



Universitat Autònoma de Barcelona

ADVERTIMENT. L'accés als continguts d'aquesta tesi queda condicionat a l'acceptació de les condicions d'ús establertes per la següent llicència Creative Commons:  http://cat.creativecommons.org/?page_id=184

ADVERTENCIA. El acceso a los contenidos de esta tesis queda condicionado a la aceptación de las condiciones de uso establecidas por la siguiente licencia Creative Commons:  <http://es.creativecommons.org/blog/licencias/>

WARNING. The access to the contents of this doctoral thesis it is limited to the acceptance of the use conditions set by the following Creative Commons license:  <https://creativecommons.org/licenses/?lang=en>

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA BÁSICA, EVOLUTIVA
Y DE LA EDUCACIÓN**



**PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA DE LA
COMUNICACIÓN: INTERACCIÓN SOCIAL Y DESARROLLO
HUMANO**

**ESTUDIO IDIOGRÁFICO DE SUPERACIÓN DE
LA ADVERSIDAD A TRAVÉS DEL PROCESO MIGRATORIO DE
LATINOAMERICANOS RESIDENTES EN BARCELONA**

TESIS DOCTORAL

SYLVIA MARIA TORRES BEZERRIL

Director: Dr. Conrad Izquierdo Rodríguez

Barcelona

2015

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA BÁSICA, EVOLUTIVA
Y DE LA EDUCACIÓN**



**PROGRAMA DE DOCTORADO EN PSICOLOGÍA DE LA
COMUNICACIÓN: INTERACCIÓN SOCIAL Y DESARROLLO
HUMANO**

**ESTUDIO IDIOGRÁFICO DE SUPERACIÓN DE
LA ADVERSIDAD A TRAVÉS DEL PROCESO MIGRATORIO DE
LATINOAMERICANOS RESIDENTES EN BARCELONA**

TESIS DOCTORAL

SYLVIA MARIA TORRES BEZERRIL

Director: Dr. Conrad Izquierdo Rodríguez

Barcelona

2015

DEDICATORIA

A Juliana y Márcia, mis encantadoras y queridas hijas, mis amigas y compañeras, que me han apoyado en los momentos más difíciles y que, por simplemente existir, llenan de colores mi vida.

A Cassy (*in memóriam*), mi gran madre, y a José (*in memóriam*), mi padre, que me han enseñado a amar, a pensar y a ser persona.

DEDICATORIA ESPECIAL

A todos los migrantes forzados –niños y niñas, mujeres y hombres– que, intentando desesperadamente encontrar un mundo más digno, han perdido la vida.

AGRADECIMIENTOS

Para empezar, mis agradecimientos especiales a las personas que me confiaron sus historias de vida y de superación sin las cuales no sería posible realizar este trabajo.

Agradezco a todos que directa o indirectamente estuvieron a mi lado en este largo recorrido y con sus particularidades han dejado importantes huellas:

A Miguel, mi excompañero, por la paciencia y dedicación.

A mis yernos Kiko y Kevin, por el amor dedicado a mis hijas.

A Frida, mi prima hermana, por su amor fraternal y por el apoyo y paciencia de leer mi tesis y dar su parecer.

A mis hermanos, cuñadas, sobrinas y sobrinos, por el cariño e incentivo.

A Maya, Analua, Gael y Cauã, mis nietos del corazón, por sus existencias.

A Miguel y Gema y Ovi, por la amistad y la fuerza.

A Esther, por la amistad y por el trabajo de revisión y corrección.

A Dolores y José Manuel, por el apoyo y atención amable.

A Isabel, vieja amiga, por su incansable reto de hacer el bien.

A Jane, Josnı́ y Cida, amigas inseparables, por la complicidad.

A Jimena, mi compañera de doctorado, por la energía positiva y la amistad.

A los compañeros de la “Universidade do Estado da Bahia–UNEB”, por proporcionarme condiciones para concluir mi trabajo.

A la Federación de Entidades Latinoamericanas de Cataluña (Fedelatina) y a la Oficina de Madrid de la Organización de los Estados Iberoamericanos Para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI), por haberme invitado a participar de la ejecución del proyecto de Retorno Voluntario Sostenible **PTRSI** -Eurolatinamerican System For Professional Training, Return And Sustainable Insertion From Europe To Latin–America-, versión 2012, en Cataluña.

A Javier García Bonomi y a Jara Esbert Pérez y Hermes respectivamente, coordinador y técnicos del proyecto de Retorno Voluntario Sostenible en Cataluña y, representantes de la Fedelatina, por la confianza y total apoyo a mi trabajo de investigación

A Conrad Izquierdo, por la forma amable y firme de orientarme.

Manden noticias del mundo de allá
A quien se queda
Denme un abrazo vénganme a esperar
Voy llegando.

Lo que más gusto es poder partir
Ya sin miedo mejor ahora es poder volver
Cuando quiera.

Todos los días, como en un vaivén
La gente que vibra sobre la estación
Hay gente que viene para quedarse
Otros que se van para nunca más.
Hay gente que viene, quiere volver
Otros que se van, quieren luchar
Otros han venido, para mirar
Otros a reír y otros a llorar.

Y así...

Llegar y partir
Son sólo dos lados de un mismo viaje.

El tren que llega
Es el mismo tren de la ida.
La hora del encuentro es también
Despedida

La plataforma de esta estación
Es la vida de este mi lugar
Es la vida
De este mi lugar, es la vida.

Encuentros y Despedidas

Composición: Milton Nascimento (Letra) y Fernando Brant (Música)

RESUMEN

Desde los enfoques de la psicología del ciclo vital (life-span psychology), la migración puede ser considerada como un suceso de vida no normativo que produce cambios evolutivos, valorados como ganancias o pérdidas en el desarrollo de las personas. Esta tesis incorpora la visión evolutiva-ecológica del ciclo vital a los estudios psicológicos que abordan la conceptualización de los modos de respuesta del inmigrante a las situaciones que conforman el proceso migratorio: las investigaciones en psicología positiva, resiliencia, afrontamiento y bienestar. Desde una posición fenomenológica, se pretende comprender el fenómeno complejo de la migración a través de los relatos de vida que cuentan una historia de superación: antes de salir del país de origen, durante el viaje y en el país de destino, incluyendo la condición del retorno. Se postula que a través de la trama de las experiencias vividas se tendrá acceso, por un lado, a las fortalezas, los recursos, las estrategias y las posibilidades desplegadas y, por otro, a las valoraciones sobre la importancia dada a la percepción de los hechos relatados, cuando se elabora un sentido positivo y protector ante la adversidad. El estudio es idiográfico y la muestra está formada por seis inmigrantes de origen latinoamericano residentes en Barcelona. El método utilizado, la obtención y el análisis-discusión de datos, ha seguido la práctica aceptada en psicología del análisis fenomenológico interpretativo, IPA (Smith y Osborn, 2007). Los resultados identifican la temática común contrastada en los estudios psicosociales sobre migración: los problemas financieros y laborales, el malestar y la inquietud ante la situación presente y su futuro, el sufrimiento por la separación de los seres queridos, el trato discriminatorio, etc. Los modos de respuesta ante los acontecimientos y las preocupaciones señaladas dibujan un perfil de superación que resume los esfuerzos cognitivos y emocionales, la movilización de los recursos personales, de base natural y adquiridos, el apoyo social y las perspectivas de futuro concretadas en planes de retorno al país de origen. Con respecto a la significación de la situación adversa, la mayor parte de los entrevistados elaboraron los sucesos negativos incrementando la confianza en sí mismos, sin ignorar la propia vulnerabilidad y valorando la importancia de las relaciones interpersonales, de los vínculos cultivados y de los apoyos recibidos. Los cambios evolutivos destacados como ganancias hacen referencia a la orientación positiva de sus vidas y al mayor autoconocimiento. En cuanto a los esfuerzos realizados para superar las adversidades, las experiencias reales relatadas aportan argumentos a favor de las formas de intervención psicosocial en el ámbito de la inmigración, basadas en el potencial de respuesta positiva de las personas que, por su parte, puede facilitarse y formarse desde el ambiente, cuando se incide en el afrontamiento, los recursos potenciadores de la resiliencia y el bienestar psicológico.

Palabras-clave: proceso migratorio, psicología del ciclo vital, respuesta a la adversidad, cambio positivo, relatos personales, análisis fenomenológico interpretativo.

ABSTRACT

Based on the approaches in the lifespan psychology field, the migration can be considered a non-normative life event that produces evolutionary changes, which are valued either as gains or losses in the development of people. This paper incorporates the ecological point of view of the human development into the psychological studies that address the conceptualization of the forms of response of the immigrant to situations that will comprise the migration process: the researches on positive psychology, resilience, coping and well-being. The object of this paper is to understand the complex migration phenomenon, from a phenomenological point of view, through life stories on the overcoming of challenges: before leaving the home country, during the journey and in the destination country, including the condition of the prospect to return to their home country. It is claimed that through the web of experiences, on one hand, one will have access to the strengths, resources, strategies and possibilities implemented and, on the other hand, to the assessment of the importance given to the perception of facts reported, upon the creation of a positive and protector sense of adversity. It is an idiographic study and the sample comprises six Latin-American immigrants living in Barcelona. The method used, which includes the collection and analysis-discussion of the data, followed the practice accepted by the psychology of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) (Smith and Osborn, 2007). The results identify the common themes addressed in psychosocial studies on migration: the financial and labor problems, the uneasiness and concern about immigrants' current situation and their future, the suffering caused by the separation from their beloved ones, the discriminatory treatment, among other themes. The forms of response in face of the events and stated concerns constitute an overcoming profile that summarizes the cognitive and emotional efforts, the mobilization of personal, natural and acquired resources, the social support and future prospects materialized in plans to return to their home country. Regarding the significance of the adverse situation, most respondents process the negative events, further adding the self-confidence, without ignoring their own vulnerability, and emphasized the importance of interpersonal relationships, the strengthening of bonds and the support received. The evolutionary changes characterized as earnings relate to the positive direction in their lives and a greater self-awareness. Regarding the efforts to overcome adversity, the actual experiences reported indicate arguments in favor of forms of psychosocial intervention on migration, based on the potential of positive responses from people, which, in turn, could have been facilitated and formed from the context, when it privileges the coping, the enhancing resources of resilience and the psychological well-being.

Keywords: migratory process, lifespan psychology, response to adversity, positive change, life stories, interpretative phenomenological analysis.

