva aplicada, los resultados sugieren la necesidad de diseñar políticas públicas e intervenciones psicosociales orientadas no solo a reducir las condiciones estructurales que generan vulnerabilidad, como la precariedad económica o la discriminación, sino también a fortalecer las redes de apoyo social y las estrategias cognitivas de afrontamiento. La promoción de recursos psicológicos que favorezcan una valoración más adaptativa de la experiencia migratoria podría contribuir significativamente a disminuir el impacto negativo del estrés migratorio sobre el bienestar emocional.

Finalmente, este estudio amplía el conocimiento existente sobre la relación entre estrés migratorio y depresión al incorporar variables sociodemográficas y cognitivas en un mismo modelo explicativo. No obstante, futuras investigaciones deberían considerar muestras más amplias y culturalmente diversas, incluir otros grupos migratorios y emplear diseños longitudinales que permitan comprender con mayor precisión la evolución de estos procesos a lo largo del tiempo. Los hallazgos obtenidos refuerzan la importancia de adoptar enfoques integrales que contemplen simultáneamente factores sociales, culturales, económicos y psicológicos para promover la salud mental y la inclusión efectiva de las personas inmigrantes en las sociedades de acogida.

REFERENCIAS

- Bao, J., & Greder, K. (2022). Economic pressure and parent acculturative stress: Effects on rural Midwestern low-income Latinx child behaviors. *Journal of Family and Economic Issues*, 44(2), 490–501. <https://doi.org/10.1007/s10834-022-09841-4>
- Basabe, N., Zlobina, A., & Páez, D. (2004). *Integración socio-cultural y adaptación psicológica de los inmigrantes extranjeros en el País Vasco* (Cuadernos Sociológicos Vascos No. 15). Gobierno Vasco. https://www.euskadi.eus/contenidos/documentacion/cuaderno_sociologico_vasco_15/es_cu_soc15/adjuntos/csv15.pdf
- Cabrera, Y. A., Dillon, F. R., Ertl, M., Rentería, R., & De La Rosa, M. (2022). Discrimination-based acculturative stress, depression, and alcohol use among Latina emerging adults during initial months in the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 553–568. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00386-x>
- Cho, Y. J., Jang, Y., Ko, J. E., Lee, S. H., & Moon, S. K. (2017). Acculturation, acculturative stress, and depressive symptoms in international migrants: A study with Vietnamese women in South Korea. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 20(5), 1103–1108. <https://doi.org/10.1007/s10903-017-0661-x>
- Driscoll, M. W., & Torres, L. (2022). Cultural adaptation profiles among Mexican-descent Latinxs: Acculturation, acculturative stress, and depression. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 28(2), 248–258. <https://doi.org/10.1037/cdp0000503>
- España. Instituto Nacional de Estadística. (2025). *Nota de prensa: Estadística continua de población (ECP). Datos provisionales*. <https://www.ine.es/dyngs/Prensa/ECP1T25.htm>
- Fernández, I., Silván-Ferrero, P., Molero, F., Gaviria, E., & García-Ael, C. (2015). Perceived discrimination and well-being in Romanian immigrants: The role of social support. *Journal of Happiness Studies*, 16(4), 857–870. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9537-0>
- Frank, K., & Hou, F. (2019). Source-country individualism, cultural shock, and depression among immigrants. *International Journal of Public Health*, 64(4), 479–486. <https://doi.org/10.1007/s00038-019-01218-z>
- Gabarré-Pascuet, A., Lloret-Pineda, A., Franch-Roca, M., Mellor-Marsa, B., Alos-Belenguer, M. del C., He, Y., Hafi-Elmokhtari, R. E., Villalobos, F., Bayes-Marin, I., Pareja, L. A., Bobo, O. Á., Cabezas, M. E., Osorio, Y., Haro, J. M., & Cristóbal-Narvaez, P. (2023). Impact of perceived discrimination and coping strategies on well-being and mental health in newly-arrived migrants in Spain. *PLOS ONE*, 18(12), e0294295. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294295>
- Gómez, C., & Gudiño, O. G. (2023). Acculturative stress, anxiety, and depression in Latinx youth: The role of behavioral inhibition, cultural values, and active coping. *Child Psychiatry and Human Development*, 54(4), 1178–1189. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01326-7>