ÍNDICE

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT	viii
ANEXOS (EN CD ADJUNTO)	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
INTRODUCCIÓN	17
A. El punto de partida de la investigación	18
B. El suceso vital de la migración.....	21
C. Relatos personales y el curso de la vida	25
D. Planteamiento del problema, preguntas y objetivos de la investigación	32
E. Relevancia social y científica del tema	35
F. Organización del informe	44
1. EL CONTEXTO MIGRATORIO	47
1.1. La migración en el mundo	48
<i>1.1.1. Movimientos migratorios internacionales: breves consideraciones sobre sus motivos y características</i>	<i>48</i>
<i>1.1.2. Migración como un problema en un mundo globalizado.....</i>	<i>53</i>
<i>1.1.3. Nuevas configuraciones y perspectivas de estudio.....</i>	<i>57</i>
1.2. La migración en España y Cataluña.....	60
<i>1.2.1. Cifras de la migración en España</i>	<i>60</i>
<i>1.2.2. Migración latinoamericana en España.....</i>	<i>62</i>
<i>1.2.3. Migración latinoamericana en Cataluña</i>	<i>65</i>
<i>1.2.4. Los inmigrantes latinoamericanos ante la actual crisis económica.....</i>	<i>70</i>
1.3. La crisis y el retorno	72
<i>1.3.1. El fenómeno del retorno.....</i>	<i>72</i>
<i>1.3.2. Posibilidades e imposibilidades del retorno.....</i>	<i>75</i>
<i>1.3.3. Programas de retorno voluntario: la vuelta de inmigrantes latinoamericanos desde España y Cataluña.....</i>	<i>78</i>
1.4. Conclusión	83

2. LOS ESTUDIOS PSICOLÓGICOS SOBRE LA MIGRACIÓN	85
2.1. Estudios Clínicos	86
2.1.1. <i>El modelo patógeno: los efectos negativos del estrés</i>	86
2.1.2. <i>La cara oscura de la migración</i>	90
2.2. Estudios psicosociales y medicina social	96
2.2.1. <i>Una nueva mirada hacia las capacidades, habilidades y posibilidades personales frente a las tensiones y traumas: el modelo salutogénico</i>	96
2.2.2. <i>Constructos teóricos interrelacionados</i>	98
Resiliencia	98
Afrontamiento	101
Crecimiento personal y bienestar	104
2.2.3. <i>El enfrentamiento positivo de la experiencia migratoria</i>	108
Inmigrantes resilientes	110
Estrategias de afrontamiento en el contexto de la migración	116
Resultados-impactos del afrontamiento positivo en la vida del inmigrante	119
2.3. Estudios evolutivos	121
2.3.1. <i>El estudio del ciclo vital desde el modelo contextual dialéctico</i>	121
2.3.2. <i>El rol del contexto social, histórico y cultural y de las acciones humanas en la vivencia de la migración</i>	124
2.4. Estudios ecológicos	131
2.4.1. <i>El lugar del otro y del proceso interactivo en el desarrollo adulto</i>	131
2.4.2. <i>Apoyo e intervención psicosocial con inmigrantes</i>	133
2.5. Conclusión	137
3. MÉTODO	141
3.1. Participantes	142
3.1.1. <i>Proceso de Selección</i>	142
3.1.2. <i>Características de los informadores</i>	144
3.2. Planteamiento y esquema de la investigación	146
3.2.1. <i>El método IPA</i>	146
3.2.2. <i>Esquema de la relación objeto-método</i>	148
3.3. La entrevista conversacional	149
3.3.1. <i>Carácter abierto y organizado</i>	149
3.3.2. <i>Estructura del guion</i>	150

3.4. Procedimiento e instrumentos	153
3.4.1. <i>La puesta en marcha</i>	153
3.4.2. <i>Registro de las entrevistas</i>	155
3.4.3. <i>Categorías organizadoras y criterios valorativos de la experiencia relatada</i>	156
3.4.4. <i>Aplicación del PAFI (Protocolo de Análisis Fenomenológico Interpretativo)</i>	159
3.5. Rigor del estudio.....	167
3.5.1. <i>Investigación cualitativa: confianza y credibilidad</i>	167
3.5.2. <i>Indicadores para comprobar el rigor científico de una investigación cualitativa</i>	170
4. RESULTADOS.....	177
4.1. Análisis del período premigratorio	179
4.1.1. <i>Dificultades</i>	181
4.1.2. <i>Fortalezas y recursos</i>	189
4.1.3. <i>Estrategias de afrontamiento</i>	194
4.1.4. <i>Oportunidades</i>	199
4.2. Análisis del período de tránsito	201
4.2.1. <i>Dificultades</i>	203
4.2.2. <i>Fortalezas y recursos</i>	209
4.2.3. <i>Estrategias de Afrontamiento</i>	210
4.2.4. <i>Oportunidades</i>	215
4.3. Análisis del período posmigratorio	216
4.3.1. <i>Dificultades</i>	218
4.3.2. <i>Fortalezas y recursos</i>	236
4.3.3. <i>Estrategias de afrontamiento</i>	244
4.3.4. <i>Oportunidades</i>	260
5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN.....	269
5.1. Condiciones adversas del suceso vital migración: de los motivos para migrar a las razones para volver.....	270
5.2. El diálogo con las dificultades y las oportunidades: habilidades resilientes y estrategias de afrontamiento.....	287
5.3. Impactos de la experiencia migratoria: cambios evolutivos y crecimiento personal	304
5.4. Consideraciones finales y recomendaciones orientadas a la intervención	310
6. REFERENCIAS.....	317

ANEXOS (EN CD ADJUNTO)

Anexo 1. Objetivos procedimentales

Anexo 2. Reclutamiento y autorizaciones

Anexo 3. Hojas de consentimiento y protección de datos firmadas

Anexo 4. Instrumentos de recolección de datos

Anexo 5. Instrumentos de validación de la investigación: obtención y análisis de datos

Anexo 6. Juicio de los expertos sobre el guion de la entrevista semiestructurada

Anexo 7. Transcripciones de las entrevistas realizadas con los seis informadores

Anexo 8. Tablas del Protocolo de Análisis Fenomenológico Interpretativo (PAFI)

Anexo 9. Juicio de los expertos sobre el proceso del análisis temático

Anexo 10. Juicio de los participantes sobre el análisis preliminar de sus narrativas

Anexo 11. Contacto con la investigadora Nigar Khawaja

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Distribución de los empadronados extranjeros por zonas de origen en España.	62
Gráfico 2. Distribución de los empadronados extranjeros por zonas de origen en España, Cataluña y Barcelona.	65
Gráfico 3. Evolución de los latinoamericanos empadronados en Cataluña	66

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El entorno ecológico de la aculturación.	135
Figura 2. Esquema del planteamiento desarrollado en la realización del estudio empírico	148
Figura 3. Conjunto de categorías analíticas.	157
Figura 4. Perfil compartido de fortalezas en el período de la premigración	180
Figura 5. Perfil compartido de fortalezas y estrategias frente a las dificultades y oportunidades en el período del tránsito.	202
Figura 6. Perfil compartido de fortalezas en el período de posmigración.....	217

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Programas de retorno voluntario del Gobierno de España	79
Cuadro 2. Ideas claves y conceptos fundamentales de la perspectiva del curso de vida.	122
Cuadro 3. Características e ideas claves del método IPA.....	147

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Número de documentos encontrados sobre el tema inmigración por base de datos	37
--	----

Tabla 2. Número de documentos encontrados sobre “Immigration or refugees” por área de estudio.....	38
Tabla 3. Número de documentos encontrados sobre “inmigración” por área de conocimiento	38
Tabla 4. Documentos encontrados sobre inmigración por temas asociados y períodos: PsycINFO	41
Tabla 5. Documentos encontrados sobre inmigración por temas asociados y períodos: Psicodoc	41
Tabla 6. Documentos encontrados sobre inmigración por temas asociados y por períodos: Medline.....	41
Tabla 7. Documentos encontrados sobre inmigración y suceso vital, por temas asociados y por períodos: PsycINFO	42
Tabla 8. Documentos encontrados sobre inmigración y suceso vital, por temas asociados y por períodos: Medline	42
Tabla 9. Población latinoamericana en Cataluña por rango de edad y por sexo (2012)	67
Tabla 10. Latinoamericanos ocupados por grupos profesionales (Cataluña, 2012).	68
Tabla 11. Documentos encontrados sobre inmigración y suceso vital por temas asociados, por período y por base de datos	86
Tabla 12. Números de documentos encontrados sobre resiliencia y migración por período y por bases de datos	108
Tabla 13. Documentos encontrados sobre <i>inmigración or refugees, resilience</i> y temas asociados por período.....	109
Tabla 14. Documentos encontrados identificados por descriptores y por período de publicación.	123
Tabla 15. Datos demográficos y descriptivos de los participantes protagonistas de los relatos analizados.	145
Tabla 16. Pautas de la entrevista con los inmigrantes	151
Tabla 17. Registros de las entrevistas de los seis participantes.....	155
Tabla 18. Categorías organizadoras de la exploración temática del contenido de las entrevistas y sus definiciones.	156
Tabla 19. Períodos del proceso migratorio y sus definiciones.	157
Tabla 20. Comentarios iniciales y primeros temas identificados en los relatos.	160
Tabla 21. Listado de los temas presentes en las narrativas y agrupados por dimensiones y por períodos de la migración.....	162
Tabla 22. Temas superiores identificados y redefinición de los subgrupos temáticos asignados por período y por dimensión.....	163
Tabla 23. Perfil individual de la experiencia: temas referidos a las dificultades y oportunidades vividas y a los recursos y estrategias desplegados en la migración.	164
Tabla 24. Perfil compartido de la experiencia migratoria: Dificultades y recursos en el período de tránsito.....	166
Tabla 25. Modo naturalista de credibilidad.	168
Tabla 26. Criterios de valoración de la calidad de una investigación cualitativa y sus definiciones.	169

Tabla 27. Resumen de los temas vividos en cada período de la experiencia migratoria y agrupados en las dimensiones estudiadas.....	178
Tabla 28. Perfil compartido de las dificultades en los tres períodos de la experiencia migratoria	271
Tabla 29. Perfil compartido de los recursos disponibles y estrategias de afrontamiento en los tres períodos de la experiencia migratoria	288
Tabla 30. Perfil compartido de los impactos o resultados en los tres períodos de la experiencia migratoria.....	305

INTRODUCCIÓN

A. El punto de partida de la investigación

B. El suceso vital de la migración

C. Los relatos personales y el curso de la vida

D. Planteamiento del problema, preguntas y objetivos de la investigación

E. Relevancia social y científica del tema

F. Organización del informe

A. El punto de partida de la investigación

El camino que transcurre entre la elección de un tema de estudio hasta la realización del informe final es, en realidad, el relato de una trayectoria personal contada en primera persona. Solo de esta forma se pueden dilucidar verdaderamente los motivos, intenciones y decisiones del investigador.

En general, la elección del tema de estudio puede estar relacionada con la experiencia del investigador, con su necesidad de dar respuestas a problemas de la práctica profesional, o con la pasión por el tema. La verdad es que el interés por el tema siempre comporta algo de su subjetividad, porque se trata de una cuestión que de un modo u otro le afecta personalmente. En mi opinión no puede ser de otra forma, pues para hacer una inversión temporal y emotiva y realizar un esfuerzo de tal dimensión ha de tratarse de algo que tenga significado para quien lo hace, algo que le cuestione y que le despierte el deseo de buscar repuestas.

Fue así como en estrecha relación con mi trayectoria profesional, personal, y académica, múltiples factores se entrecruzaron y me condujeron hacia la presente investigación.

En la mayor parte de mi vida profesional siempre busqué entender al ser humano, teniendo en cuenta la complejidad y el dinamismo de su existencia y el movimiento y las constantes transformaciones que caracterizan su desarrollo. Bien sea en mi actuación como docente en la Universidad, responsable -entre otras- de la asignatura *Psicología Evolutiva y de la Educación*, en cursos de grado y posgrado, o bien como psicóloga en la práctica clínica y de intervenciones psicosociales, o realizando formación constante a través de cursos de posgrado, de máster, o participando en congresos, seminarios y otros eventos, estuve dedicada al estudio del

tema y a su aplicación. Pero ante la creciente necesidad de ampliar mis conocimientos y de profundizar cada vez más para atender las demandas de estas prácticas, sentí que debía moverme de la reproducción a la producción de conocimientos científicos.

Considerando entonces que la búsqueda de actualización es, no solo una necesidad de perfeccionamiento profesional, sino también una cuestión de responsabilidad con las personas con las cuales lidiamos, decidí seguir mi proceso de crecimiento profesional a través de una formación avanzada en el campo de la investigación en un programa de doctorado. Al buscar, fuera del Brasil, una universidad que pudiera ofrecerme estudios avanzados en esta área, encontré en la Universidad Autónoma de Barcelona, y en su *Programa de Doctorado de Psicología de la Comunicación, Interacción Social y Desarrollo Humano*, el ambiente científico adecuado para el desarrollo de mi calificación profesional.

Una vez en España, ya como estudiante de doctorado, oriunda de un país del ‘Tercer Mundo’ (Brasil), madre de una inmigrante “sin papeles” y ubicada en el contexto característico de esta experiencia –lo cual comporta, entre otras cosas, pérdidas, cambios, demandas de adaptación permanente y de integración social–, mi condición de inmigrante me llevó a acercarme a las historias de los inmigrantes brasileños en España, en un período en el cual la preocupación de los países de la Unión Europea con la intensificación del flujo migratorio se manifestaba, entre otras cosas, en las medidas restrictivas a la entrada de inmigrantes en sus territorios y en la intención de criminalizar a los que estaban en situación irregular. Sus sueños y expectativas, decepciones y encantamientos, fracasos y conquistas, me despertaron inquietudes y preguntas: ¿Cómo vive el inmigrante? ¿Qué puede contar sobre su experiencia migratoria? ¿Qué significados atribuye al proceso migratorio? ¿Cuáles son los impactos y los efectos reconocidos de esta experiencia en su vida y en su desarrollo?

Paralelo a ello, los contenidos de las asignaturas del doctorado, los debates con los docentes, participación en charlas y seminarios y lecturas de investigaciones sobre el tema me ampliaron los horizontes y, al buscar cómo definir mi problema de investigación, vi la posibilidad de estudiar la cara psicológica de la migración asociándola a mi interés por el desarrollo humano. Así, ante el deseo de buscar las respuestas a mis inquietudes y la certeza sobre que la mejor manera de obtenerlas sería escuchando los relatos de los inmigrantes respecto a sus experiencias, nació la propuesta de investigación que culminó con la tesina “La vivencia del proceso migratorio a través de los relatos personales de un inmigrante brasileño en Barcelona. Estudio de caso único” (2011).

En una segunda etapa de este proceso de formación avanzada, el siguiente paso fue la elaboración del proyecto de la tesis doctoral. Una vez resuelta a seguir con el tema general, empecé, bajo la orientación de mi director de tesis, Dr. Conrad Izquierdo, por una nueva revisión de la bibliografía para entonces elaborar los nuevos objetivos del proyecto de tesis. Mientras intentaba redefinir mi problema y los rumbos de la investigación, fui invitada por una entidad que atiende inmigrantes latinoamericanos en Cataluña a colaborar, como voluntaria, ofreciéndoles apoyo psicosocial, dentro de un programa específico de retorno voluntario.

Esta experiencia profesional me permitió acercarme a historias plagadas de dificultades, pero también de estrategias de afrontamiento, experimentadas por los inmigrantes que buscaban en la entidad ayuda para volver a sus países. Esta oportunidad resultó ser crucial, ya que sumada a los estudios teóricos a los que accedí y al diálogo con investigadores dedicados al tema, pude delimitar el problema, elaborar las preguntas y definir los objetivos de mi trabajo de investigación. Determinada a tomar estos inmigrantes como sujetos de investigación para entender la vivencia del fenómeno

de la migración e identificar las fortalezas, recursos y estrategias desplegados frente a las dificultades y oportunidades presentes en el proceso migratorio, decidí que sería a través de sus percepciones acerca de sus vivencias cómo iba a obtener los datos necesarios para lograr alcanzar los objetivos de la investigación. Así nació el “Estudio idiográfico de superación de la adversidad a través del proceso migratorio de latinoamericanos residentes en Barcelona”.

Queda claro que los caminos elegidos en esta investigación fueron definiéndose a partir de un conjunto de factores que revelan mi implicación en la temática, tanto por mi interés teórico y profesional, como por mi condición de inmigrante y por la relación de compromiso con las personas atendidas. En la medida en que me acerqué a sus realidades, conocí sus necesidades. Sus relatos me enseñaban historias de adversidades y de carencias de varios órdenes, pero también revelaban capacidades de pedir apoyo y de superación ante la crisis. Así, el deseo de que los resultados de esta investigación contribuyan a aportar nuevos conocimientos científicos respecto al afrontamiento de la adversidad en el proceso migratorio, no está desvinculado del interés profesional y moral de contribuir, a partir de estas aportaciones, al desarrollo de la práctica clínica y de apoyo psicosocial a inmigrantes en situaciones semejantes.

B. El suceso vital de la migración

Las tendencias actuales que se dedican al estudio de la migración reconocen que, aparte del conjunto de factores de orden político, económico y social que lo determinan, para entenderlo en su totalidad es crucial considerar la integralidad del proceso migratorio en el cual juega un papel fundamental la experiencia personal del inmigrante

en su relación a la vez individual y social, no solo con la nueva sociedad, sino también con la sociedad de origen (Beirutí, 2006; Sesé y Quílez, 2005).

La experiencia migratoria empieza para la persona cuando esta es todavía un emigrante en potencia. Los investigadores sobre el tema están de acuerdo que el proyecto migratorio tiene su inicio cuando surge la idea de cambio de país y que a partir de ahí varios factores van a intervenir en el recorrido entre la decisión y la partida. En este sentido, los estudios sobre la migración no pueden ignorar quién es el inmigrante, su vida en su país de origen y todo lo que ha contribuido a su decisión. (Beirutí, 2006; Cavalcanti, 2007; Criado, 2001; León, 2007; Sesé y Quílez, 2005)

La persona, al decidir salir de su ciudad, de su país, para vivir en otro lugar, en general desconocido, lleva en su equipaje sus valores, su cultura, sus sentimientos y sus expectativas de éxito en el futuro que, asociados a los significados atribuidos a sus experiencias en el proceso migratorio, influenciarán en su proceso de adaptación e integración a la nueva cultura y en el desarrollo futuro. También hay que tener en cuenta que la experiencia migratoria no se limita sólo a las relaciones establecidas en el país de destino tras su llegada, influenciadas por sus motivos y su equipaje social y psicológico. Los estudios sobre el tema señalan que la migración es un proceso amplio y en su vivencia juega un papel no sólo el proyecto migratorio que antecede a la emigración, sino también las relaciones que la persona sigue manteniendo con los suyos en su país de origen y el significado del retorno en sus planes de futuro (Cavalcanti, 2004; Molina *et al.*, 2009).

En este sentido queda claro que son muchas las dimensiones que deben ser tratadas cuando el tema es la migración pero, en este trabajo, el principal interés radica en el aspecto personal y singular de la experiencia migratoria que puede ser considerada un importante acontecimiento para quién la vive. Se sabe que a lo largo de la vida

ocurren numerosos sucesos y cambios, cuyo grado de importancia y efectos sobre el desarrollo vital dependerá de cómo son experimentados individual y socialmente. La migración es uno de ellos y es considerada por algunos investigadores que estudian sus efectos en el desarrollo humano como “un suceso vital muy importante, puesto que lleva consigo una ruptura con las rutinas diarias, la dificultad de mantener los rituales de su lugar de origen y suele ir acompañada de cambios significativos en el contexto familiar y social” (Valiente, Sandin, Chorot, Santed y González de Riviera, 1996, p.2).

Los sucesos vitales han sido definidos, dentro del campo de la Psicología, por la perspectiva del ciclo vital que a partir del final de los años sesenta e inicio de los setenta adquirió un mayor impulso con la multiplicidad de investigaciones y trabajos teóricos que tenían como foco el estudio de los cambios evolutivos consecuentes de los acontecimientos o sucesos vitales. Entre los autores puede mencionarse a Baltes y sus colaboradores, y a Reese y Smyer, que definen los cambios evolutivos, los acontecimientos o sucesos vitales y distinguen diferentes tipos y categorías de ellos. Para esta concepción el suceso vital es un hecho que produce un cambio considerado evolutivo, porque contribuye a modificar el estado del organismo a través del tiempo (Reese y McCluskey, 1984).

A partir del desarrollo de una línea basada en el estrés psicosocial, las investigaciones sobre los efectos de los sucesos vitales en la salud mental se intensificaron y uno de los sucesos estudiados fue la migración. Siendo la migración un suceso vital de gran magnitud, vivirla implica para su protagonista experimentar una serie de otros sucesos y cambios: la separación de la familia y de los amigos y la pérdida, aunque temporal, de la convivencia con su contexto habitual y con sus raíces; el cambio de idioma, de paisaje, de clima, de olores y colores; el contacto con diferentes grupos étnicos, con nuevas culturas (costumbres, valores, religiones); el cambio de

estatus social (papeles, trabajo, vivienda); son ejemplos de situaciones que modifican el estado del organismo físico, mental y social, demandan asimilaciones y adaptaciones, producen estrés y dolor pero que, seguramente, pueden representar también oportunidades y ganancias para muchos (Achotegui, 2009).

Algunas investigaciones de corte clínico también se han interesado por los efectos negativos del estrés social en la migración. Esos estudios tienen en cuenta que, además de la diversidad y complejidad de los factores y problemas implicados en el proceso migratorio, suelen haber cambios significativos que pueden afectar la salud física y principalmente psíquica del inmigrante (More y Queiroz, 2007; Remennick, 2002).

Sin embargo, independientemente del estrés causado por la migración, esta, como cualquier suceso vital, tiene también varios efectos positivos sobre el desarrollo de la persona que emigra. Aparte de los beneficios que se pueden obtener con esta experiencia, algunos estudios han sugerido que entre la tensión de la adaptación socio-cultural y la preservación de identidad, los inmigrantes buscan adaptarse a la nueva realidad usando sus recursos personales y estrategias de afrontamiento para lograr la integración (Lee, 2007; Rapoport, Lomsky-Feder, y Heider, A. 2002).

Gentil (2009), en una mirada sobre la relación inmigración-salud desde la idea preconcebida de que los inmigrantes son personas con déficit en varios aspectos, concluye que no se puede generalizar pues, muchas veces, no es ésta la percepción que ellos tienen de sí mismos. Sus datos empíricos han evidenciado otra realidad que no pensaba encontrar: “(...) y es la fuerte resiliencia en muchas de las personas” (...) (p.233).

Desde esta perspectiva, la migración, en sí misma, no es considerada un mal, sino, en algunos casos, un factor de riesgo pues la reacción negativa al estrés dependerá, entre otros factores, del grado de vulnerabilidad o de la posibilidad que tiene el individuo de afrontar las presiones externas (Achotegui, 2004; Arellano, 2009; Pereda y Pereira, 2009; Wong y Song, 2008).

Según Baltes (1984), a lo largo de la vida, los cambios producidos en la interacción entre sucesos vitales, variables mediadoras y resultados evolutivos pueden ser cuantitativos y cualitativos, positivos o negativos, adaptativos o no adaptativos a depender de como uno, individual y socialmente, los experimenta. Así, para captar los significados y símbolos de las situaciones y experiencias nada mejor que tener acceso a la visión de las personas que las viven (García, 1995; Villar y Triadó, 2006).

En este sentido, es importante valorizar las investigaciones que buscan entender el proceso migratorio a través del relato que hacen los inmigrantes de sus experiencias pues las historias de vida son importantes fuentes de datos para el análisis de los cambios evolutivos y del impacto del suceso vital de la migración (Lee, 2007; Rapoport *et al.*, 2002).

C. Relatos personales y el curso de la vida

Todos los seres humanos han crecido escuchando las historias de vida –de sus familiares, de sus padres, de personas cercanas y de personajes históricos—. Estas historias, en general, contadas en primera persona, hablan de aventuras y conquistas, de pasión y felicidad, de sufrimiento y dolor, de lucha y de esperanza, del bien y del mal. Además de lo fascinante que es conocer y comprender las vidas de estas personas,

muchas de estas historias sirven de referencia para las historias de vida de otras personas.

Las historias de vida no son meros relatos de los acontecimientos y situaciones, sino versiones e interpretaciones personales que dan sentido a las experiencias vividas por sus protagonistas. Siendo construidas en el momento en que se cuentan, no se ajustan a la exactitud de la realidad, sino a la narrativa coherente y creíble de la misma. Su atributo de verdad, según el enfoque narrativo, tiene más que ver con “(...) el momento concreto en que se da, ante quién se cuenta y el lugar dónde se cuenta (...)” (Villar y Triadó, 2006, p. 26), que con los hechos en sí mismos.