- González-Guarda, R., McCabe, B. E., Nagy, G. A., Stafford, A. M., Matos, L., Lu, M., Felsman, I., Rocha-Goldberg, P., & Cervantes, R. C. (2023). Acculturative stress, resilience, and a syndemic factor among Latinx immigrants. *Nursing Research*, 72(4), 249–258. <https://doi.org/10.1097/NNR.0000000000000655>
- Gutiérrez-Vázquez, E., Flippen, C., & Parrado, E. (2018). Migration and depression: A cross-national comparison of Mexicans in sending communities and Durham, NC. *Social Science & Medicine*, 219, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.09.064>
- Hasanovic, M., Smigalović, D., & Fazlović, M. (2020). Migration and acculturation: What we can expect in the future. *Psychiatria Danubina*, 32(Suppl. 3), 386–395. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33030459/>
- Horne, C. V. (2024). Acculturation and mental health: A scoping review. *Creative Nursing*, 30(1), 29–36. <https://doi.org/10.1177/10784535241229146>
- Lahoz i Ubach, S., Carrasco Ogaz, D., Navarro Olivas, R., & Serrano Blasco, J. (2014). Estresores narrados y salud mental en migrantes peruanos en Santiago: El rol de las estrategias de afrontamiento. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 57–66. <https://www.redalyc.org/pdf/7423/742380650006.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. (2018). *Migración internacional*. ONU. <https://www.un.org/es/global-issues/migration>
- Organización Internacional para las Migraciones. (2024). *Foreword*. En *World Migration Report*. <https://worldmigrationreport.iom.int/what-we-do/foreword/foreword>
- Rivera Baeza, M. J., Salazar-Fernández, C., Manríquez-Robles, D., Salinas-Oñate, N., & Smith-Castro, V. (2022). Acculturative Stress, Perceived Social Support, and Mental Health: The Mediating Effect of Negative Emotions Associated with Discrimination. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16522. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416522>
- Seelro, I. A., Channa, A. R., & Leghari, I. (2021). Cultural determinants of depression: An ethnographic perspective about mental health. *Psychology and Education Journal*, 58(2). <https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2652>
- Siddiqui, S. (2022). Acculturative stress, everyday racism, and mental health among a community sample of South Asians in Texas. *Frontiers in Public Health*, 10, 954105. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.954105>
- Singh, S., Schulz, A. J., Neighbors, H. W., & Griffith, D. M. (2017). Interactive effect of immigration-related factors with legal and discrimination acculturative stress in predicting depression among Asian American immigrants. *Community Mental Health Journal*, 53(6), 638–646. <https://doi.org/10.1007/s10597-016-0064-9>
- Steel, J. L., Dunlavy, A. C., Harding, C. E., & Theorell, T. (2017). Las consecuencias psicológicas del trauma previo a la emigración y el estrés posterior a la migración en refugiados e inmigrantes de África. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 19(3), 523–532. <https://doi.org/10.1007/s10903-016-0478-z>
- Talhok, L. (2023). *Immigrant risk, self-discontinuity, and the role of nostalgia* [Tesis doctoral, City University of New York].
- Zou, X., & Petkanopoulou, K. (2023). Nostalgia and acculturation. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101553. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2022.101553>
- Zvolensky, M. J., Bakhshaie, J., Shepherd, J. M., Peraza, N., Viana, A. G., Walker, R. L., Garza, M., Ochoa-Perez, M., & Lemaire, C. (2021). Anxiety sensitivity and acculturative stress: Concurrent relations to mental health among Spanish-speaking Latinx in primary care. *Transcultural Psychiatry*, 58(6), 817–827. <https://doi.org/10.1177/1363461520946557>

Conflictos de interés:

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores:

María Belén Andrade-Matute, Fernando Jorge Molero, Daniel Arseio Pérez-Garín: Concepción y diseño del estudio, adquisición de datos, análisis e interpretación, redacción del manuscrito, revisión crítica del contenido, análisis estadístico, supervisión general del estudio.

Declaración ética:

El estudio se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica. La participación de los sujetos fue voluntaria y se obtuvo el consentimiento informado de los participantes. Se garantizó la confidencialidad, el anonimato y el respeto a los derechos de poblaciones consideradas vulnerables.