Entre las peculiaridades de los relatos personales o historias de vida está la que permite a la persona ser, a la vez, narrador y protagonista de su historia y, en algunos momentos, lograr mirarla desde fuera. Gracias a ello puede evaluarse, juzgarse, reconocer sus errores, tener una visión más positiva (o negativa) de sí o plantear cambios y retos para el futuro. Así, contar su historia permite el autoentendimiento, la comprensión de la propia implicación en sus experiencias y la toma de decisiones importantes (Villar y Triadó, 2006). Facilita la conexión y empatía entre narrador y receptor, cumpliendo su función social, y también una función identitaria cuando “(...) recoge todas aquellas experiencias que por un motivo o por otro, consideramos significativas en nuestra trayectoria vital y les da una coherencia, una unidad y un propósito: se convierte en nuestra identidad (...)” (p. 40), nos individualiza. Cada historia es única. Dos personas pueden haber vivido los mismos hechos pero la relación con ellos seguramente fue diferente. Así las historias son particulares, singulares, son de cada uno.

Muchas de las investigaciones que usan ese recurso metodológico para dar voces a inmigrantes están en el campo de la sociología y tienen interés en la dimensión social y colectiva de la experiencia migratoria, unas buscan tratar los aspectos económicos y laborales, entre otros (Tedesco, 2006;); otras ponen el foco en los sujetos, sus conductas, actitudes, proceso de adaptación y los modos de enfrentamiento de las dificultades (Criado, 2001; Sesé y Quílez, 2005).

Dentro del campo de la psicología, actualmente han surgido varias investigaciones que buscan encontrar en las historias de inmigrantes los factores, las fuentes y las capacidades resilientes que les permiten resistir y hacer frente a las adversidades de la migración (Arellano, 2009; De la Ossa y Díaz, 2007; Gutiérrez, Herrera, Padilla, Lepe, y Vega, 2006; Schweitzer, Greenslade y Kagee, 2007).

Para los autores e investigadores que defienden la concepción dialéctica en el estudio de los sucesos vitales estresantes, los efectos de los cambios por ellos producidos van a depender de la manera en que uno los experimenta y de los significados que les atribuye. En este sentido, la utilización de la metodología cualitativa, la cual valora el testimonio en primera persona, es muy válida cuando lo que se busca es explicar los factores que pueden dificultar y los que pueden facilitar el afrontamiento de la experiencia migratoria.

Es en esta perspectiva que Schweitzer *et al.* (2007) realizan un estudio sobre la presencia de resiliencia y sobre estrategias de afrontamiento en la vivencia migratoria de trece sudaneses refugiados en Australia, basados en la narrativa de sus protagonistas. En la misma línea, partiendo de los puntos de vista de los participantes de su investigación, Khawaja, White, Schweitzer y Greenslade (2008) y sus colaboradores buscaron

identificar las situaciones que para ellos representaban dificultades y las estrategias desplegadas en su afrontamiento.

Con el foco puesto en los recursos, potencialidades y en los factores que habilitan a las migrantes peruanas emerger del contexto de adversidad e integrarse en la sociedad de acogida, para permanecer en esta con un nuevo proyecto de vida, Gutiérrez *et al.* (2006) realizan un estudio exploratorio-descriptivo apoyado en el paradigma interpretativo-cualitativo con diez sujetos. El contexto adverso específico dentro de la vivencia de la migración es, en este caso, la discriminación ejercida sobre estas mujeres. Así, a los investigadores les interesa describir las formas en que se manifiestan las discriminaciones sufridas y los mecanismos resilientes que desarrollan estas tanto a nivel individual, como a nivel familiar y social. El instrumento utilizado fue entrevista semiestructurada en la cual se les pide que hablen sobre sus vivencias migratorias y experiencias de discriminación a las que han sido expuestas.

Las investigaciones de corte cualitativo enseñan que son muchos los aspectos que se pueden estudiar a partir de la reconstrucción de la experiencia de una persona hecha por ella misma, pues esta es la mejor forma para entender las etapas de su ciclo vital, los hechos corrientes y enfrentar las crisis y situaciones externas y de qué manera se es influenciado por ellas.

Es sabido que solamente en las últimas décadas, gracias a la valoración de la subjetividad como forma de conocimiento, los documentos personales han pasado a tener su merecido lugar en el campo de la investigación social cualitativa, que entiende que conocer las historias individuales y los significados atribuidos a sus vivencias nos aproxima a la realidad social y a la dimensión social y colectiva del sujeto.

Las metodologías de corte cualitativo son consideradas como tales por la utilización de datos subjetivos que vienen de la experiencia del sujeto a partir de la manera en que este percibe la realidad y a sí mismo. La investigación cualitativa parte de la idea de que para captar los significados y símbolos de las situaciones y experiencias nada mejor que la visión que presentan las personas que las viven (García, 1995).

A pesar de que los relatos personales ya existían desde la antigüedad y que su uso más sistemático se ha desarrollado desde el Renacimiento en el campo de la historia y de la literatura, no es hasta la segunda mitad del siglo XIX e inicio del siglo XX que los documentos biográficos consiguen suscitar el interés de investigadores de las ciencias sociales que empezaban a nacer.

Plummer (1989) cita nombres como los de Henry Mayhew (Inglaterra) y Frédéric Le Play (Francia) a mediados del siglo XIX y un poco más tarde Sigmund Freud (Viena - Austria), como representantes de este interés de las ciencias humanas, pero destaca que es en EE.UU., especialmente en Chicago, “donde estas preocupaciones tienen su simbólico nacimiento sociológico en la obra de Thomas y Znaniecki, *Polish peasant.*” (p.11).

Thomas y Znaniecki buscaron identificar cómo los usos y costumbres de los polacos que emigraron a EE.UU. habían cambiado como resultado de la migración y qué mecanismos usaron para su adaptación a la nueva vida. Mediante el uso de documentos personales (correspondencias) y de autobiografías, encontraron un rico material que les permitió teorizar sobre los valores y actitudes humanas, concluyendo que la metodología de la historia de vida era la mejor para la sociología.

Fuera del campo de la sociología y de la antropología, ha sido Sigmund Freud quien, utilizando el Psicoanálisis como herramienta, propuso el *habla libre* a sus pacientes, valorando así la subjetividad y la escucha. Lo que tiene que decir sobre sí mismo el sujeto ha sido su gran interés en la práctica clínica.

El método de los documentos personales fue usado por la Psicología en los años treinta “para investigar diversos procesos psíquicos en el marco del desarrollo de la personalidad (por ejemplo, la fase de la pubertad en el joven, etc.), y en un sentido más amplio, en la designada “teoría de la personalidad” (Szczepanski, 1978). Pero fue a partir de los años setenta y ochenta, con la creciente preocupación en relación a la compleja realidad de ser humano y a la comprensión del carácter dialéctico de la interacción –principalmente en la psicología social– cuando la metodología cualitativa se desarrolla bajo la influencia de la Antropología Social y de la Sociología (Rey, 2002)

En estas dos ciencias la metodología basada en los documentos personales tiene pleno desarrollo y su utilización es considerada coherente con la perspectiva humanista sociológica de la investigación social, puesto que esta tiene interés en el papel fenoménico de las experiencias vividas y por la interpretación que los participantes dan a sus propias vidas (Plummer, 1989). Desde esta perspectiva es importante estudiar el “coeficiente humanista”, es decir, (...) “descubrir las formas en que los participantes en la vida social interpretan y comprenden su mundo particular”, sus “definiciones de la situación”, sus “interpretaciones al primer nivel” (Plummer, 1989, p. 76). Es fundamental también entender que dar rostros y voces a los sujetos individuales –“es una invitación a descubrir y buscar la identidad que se construye, la complejidad del

entramado de las relaciones que nos construyen y construimos como sujetos sociales en un tiempo y en un lugar, en muchos tiempos y muchos lugares” (Sesé y Quílez, 2005)–.

Según Plummer (1989), “una motivación fundamental de la investigación basada en los documentos personales es permitir que se oigan voces que son normalmente silenciadas (...)” (p.92/93). Para eso hay que tener claro que el proceso interactivo entre autor de la historia y este otro que le oye participa de la formación de sentido de la historia relatada. Según Izquierdo (2008), el acto de contar su historia de vida siempre supone la existencia de otro que objetiva el relato – (...) “siempre es una historia para alguien” (p14) –. Así, hay que tener como premisa el reconocimiento de la singularidad de los sujetos, de la importancia de su vivencia personal y de los modos propios de construcción y desarrollo de su experiencia cotidiana.

Adentrarse en la vida de los sujetos que reviven alegrías y sufrimientos, ofrece a menudo una oportunidad única para que estas personas puedan organizarse y reconstruir sus historias y dar sentido a sus experiencias, lo cual no es una tarea fácil, pues supone un elevado coste personal no sólo para el narrador sino para su interlocutor, en el caso el investigador (Roustan, 2008).

Es evidente que optar por esta alternativa significa la elección de un camino que está más allá de una simple opción metodológica, ya que la formación teórica y epistemológica del investigador debe completarse con la formación personal y con la actitud de respeto frente al otro investigado, esto es, su subjetividad, su singularidad, sus fragilidades, su complejidad y sus infinitas posibilidades.

D. Planteamiento del problema, preguntas y objetivos de la investigación

Planteamiento del problema

Considerando que desde una perspectiva de la psicología evolutiva, la migración es un suceso de vida no normativo cuyo impacto puede conllevar ganancias y/o pérdidas, el estudio de su cara psicológica asume la individualidad y la singularidad de la experiencia, la cual comporta un cambio en el funcionamiento de las personas afectadas.

De un lado existe una importante porción de estudios realizados a la sombra de los intereses de la intervención psicosocial y del área clínica que ha profundizado en la cara oscura del problema: las relaciones entre el ciclo vital, el estrés y las patologías asociadas (física y psicológica). Por otro lado, en las últimas décadas se ha fomentado un nuevo abordaje que se enmarca en lo que hoy se conoce como la psicología positiva.

Desde el reconocido modelo salutogénico (Antonovsky, Maoz, Dowty y Wijzenbeek, 1971; Antonovsky, 1990) –que aporta explicaciones sobre el papel de la tensión en el funcionamiento humano y apoya teóricamente estudios sobre resiliencia, estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático – hasta las más recientes investigaciones que combinan las expectativas de afrontamiento con las dimensiones ligadas a la personalidad y a las condiciones del ambiente, hoy se dispone de un conocimiento más refinado sobre cómo las personas que viven la inmigración obtienen beneficios psicológicos que potencian resistir en las diferentes fases del proceso migratorio. Algunas investigaciones sugieren que, a pesar de la adversidad y del estrés a que están sometidos, muchos inmigrantes logran éxito y valoran positivamente la

experiencia (Arellano, 2009; Gentil, 2009; Peña, 2006; Pereda y Pereira, 2009; Wong y Song, 2008).

Dentro de esta orientación teórica y metodológica que ilustran los estudios que se interesan en identificar los recursos personales disponibles y/o las estrategias que las personas usan para enfrentar las adversidades y los problemas de la vida (Gentil, 2009; Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik, 2003; Melillo, 2004; Pereda y Pereira, 2009), cabe situar la investigación que aquí se propone: *Estudio idiográfico de superación de la adversidad a través del proceso migratorio de latinoamericanos residentes en Barcelona.*

La lógica de este estudio se alinea con los trabajos de Schweitzer *et al.*, (2007) y de Khawaja *et al.*, (2008), ambos realizados con refugiados sudaneses reasentados en Australia. Formando parte del mismo grupo de investigación, los dos estudios, dentro del modelo salutogénico, buscaron examinar las estrategias de afrontamiento usadas por los refugiados ante las dificultades encontradas en los diferentes períodos de la migración -pre migración, transición y pos migración-, tomando como base las narrativas y percepciones de los participantes. Los resultados de ambas investigaciones, interpretados bajo los principios del análisis fenomenológico, sugieren que la identificación de diversas fortalezas y recursos les posibilitaron afrontar el estrés de los diferentes períodos de la experiencia migratoria, demostrando que los refugiados dieron respuestas activas a los eventos y fueron capaces de hacer frente a la adversidad, aportando importantes informaciones para el planteamiento de programas destinados a ofrecer apoyo psicosocial a la integración de este colectivo.

Dentro de la misma línea de investigación, y conscientes no sólo de las condiciones desfavorables y adversas que viven tanto los refugiados como otros

inmigrantes en sus experiencias migratorias, sino también de sus posibilidades de hacerles frente y que, en esta investigación, se pretende estudiar, a partir de las narrativas de sus protagonistas, en el contexto de la migración voluntaria.

Preguntas de la Investigación

A partir de la premisa que la experiencia migratoria es un suceso vital en la medida que contribuye a modificar, en ocasiones de forma radical, el estado de la persona mientras la vive y basado en el supuesto de que, al relatar la historia de su vivencia, el inmigrante (re)-construye su experiencia migratoria, interpretándola y evaluándola, se han formulado las siguientes preguntas:

¿Qué dificultades y oportunidades están presentes en las experiencias migratorias?

¿Cuáles son las fortalezas, recursos y barreras que se ponen en juego en el afrontamiento de estas experiencias?

¿Qué planes (estrategias) se suelen usar para lograr superar las dificultades e incorporar las oportunidades?

¿Cuáles son los impactos y cambios que la experiencia migratoria produce en la vida y en el proceso de desarrollo de sus protagonistas?

Objetivos de la Investigación

General

Comprender cómo los participantes viven el fenómeno de la migración identificando las fortalezas, recursos y estrategias desplegadas frente a las dificultades y

oportunidades presentes en el proceso migratorio, y que sirven para testimoniar que han logrado un enfrentamiento positivo de la experiencia.

Específicos

Describir el perfil de fortalezas de cada participante entrevistado.

Valorar los esfuerzos imprimidos en cada etapa del proceso migratorio y el significado atribuido al cambio vivido por el informador.

Constatar la convergencia temática en la trama de superación compartida por los participantes inmigrantes de la muestra y el respaldo que los sucesos relatados reciben en la investigación psicosocial del fenómeno estudiado¹.

E. Relevancia social y científica del tema

Hoy, en el mundo moderno los avances de la tecnología de la información y de los medios de transportes cambian las concepciones de distancia y de fronteras y permiten que los hombres y mujeres se muevan con más facilidad que en el pasado. Ante la intensificación de esta movilidad en las últimas décadas y el probable crecimiento en los próximos años, la migración pasó a ser motivo de preocupación de los Estados afectados por el fenómeno en función de los problemas supuestamente creados por su crecimiento, no sólo en los niveles políticos y económicos, sino también en los ámbitos de la educación, de la salud, de los derechos del inmigrante y de su integración social y consecuentes reflejos en la población autóctona y otros más.

¹ Otros objetivos de carácter procedimental se pueden consultar en el anexo (véase Anexo 1).

La existencia de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) es un ejemplo de esta preocupación a nivel mundial. Creada en 1951, congrega hoy 132 países miembros y 97 observadores (entre ellos 17 estados y 80 ONGs) y actualmente tiene como función atribuida por el Consejo en 1995: “(...) consolidar su capacidad de prestar asistencia a los Estados en la gestión ordenada y humana de la migración (...)” (OIM, 2011a, p.1).

Su creación significa el reconocimiento de la migración internacional como un fenómeno importante, de gran repercusión, con implicaciones en todos los ámbitos de la sociedad y que demanda gestión adecuada y adaptada a cada situación. Basada en “(...) el principio de que la migración en condiciones humanas y de forma ordenada beneficia a los migrantes y a la sociedad (...)” (2011b, p.1), la OIM propone como elementos fundamentales al desarrollo de un esquema global de políticas migratorias, la comprensión de la complejidad de las relaciones entre el migrante, el país de destino y el país de origen y la consideración de la vinculación existente entre la migración y la política “(...) en muchas áreas, incluyendo los dominios económicos, sociales, de trabajo, de salud, culturales y de seguridad” (OIM, 2011c, p.1).

La verdad es que son muchas las dimensiones de este fenómeno que necesitan ser comprendidas y eso explica el gran interés que hay actualmente en el estudio de las migraciones por parte de investigadores de los varios campos del saber: la sociología, la psicología social, la pedagogía, el área de la salud, etc.

Como se sabe y como enseña la historia del conocimiento humano, son los problemas reales los que promueven la demanda de producción de nuevos conocimientos y, en este sentido, es un poco difícil separar las necesidades sociales de las científicas en la medida que las últimas existen para atender a las primeras.

Así ha sido con el tema de la migración. A pesar de que su existencia acompaña la historia del hombre, ha sido a partir de su intensificación en los últimos treinta años que hubo un crecimiento de la producción científica sobre el tema, que por su parte, intenta dar cuenta de la demanda de solución de los problemas sociales por ella generados.

Este crecimiento reciente queda revelado, por ejemplo, en el número de publicaciones encontradas a partir del descriptor “immigration or refugees” en la base de datos PsycINFO: de un total de 18.613 trabajos, 17.998 (96%) fueron publicados entre los años 1980 y 2013. Los restantes se distribuyen entre finales del siglo XIX y el año 1979. En la búsqueda hecha en la base de datos Dialnet sucede lo mismo: de 6.914 documentos 6.806 (98,5%) tienen fecha de publicación a partir de 1980. Ya en la base Psicodoc y Scielo todas las publicaciones halladas son de este período. En la Tabla 1 siguiente se puede verificar la evolución del crecimiento, que en los últimos diez años ha sido muy superior a los veinte años anteriores.

Tabla 1. Número de documentos encontrados sobre el tema inmigración por base de datos

Base de datos/ período	1980 a 1989	1990 a 1999	2000 a 2013	Total
Medline	2.082	5.206	13.292	20.580
PsychINFO	1.218	2.686	14.126	18.024
Dialnet	100	650	6.056	6.806
Psicodoc	3	76	414	493
Scielo	2	9	132	143

Nota. Fuente: Bases de datos Medline PsycINFO, Dialnet, Psicodoc y Scielo.

Al refinarse los resultados encontrados en la base de datos PsycINFO, según los campos de estudio en los cuales las investigaciones están clasificadas, se observó que muchos de estos trabajos estudian la inmigración relacionándola principalmente a procesos y temas políticos, económicos, demográficos, sociales y asociados a la salud de la población inmigrante, pero también a temas dentro del campo de la psicología y de la salud, como se puede observar en la Tabla 2. Aunque estas categorías no sean excluyentes, pudiendo una publicación pertenecer, a la vez, a dos o más temas, los resultados indican que gran parte de ellos se encajan en el campo de las ciencias sociales.

Tabla 2. Número de documentos encontrados sobre “Immigration or refugees” por área de estudio

Áreas o Temáticas de estudio	Total
Social Processes y Social Issues	3.709
Culture y Ethnology	2.056
Community and social services	255
Health y Mental Health	1.957
Behavior Disorders y Psychological disorder	902
Psychosocial y Personality Development	606
Developmental Psychology	346
Social Psychology	88
Psychotherapy y Psychotherapeutic Counseling	455

Nota. Fuente: Bases de datos Medline y PsycINFO.

Tabla 3. Número de documentos encontrados sobre “inmigración” por área de conocimiento

Áreas o Temáticas de estudio	1980 a 2013
Estructura y organización social	179
Comunidad y Servicios sociales	102
Procesos y temas sociales	38
Cultura y etnología	30
Condiciones de trabajo	25
Salud	78

Nota. Fuente: Base de datos Psicodoc.

Lo mismo se puede observar en la Tabla 3, donde la mayor parte del resultado pertenece a esta área de conocimiento, responsable también por reconocidas teorías que buscan explicar el fenómeno migratorio.

Otro campo que tiene especial interés en el tema de la migración está en el área de las ciencias de la salud. Según la OIM (2006), a pesar de haberse reconocido la relación entre la propagación internacional de enfermedades y la movilidad humana, no es hasta más recientemente que se vincula la migración a una cuestión de salud pública. Ante la preocupación de las organizaciones internacionales y de los países afectados por el fenómeno migratorio por crear políticas públicas para tratar la cuestión, el desarrollo de un campo de las ciencias de la salud especializado en salud migratoria viene a atender una demanda principalmente de los países receptores de inmigrantes.

La salud migratoria es un campo especializado de las ciencias de la salud que trata los problemas de salud individuales de los migrantes, así como los asuntos de salud pública relacionados con el desplazamiento migratorio de personas. Los vínculos entre la salud migratoria y la salud pública involucran a colegas en todas las fases del viaje de un migrante, incluyendo en comunidades de origen, tránsito, destino y retorno y todos los patrones de movilidad, incluyendo migración irregular y migración circulatoria (OIM, 2006, p. 7).

En este sentido, el número de estudios que tratan del tema de la salud asociado a la migración se justifica por la necesidad de comprensión y de soluciones a los problemas de salud pública relacionados con las enfermedades físicas o psíquicas, sean las traídas del país de origen o las adquiridas en las condiciones adversas vividas en el país de acogida.

Ya en el campo de la psicología, en el cual se ubica este trabajo, el interés por el tema es más reciente y tiene que ver con la vivencia personal de la experiencia migratoria. Los estudios sobre la inmigración en este campo son todavía incipientes si los comparamos con los números de la sociología o de las ciencias de la salud. Sin embargo, su crecimiento en las dos últimas décadas muestra que este resultado representa un avance significativo y que además de las cuestiones sociológicas, políticas y económicas, las cuestiones psicológicas relacionadas con la subjetividad de las personas que viven la experiencia migratoria pasaron a recibir alguna atención.

Considerándose que en este trabajo se parte de la premisa que la migración es un suceso vital productor de cambios que pueden ser valorados como dificultades u oportunidades, dependiendo de cómo cada cual lo afronte, se han buscado estudios sobre el tema en las bases de datos ya mencionadas a partir del descriptor “inmigración”, al cual se han añadido otros términos de búsqueda relacionados con los conceptos presentes en los objetivos de la investigación tales como: suceso vital, estrés, resiliencia, sentido de coherencia, estrategias de afrontamiento, crecimiento personal, intervención psicosocial e historias de vida.

Resaltándose otra vez que las categorías relativas a los conceptos no son excluyentes, los resultados encontrados revelan un reducido número de investigaciones que relacionan los conceptos mencionados al proceso migratorio si se compara con los trabajos que se refieren al estrés experimentado por las personas que lo viven. Pese a estar demostrada esta diferencia, es evidente que hubo desarrollo de este campo de estudio y un crecimiento significativo de la producción científica en una visión más positiva de la migración, principalmente en la primera década del siglo XXI (Tabla 4, 5, 6).

Tabla 4. Documentos encontrados sobre inmigración por temas asociados y períodos: PsycINFO

Temas asociados (términos de búsqueda)	1980 a 1989	1990 a 1999	2000 a 2009	2010 a 2013	Total
Life events	9	37	130	74	250
Stress	85	239	534	346	1.204
Resilience	1	14	98	87	205
Sense of coherence	0	4	15	7	26
Coping	68	90	242	141	541
Personal growth	0	2	20	20	42
Psychosocial intervention	1	7	39	16	63
Life story	0	1	17	8	27

Nota. Fuente: Base de datos PsycINFO

Tabla 5. Documentos encontrados sobre inmigración por temas asociados y períodos: Psicodoc

Temas asociados (términos de búsqueda)	1980 a 1989	1990 a 1999	2000 a 2013	Total
Suceso vital	0	2	1	3
Estrés	0	3	19	22
Resiliencia	0	0	4	4
Sentido de coherencia	0	0	0	0
Estrategia de afrontamiento	0	0	3	3
Historias de vida	0	2	1	3
Intervención psicosocial	0	10	23	33

Nota. Fuente: Base de datos Psicodoc

Tabla 6. Documentos encontrados sobre inmigración por temas asociados y por períodos: Medline

Temas asociados (términos de búsqueda)	1980 a 1989	1990 a 1999	2000 a 2013	Total
Life events	14	60	221	297
Stress	74	290	857	1.211
Resilience	0	14	81	95
Sense of coherence	0	0	0	0
Coping	10	53	146	209
Psychosocial intervention	1	12	74	10
Personal growth	1	2	13	16

Nota. Fuente: Base de datos Medline

Sobre la temática “sucesos vitales” se observó, a través de la lectura de los resúmenes de los documentos, que casi la mitad de ellos se refieren a la inmigración

como un suceso vital estresante, asociado a problemas de salud mental y a otras enfermedades en función de la vivencia de situaciones adversas. Para demostrar la afirmación en términos numéricos, a partir de los descriptores inmigración y suceso vital, se ha buscado entre los 250 y 297 documentos encontrados, respectivamente, en las bases de datos PsycINFO (Tabla 4) y Medline (Tabla 6), aquellos que además se refieren a: estrés, depresión, problemas psicológicos, salud, resiliencia, estrategia de afrontamiento y crecimiento postraumático (Tabla 7).

Tabla 7. Documentos encontrados sobre inmigración y suceso vital, por temas asociados y por períodos: PsycINFO

Temas asociados (términos de búsqueda)	1980 a 1989	1990 a 1999	2000 a 2013	Total
Stress	1	17	62	80
Psychological disorder	3	7	36	46
Depression	1	7	25	33
Mental Health	1	10	67	78
Resiliencia	0	0	13	13
Estrategias de afrontamiento	0	11	24	35
Crecimiento postraumático	0	0	1	1

Nota. Fuente: Base de datos PsycINFO

Tabla 8. Documentos encontrados sobre inmigración y suceso vital, por temas asociados y por períodos: Medline

Temas asociados (términos de búsqueda)	1980 a 1989	1990 a 1999	2000 a 2013	Total
Stress	14	58	216	288
Psychological disorder	8	30	130	168
Mental Health	2	29	146	177
Resiliencia	0	1	13	14
Estrategias de afrontamiento	0	12	26	38
Crecimiento postraumático	0	0	4	4

Nota. Fuente: Base de datos Medline

Los números muestran que, de hecho, actualmente, la tendencia en la cual están basadas la mayor parte de las investigaciones que consideran la inmigración como suceso vital, es la perspectiva clínica de la psicología que, desarrollada a partir de los

años ochenta y apoyada por el área médica, se centra en sus impactos negativos sobre la salud de los inmigrantes. En cambio, la cantidad de trabajos que, bajo una perspectiva más positiva del desarrollo humano, relacionan inmigración, suceso vital y resiliencia, estrategias de afrontamiento y crecimiento postraumático, indica que hay un gran vacío en este campo demandando así la realización de más investigaciones que busquen entender la capacidad que las personas tienen para enfrentar las adversidades y las posibles consecuencias positivas de la vivencia personal del proceso migratorio.

A pesar de los pocos trabajos en esta área, al compararse la evolución en relación a emergencia del tema “sucesos vitales” en la Tabla 4 con la relativa al “estrés” y “depresión” en la Tabla 7, ambas referentes a la base de datos PsychINFO, se puede observar que en la década de los noventa las publicaciones que enfocan los temas estrés y depresión representan el 45% y el 18% respectivamente (los documentos pueden estar incluidos en más de un tema) de los documentos sobre inmigración y suceso vital, mientras que en la década siguiente la proporción cae un poco al 30% y 27%. Esto, sumado al crecimiento proporcional de los trabajos sobre resiliencia y estrategia de afrontamiento, puede indicar una pequeña disminución del dominio de la tendencia mencionada, aun cuando el tema salud siga creciendo.

Otro punto interesante a observar es el reducido número de publicaciones que hablan de historias de vida de inmigración. Se sabe que en la actualidad hay una tendencia a reconocer el valor de la subjetividad en el campo de las ciencias, pero los resultados encontrados revelan que hace falta un largo recorrido para que las metodologías cualitativas sean más usadas y permitan dar voces a los más involucrados en las cuestiones estudiadas. Ante lo dicho, queda claro que, al gran interés actual por el estudio de las migraciones, hay que añadir la necesidad de investigar sobre las

cuestiones que juegan un importante papel en la comprensión del fenómeno como un todo: aquellas relacionadas al sujeto inmigrante en todas sus dimensiones.

En este sentido se supone que realizar un trabajo de investigación que, a partir de historias de migración, busca conocer cómo sus protagonistas piensan, sienten y construyen su experiencia migratoria y qué impactos tienen en sus vidas los cambios producidos por este suceso vital mayor, es relevante desde el punto de vista social y científico, pues la experiencia personal relatada en primera persona debidamente analizada e interpretada puede ofrecer informaciones importantes sobre los problemas y sus posibles soluciones que, por su parte, pueden contribuir a futuras intervenciones psicosociales direccionadas a este colectivo.

F. Organización del informe

Para la realización del propósito de esta investigación, el tema migración es abordado dentro del ámbito de la psicología, en general, y de la psicología evolutiva en particular, pero se tienen en cuenta los aspectos de orden político, económico, social que juegan y pueden afectar la vivencia personal de esta experiencia.

Desarrollándose en cinco partes, el presente informe empieza, en el primer capítulo, con el intento de ubicar al lector en *el contexto migratorio*. Para tal se presenta un breve recorrido desde un plan más amplio y general de la migración en el mundo, sus motivos y rasgos, hacia el particular de la migración latinoamericana en España y Cataluña en la actualidad, pasando por el fenómeno de retorno que, como parte integrante del proceso migratorio, gana nuevas configuraciones bajo la influencia de los avances tecnológicos y de la actual crisis económica.

Considerándose la migración un importante suceso en la vida de quien lo vivencia y que puede producir cambios evolutivos en el contexto del desarrollo humano, en el capítulo 2 se trata el tema desde una perspectiva psicológica. Así, para fundamentar teóricamente esta investigación, se busca en *los estudios psicológicos de la migración* la base para la discusión entre los puntos de vista del modelo patógeno y del modelo salutógeno con respecto a los efectos psicológicos de la experiencia migratoria apoyada en trabajos que siguen la orientación clínica en el estudio del suceso vital migración y, sobre todo, en los que están basados no sólo en la psicología positiva, sino en las perspectivas del curso de vida y en los estudios ecológicos. Dentro del modelo patógeno están los estudios del efecto negativo del estrés sobre la salud mental de inmigrantes. Por otro lado, desde el modelo salutógeno, se presentan los estudios que demuestran el papel del contexto, del proceso interactivo que en él se establece y de la acción del individuo sobre lo mismo en el afrontamiento positivo de la situación adversa, resaltándose los conceptos de resiliencia, estrategias de afrontamiento y crecimiento personal.

El capítulo 3, *Método*, está dedicado al diseño y descripción del desarrollo de la investigación. Tras la descripción de todo el proceso de elección de los participantes y de la presentación de sus datos demográficos y descriptivos, el capítulo se dedica a informar acerca de las opciones teórico-metodológicas que orientan esta investigación y que componen el diseño del estudio. En él también se describe todo el procedimiento de la investigación, desde la recolección de datos, la gestión y el análisis de las informaciones hasta la presentación de los indicadores de calidad y rigor de la investigación.

En el capítulo 4 se presenta el resultado del proceso de **análisis e interpretación de las informaciones**, en el cual los temas identificados en las narrativas de los participantes, asociados a las dimensiones de las dificultades, oportunidades, recursos personales y estrategias de afrontamiento, son interpretados con base en sus percepciones y corroborados por sus palabras a través de extractos de sus relatos. El análisis e interpretación de las informaciones, hecho de acuerdo con el período de la vivencia de experiencia migratoria, evidencian no sólo lo que hay de común en la experiencia migratoria de los participantes, sino las particularidades de los perfiles individuales hallados.

Para cerrar el trabajo se presenta, en el capítulo 5 **-Discusión y conclusiones-** la argumentación de los resultados obtenidos bajo el foco de los estudios revisados de resiliencia, estrategias de afrontamiento, intervención psicosocial y crecimiento interpersonal en relación con el fenómeno de la migración. De este modo se amplía el alcance de la descripción detallada de las experiencias y las percepciones relatadas en que se fundamenta la interpretación construida sobre cómo el inmigrante siente, entiende y atribuye significado al suceso migratorio y de qué modo ha enfrentado la adversidad, tema central de los seis casos analizados.

En las **consideraciones finales** están señaladas las limitaciones identificadas en esta investigación. Y de acuerdo con la solidez lograda en el estudio realizado se concretan las reflexiones o sugerencias que pueden contribuir a desarrollar una conciencia social que ponga en valor el papel activo del inmigrante en la superación de las condiciones adversas, por un lado, y la ayuda y la preparación psicológica que la intervención psicosocial puede ofrecer a lo largo de todo el proceso migratorio, por otro.

1. EL CONTEXTO MIGRATORIO

1.1. La migración en el mundo

- 1.1.1. Movimientos migratorios internacionales: breves consideraciones sobre sus motivos y características*
- 1.1.2. Migración como un problema en un mundo globalizado*
- 1.1.3. Nuevas configuraciones y perspectivas de estudio*

1.2. La migración en España y Cataluña

- 1.2.1. Cifras de la migración en España*
- 1.2.2. Migración latinoamericana en España*
- 1.2.3. Migración latinoamericana en Cataluña*
- 1.2.4. Los inmigrantes latinoamericanos ante la actual*

1.3. La crisis y el retorno

- 1.3.1. El fenómeno del retorno*
- 1.3.2. Posibilidades e imposibilidades del retorno*
- 1.3.3. Programas de retorno voluntario: la vuelta de inmigrantes latinoamericanos desde España y Cataluña*

1.4. Conclusión

1.1. La migración en el mundo

1.1.1. Movimientos migratorios internacionales: breves consideraciones sobre sus motivos y características

.Los movimientos migratorios del ser humano en su búsqueda por huir de los peligros de la naturaleza, del dominio de otros hombres y de las guerras, por conquistar nuevos espacios o hallar nuevas oportunidades de trabajo y mejores condiciones de vida, siempre estuvieron presentes en su historia produciendo, muchas veces, transformaciones estructurales en las sociedades emisoras y receptoras de migrantes.

En la actualidad, los motivos de la migración no son muy diferentes del pasado y su existencia sigue produciendo impactos en varios ámbitos de la sociedad. Sin embargo, el fenómeno ganó nuevas configuraciones que, según varios autores, tienen que ver con la internacionalización e interdependencia económica en el mundo globalizado (Alonso, 2004; Cavalcanti, 2007; Solé, Parella y Cavalcanti, 2007).

Para Alonso (2004), se puede hablar de dos grandes olas migratorias que, relacionadas con la interdependencia económica entre naciones, tuvieron impactos significativos en las sociedades afectadas: la corriente de finales del siglo XIX y principios del XX que se dio desde el viejo continente hacia el nuevo, y otra posterior que, a partir de la segunda mitad del siglo XX, ha transcurrido más bien en la dirección contraria. Hall (1997) señala cómo en el período de la posguerra la inmigración fue utilizada como un recurso para resolver los problemas de muchos países:

Como ejemplo de la intensificación de los procesos migratorios, vale recordar que si, en el siglo pasado, el continente europeo fue un productor abundante de

emigrantes económicos, refugiados políticos o de personas que decidían simplemente vivir en otro país, esto cambia al final de la segunda guerra mundial cuando varias naciones europeas recurren a la inmigración, tanto intracomunitaria como extracomunitaria, a fin de suplir la deficiencia de “mano-de-obra” generada en el primero momento, por la reconstrucción posguerra y posteriormente por la propia expansión económica del continente. A partir de los años cincuenta, entre 20 y 30 millones de extranjeros entran en la Europa Occidental, de los cuales cerca de 20 millones se instalan de forma permanente en los países europeos industrialmente más desarrollados (Hall, 1997, p 88)².

Hoy no se está delante de una gran guerra mundial y sí ante guerras y conflictos locales no menos graves, problemas sociales y políticos, crisis económicas, cambios climáticos y muchos otros problemas que, en función de la compleja estructura del mundo moderno, producen efectos globales. Pero también estamos frente a los avances tecnológicos, ante una economía internacional libre, con programas y acciones de cooperación internacional y movimientos humanos unidos por una consciencia global, factores que en conjunto operan en el dinámico proceso de la migración.

En este escenario mundial, hoy, cerca de 214 millones de personas son inmigrantes, de las cuales un 37% se desplazó desde países en desarrollo a países desarrollados, mientras que un 60% se trasladó “(...) o bien entre países en desarrollo o entre países desarrollados” (Klugman, Rodríguez, Azcona y Cummins, 2009, p. 24), muchas veces dentro de sus propias regiones. Por otro lado, acorde con la tendencia apuntada por Hall (1997), quien sugiere que en general la migración ocurre de un sitio menos desarrollado hacia otro con más oportunidades, los datos de la Organización de

² Todas las citas de textos redactados en otro idioma, contenidas en esta tesis, fueron traducidas por su autora.

las Naciones Unidas (ONU) de 2011 enseñan que el 75% de los que emigran se van a países con el IDH (Índice de Desarrollo Humano) superior al suyo aunque clasificados en la misma categoría (países en desarrollo o países desarrollados). A pesar de que no todos estos destinos sean considerados como países desarrollados (todos los países de Europa occidental, Australia, Canadá, Japón, Nueva Zelanda y Estados Unidos), es en ellos donde se concentra el mayor porcentaje de inmigrantes, un 10,3% de la población es inmigrante, mientras que esta cifra en los países en vías de desarrollar es seis veces menor, un 1,5% (Klugman *et al.*, 2009).

Es sabido que entre los motivos que impulsan a las personas a migrar desde países menos desarrollados a otros más ricos están la búsqueda de estabilidad económica y política, de riqueza y de oportunidades de crecimiento cultural y profesional. Para muchos, las condiciones de vida precarias en cierta forma les obligaron a buscar alternativas de solución y por ello decidieron migrar. Situaciones de extrema pobreza son comunes en el África Subsahariana, por ejemplo, donde condiciones climáticas desfavorables y gobiernos corruptos que no atienden a las necesidades de la población producen gran volumen de emigración hacia la Europa del Sur (Criado, 2001). En condiciones menos dramáticas pero igualmente caracterizadas por carencias en diferentes niveles, los inmigrantes latinoamericanos desean mejor calidad de vida. Desajustes entre sueldo y precios, falta de oportunidades laborales correspondientes al nivel de formación, corrupción política, ineficacia administrativa del Estado e inexistencia del estado de bienestar son las causas que suelen mencionar como situaciones que contribuyeron en la decisión de migrar (León, 2007; Rinken e Yruela, 2007).

Frente a las desigualdades estructurales existentes en sus países de origen que afectan sus vidas cotidianas en muchos aspectos y ante la información sobre los valores de las sociedades más desarrolladas a través de referencias de personas de sus comunidades que emigraron, muchos comparan sus condiciones con las de sus compatriotas emigrados y crean una imagen de la migración como solución a sus problemas (Criado, 2001, pp. 298-299).

Por otro lado, aunque las situaciones de extrema carencia estén presentes en la fase pre-migratoria de muchas personas, algunos estudiosos de la migración internacional señalan que hubo un cambio en el perfil-tipo de inmigrantes y ya no se puede asociar éste solamente a la pobreza pues la migración es un proceso más complejo, “(...) obedece a un espectro más amplio y va más allá de las necesidades básicas” (Criado, 2001, p. 290).

La declaración de un inmigrante boliviano en España respecto a la difícil situación de la clase media en su país, a la cual pertenecía antes de la crisis, demuestra que “(...) por una serie de razones, los sectores de la población que son más proclives a emigrar al extranjero no parecen ser los más desfavorecidos, sino más bien los que experimentan una situación de penuria relativa en comparación con sus experiencias pasadas y/o expectativas de futuro” (Rinken e Yruela, 2007, p. 219).

Personas con estudios universitarios iniciados y pertenecientes a familias que poseían negocios prósperos en sus países emigraron desde Marruecos y Siria hacia España, en búsqueda de cambios de vida y de nuevas posibilidades de trabajo (Criado, 2001). Otro estudio señala el caso de la migración senegalesa y gambiana en el marco de proyectos comunitarios: los jóvenes más fuertes, capaces de resistir las dificultades y con cierto estatus en la comunidad, son los elegidos para migrar. Oriundos de un

contexto en el cual los proyectos de la comunidad se superponen a los proyectos personales, muchos de ellos tenían en sus países un nivel de calidad de vida adecuado a sus patrones, pero migraron para buscar mejores oportunidades de vida para su pueblo (Goldberg, 2003).

La dificultad de acceso a estudios de calidad para los hijos es otra de las condiciones premigratorias relevantes. Mencionada por inmigrantes colombianos en el estudio de León (2007), fue considerada como una de las razones que le hizo plantearse la migración familiar con la intención de ofrecer a sus hijos posibilidades de un futuro mejor.

Entre los matices de la migración internacional contemporánea está la diversidad de categorías, entre las cuales se pueden incluir los inmigrantes hoy: bien como residentes, o como visitantes y trabajadores temporales, o como inmigrantes en situación irregular, muchos de ellos transitan entre una y otra categoría dependiendo de sus condiciones de origen, de sus necesidades y de las políticas migratorias de los países de destino. La mayor parte de ellos se encuadra en la categoría de población económicamente activa (en edad de trabajar), principalmente los que llegan desde países en desarrollo (Klugman *et al.*, 2009). A diferencia de lo que ha ocurrido en el pasado, en el presente casi la mitad de los inmigrantes de todo el mundo son mujeres (48%), produciéndose el fenómeno llamado de feminización de la migración internacional. Este fenómeno no sólo viene despertando la atención de muchos investigadores por sus características, peculiaridades y consecuencias, principalmente en el ámbito de la familia, sino que es el responsable de nuevas configuraciones y nuevas miradas hacia la migración (Bastia, 2008).

Pero, sean ellos hombres o mujeres, la mayor parte busca mejores condiciones de vida y, según el Informe de la ONU (2009), estas personas “(...) no sólo tienden a tener mayor capacidad de generación de ingresos que los no migrantes, sino que suelen ser más sanos y productivos que los propios residentes del país de destino con similares calificaciones educacionales (Klugman *et al.*, 2009, p. 29)”. En la medida en que, en general, estas personas provienen de países con IDH inferior al de acogida, algunos estudios basados en este índice intentan estimar los beneficios promedios y concluyen que el saldo de los movimientos migratorios en este aspecto es positivo, principalmente para los oriundos de países más pobres. Es decir, los inmigrantes logran mejores ingresos y mejor calidad de vida en relación al que tenían en sus países y aun transfieren estos beneficios a los familiares que quedaron en origen. A eso se puede añadir también como resultado positivo de la migración, sus contribuciones al desarrollo de la sociedad de acogida al aportar millones a su Seguridad Social, rejuvenecer su población y aumentar su PIB (Cavalcanti, 2007; Criado, 2001).

1.1.2. Migración como un problema en un mundo globalizado

A pesar de que la migración permite beneficios tanto para los migrantes como para las sociedades de destino, la intensificación de su flujo en las últimas décadas llevó a muchos de los países desarrollados afectados por el fenómeno en sus territorios a crear políticas restrictivas para contenerla.

Para los países miembros de la Unión Europea, por ejemplo, por detrás del proyecto de un modelo avanzado de democracia está el ideal que suponía su integración política de cerrar sus fronteras externas y abrir progresivamente las fronteras internas. Ante esto, la cuestión de la inmigración pasó a ser vista como un problema. Con la

creación de la ciudadanía comunitaria (Tratado de Maastricht, 1992) “(...) la Europa de los ciudadanos se consagró como un modelo innovador de regionalismo político, revigorizado por una Carta Constitucional en forma de Tratado libre y democrático para sus miembros, pero extremadamente rígido y costoso para el resto del mundo. Es decir, la integración europea profundizó la diferencia entre inmigrantes comunitarios, tornándolos ciudadanos e inmigrantes extranjeros; o sea, el avance en ciudadanía eliminó el primero tipo de inmigración al tornarlo ciudadano de derecho, pero el segundo tipo bajó o se estancó a la condición de extranjeros procedentes de terceros países (...)” (Silva y Amaral, 2013, p. 238-239). Siendo considerada una amenaza en potencial, la migración internacional demandó de este grupo de países una gestión global de sus flujos a través de tratados, acuerdos y programas –Acuerdo Schengen (1985/1995), Tratado de Amsterdam (1997), Programa Tampere (1999-2004), Programa Haia (2004-2009)– que, realizados para establecer una política migratoria común, autorizaron medidas más duras de controles impuestas a las poblaciones extranjeras (Silva y Amaral, 2013).

Todo ello está en conformidad con lo que dice Bauman (1999) con respecto a la olvidada idea de la universalización presente en el proceso de globalización. En el mundo globalizado actual, que cuenta con una red internacional de informática que anula distancias temporales y espaciales, con medios de transporte de tecnología altamente refinada que permite a las personas más movilidad que en el pasado y a costes más bajos, se suponía que todos estos avances llevarían a mejores oportunidades y condiciones de vida para todos. En principio la idea de “universalización”, comenta Bauman (1999),

...Transmitía la esperanza, la intensión y la determinación de producirse el orden (...) un orden universal – la producción del orden en una escala universal, verdaderamente global. (...) Así como los conceptos de “civilización”, “desarrollo”, “convergencia”, “consenso” y muchos otros términos clave del pensamiento moderno inicial y clásico (...) anunciaba en unísono la voluntad de hacer el mundo diferente y mejor de lo que fuera, y de expandir el cambio y la mejora en escala global, a la dimensión de la especie. Además, declaraba la intención de nivelar las condiciones de vida de todos, en toda parte, y, por lo tanto, las oportunidades de vida para todo el mundo; quizá hacerlas iguales (1999, p. 67).

Sin embargo, lo que hay es una polarización donde las diferencias se acentúan. En la “(...) nueva libertad de movimiento, (...) los llamados procesos globalizantes redundan en la redistribución de privilegios y carencias, de riqueza y pobreza, de recursos y de impotencia, de poder y de ausencia de poder, de libertad y restricciones (...) en escala planetaria” (Bauman, 1999, p.77-78).

Aunque afectados por esta polarización, los inmigrantes en general, suelen llegar a sus destinos motivados, con objetivos para ser alcanzados y con sueños de un futuro mejor. Pero muchas veces lo que encuentran son condiciones desfavorables a la realización de sus planes.

Se sabe que las situaciones y condiciones que viven los inmigrantes pueden variar en función de la particularidad de los casos individuales o de determinadas poblaciones; sin embargo, las investigaciones sobre el tema suelen referirse a ciertos aspectos que parecen ser frecuentes en la vivencia de la experiencia migratoria, tales como: actitudes negativas de los autóctonos hacia la inmigración, discriminaciones,

expresiones de racismo y de rechazo y dificultades relacionadas al trabajo (desempleo, empleo temporal, bajos sueldos) (Carranza, 2007; Gutiérrez *et al.*, 2006).

Pese al hecho de que muchos de ellos tienen trabajo (aunque la mayoría de carácter temporal), tienen sus viviendas y sus hijos en la escuela, investigaciones sugieren que las dificultades de inserción laboral, la temporalidad del empleo y las pocas oportunidades de actividades compatibles con la formación profesional obtenida en el país de origen forman parte del contexto de la inmigración en varios países de acogida (Goldberg, 2003; Patiño y Kirchnner, 2009; Rinken e Yruela, 2007; Suárez-Orozco *et al.*, 2013; Wong y Song, 2008). Sean indocumentados o documentados, son pocos los que logran encontrar empleos compatibles con la formación educativa y profesional (Benito, Girón, Gil y Parés, 2003; Rinken e Yruela, 2007).

Pero ante el reto de atender las necesidades de la familia y mejorar su calidad de vida todo sacrificio merece la pena (Cavalcanti, 2004). Así, muchos aceptan condiciones injustas de trabajo dado que no suele haber muchas más opciones en el mercado laboral, principalmente en el caso de los inmigrantes indocumentados para los cuales la demanda de adaptarse a estas condiciones es más imperiosa si cabe, pues sin contrato lo que les resta es aceptar cualquiera oportunidad de trabajo.

Así, ante las cuestiones presentadas, queda claro que los beneficios de la cultura abierta y libre, mencionados anteriormente e idealizados por los inmigrantes de los países menos desarrollados, si existe, no es para todos. No obstante, la migración internacional viene creciendo y hoy es reconocida como un fenómeno importante, de gran repercusión, con implicaciones en todos los ámbitos de la sociedad.

1.1.3. Nuevas configuraciones y perspectivas de estudio

Ante las cifras más recientes y las perspectivas futuras, la migración internacional hoy exige no sólo una gestión adecuada y adaptada a cada situación, sino que demanda una nueva mirada por parte de los que la estudian. Según Solé, Parella y Cavalcanti (2009) fue el cambio en las configuraciones de la migración internacional, principalmente con respecto a su relación con la globalización y con las redes y conexiones transnacionales producidas por los avances de la tecnología de la información y comunicación y de los medios de transportes, lo que llevó a muchos de los investigadores a adoptar una perspectiva más amplia en su estudio.

Entre las teorías que buscan explicarla, la economía neoclásica y la nueva economía de la migración laboral se limitan a los motivos financieros (diferencias salariales, maximización de ganancias financieras, cálculos estratégicos, etc.), sin considerar el entorno social, político y económico del lugar de donde parte y al cual se va (Cassarino 2004). Dentro de este enfoque está la contribución de Ravenstein (1985), que con el uso del modelo analítico repulsión-atracción (*push-pull*) busca explicar los factores que determinan los movimientos migratorios dando énfasis a la primera de estas fuerzas (Baeza, 2012). El enfoque estructural de Portes y Sassen (1987), por su parte, abarca más factores al tener en cuenta la interacción entre el contexto social e institucional del país de destino y las expectativas de la persona que emigra, pero este enfoque también presenta limitaciones pues se detiene en la dicotomía entre éxito y fracaso (Cassarino, 2004). La teoría de las redes sociales de Massey, 1986, citado por Aramayo y Valdivieso (2010) parte del principio de que las “(...) redes existen en función de la conciencia colectiva que tienen sus miembros de pertenecer a ellas y del sentido subjetivo que dan los actores a sus acciones en ellas. Ser miembro de una red no

solo representa el acto voluntario de un actor, sino también la aceptación y el consentimiento del resto de miembros. Además, para que éstas se mantengan, es necesario relaciones interpersonales duraderas, así como el intercambio regular y la circulación de bienes (tangibles e intangibles) entre los participantes (p. 6)”.

Sin embargo, la reciente perspectiva transnacional no niega los aspectos apuntados por las teorías anteriores, pero a la vez da cuenta de la multidireccionalidad del proceso migratorio en el cual hay un movimiento constante que se materializa no sólo por idas y vueltas de personas, sino a través del intercambio de conocimientos, información y preservación de la afiliación colectiva, o bien, con visitas periódicas y envío de remesas monetarias y sociales a los hogares. Glick Schiller, Bach y Szanton, 1992, citados por Solé *et al.* (2009), definen “transnacionalismo como los procesos a través de los cuales los inmigrantes construyen campos sociales que conectan su país de origen y su país de asentamiento” (p. 15).

Los hechos muestran cómo los migrantes construyen y reconstruyen sus vidas simultáneamente imbricadas en más de una sociedad. Desde este marco basado en las interconexiones, los inmigrantes desarrollan en sus actividades cotidianas nuevas experiencias y nuevos campos de relaciones sociales. A través de dichas prácticas transnacionales se superan las aproximaciones teóricas convencionales que conciben las migraciones desde planteamientos unidireccionales, basados en la errónea premisa de que los inmigrantes y sus descendientes rompen necesariamente sus relaciones y vínculos con la sociedad de origen (Solé *et al.*, 2009, p 13).

En un estudio acerca de la incorporación social y política de inmigrantes latinoamericanos en los EE.UU., Portes, Escobar y Arana (2009), entre otras

conclusiones, apuntan que los inmigrantes no rompen los vínculos con sus orígenes, manteniendo fuertes lazos transnacionales que, por su parte, no son incompatibles con la integración a la sociedad en la cual se encuentran. Otras investigaciones demuestran que la sofisticación tecnológica en sus distintos campos, de la comunicación, de la información, de los transportes, etc., tiene un rol importante en el surgimiento de los espacios y comunidades transnacionales, es decir, de relaciones múltiples, de orden familiar, económica, social, religiosa, organizacional o política, que los inmigrantes establecen entre los dos países –el de origen y el de acogida– en la medida que ha permitido nuevas conformaciones al espacio físico y a las distancias, relativizados socialmente (Cavalcanti, 2004; Pedone y Gil-Araújo, 2009). Conceptos tales como “espacio social” e “identidad” son repensados a partir de esta perspectiva (Glick Schiller, 2009). Algunos estudios revelan, por ejemplo, que las prácticas familiares de socialización y educación de los hijos, las prácticas religiosas, la maternidad, las acciones estratégicas de los inmigrantes y sus procesos de integración ganan nuevos matices cuando se analizan y comprenden las migraciones internacionales contemporáneas teniendo en cuenta toda la complejidad del fenómeno, la existencia de los fuertes vínculos que el inmigrante tiene con su país de origen y de las redes sociales que van más allá de las fronteras nacionales (Henaó, 2008; Pedone y Gil-Araújo, 2009; Solé *et al.*, 2009).

Aunque, según el pensamiento de Portes (en Solé *et al.*, 2009), no todos desarrollen prácticas transnacionales; se puede decir que es en este contexto que los inmigrantes enfrentan el hecho de ser considerados un problema en el país de acogida, están sumisos al proceso de globalización de la economía internacional, a las políticas migratorias y a la polarización de las diferencias sociales y están bajo la influencia del desarrollo tecnológico, de las redes sociales y de los vínculos con sus países de origen.

1.2. La migración en España y Cataluña

1.2.1. Cifras de la migración en España

España, con el 12,1% de su población formada de extranjeros comunitarios y extracomunitarios, ocupa el segundo lugar entre los países de la Unión Europea con mayor número de inmigrantes. Por sus atractivos como país en proceso de crecimiento económico y con oferta de trabajo, miembro de la Unión Europea, España se convirtió en un gran receptor de inmigrantes, triplicando su número en la última década, pese a que en los últimos años hubo un cierto estancamiento del crecimiento de esta población en relación a los años anteriores: de 2001 a 2009 el número de extranjeros en España pasó de 1,5 millones a 5,5 mientras que el censo de 2011 indica que desde entonces hubo poca variación e incluso una significativa reducción en relación a 2010 (de 5,7 a 5,2 millones) (Instituto Nacional de Estadística (INE), 2012). Entre los inmigrantes residentes en España predominan los procedentes de Rumanía (14,9%) y Marruecos (13,6%), seguidos de los de Reino Unido, Ecuador, Colombia y Bolivia. Se trata de una población más joven que los españoles, con una edad media de 32,9 frente a 41,9 años de los nacionales. “(...) La diferencia es más notable en el grupo de 16 a 44 años. Mientras que los españoles de estas edades representan el 38,4 del total a 1 de enero de 2012, según las estimaciones de la Población Actual, el porcentaje se eleva al 58,4% en el caso de los extranjeros (...)” (INE, 2012. p.4). Estando concentrados en el grupo de población activa, fueron más afectados que los autóctonos por la alta tasa de paro de España en los últimos años. A pesar de eso, entre los países de la Unión Europea, es desde España dónde se envía más remesas a terceros países, principalmente a Colombia, Ecuador y a Bolivia.

Aparte de contribuir en la balanza de pagos de sus países de origen con las remesas hechas, los inmigrantes representan en España una mano de obra barata que realiza actividades laborales que los españoles no quieren realizar –pero que son muy útiles a sus vida– y hacen circular en el país millones de euros. Sin embargo, las cifras indican que muchos son los españoles que les consideran una amenaza.

Ramos, Techio, Páez y Herranz, (2005) encontraron en sus resultados que la actitud negativa de estudiantes españoles y sus familiares hacia la inmigración estaba relacionada con la percepción de la misma como una amenaza cultural y social. En la misma línea, Solé, Parella, Alarcón, Bergalli y Gubert (2000), concluyen que una de las dimensiones responsables de esta actitud está relacionada con la economía o la competencia por los recursos (especialmente por el trabajo). Muchos estudios realizados en España demuestran que el hecho de que la mayoría de los inmigrantes extracomunitarios esté ubicada en los estratos más bajos de la estructura ocupacional revela que la discriminación hacia la población inmigrante está presente, principalmente en el campo laboral, evidenciada tanto en la dificultad de acceso como en las condiciones de trabajo (Ioé, 2000; Moya y Puertas, 2008; Parella, 2005; Solé *et al.*, 2000).

Es notorio que son muchos los puntos a tratar con respecto a las cifras de la migración en España, pero en la medida que el interés de este trabajo se centra en la experiencia migratoria de latinoamericanos en Cataluña, España, a continuación, se intenta ofrecer una visión general que contextualice la migración latinoamericana en la comunidad autónoma y el país respectivamente.

1.2.2. Migración latinoamericana en España

Hoy más de 1,7 millones de latinoamericanos viven en España. Como se puede ver en el gráfico 1, los latinoamericanos se destacan como la primera mayor comunidad de extracomunitarios en este país, con 26,8% (América del Sur + América Central), puesto que mantienen hace algunos años, perdiendo apenas para los extranjeros oriundos de países de la Unión Europea.

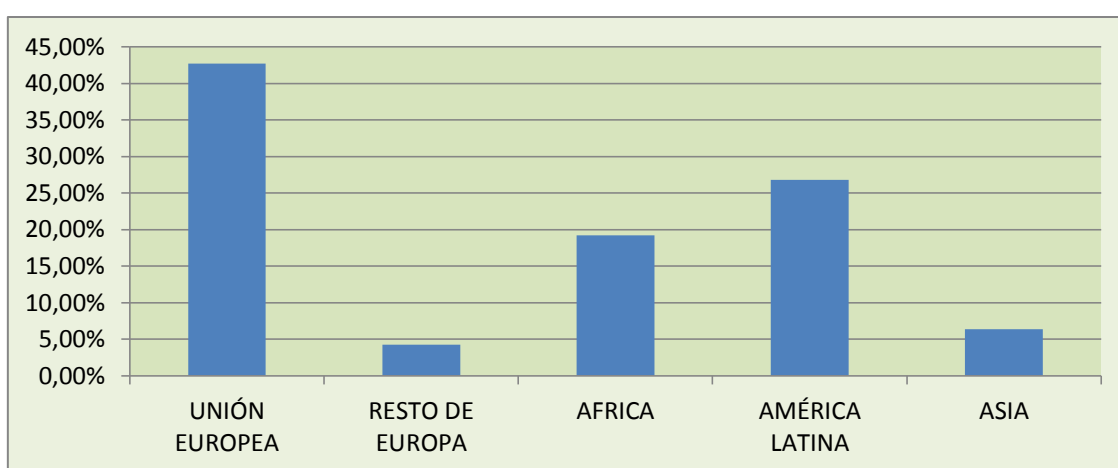


Gráfico 1. Distribución de los empadronados extranjeros por zonas de origen en España

Fuente: Ballester, D. (2012). Elaboración propia.

Además, según el Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadística de 2013, entre los seis países con mayor representación en España, tres son de América del Sur: Ecuador, Colombia y Bolivia.

De una región continental tradicionalmente receptora de inmigración a lo largo de los años, América Latina fue cambiando de posición cuando, juntamente con el Caribe, empezó a alcanzar altos niveles de emigración con el crecimiento del flujo migratorio hacia los EE.UU. como lugar de destino preferido durante los años setenta. En las décadas siguientes, fue España el segundo destino elegido por los latinoamericanos no sólo “por las importantes transformaciones experimentadas en el

contexto español: el cambio en la coyuntura política en las últimas décadas; el acelerado crecimiento de la economía desde mediados de los noventa; las características de su mercado de trabajo; las políticas del Estado (...)" (Pedone y Gil-Araújo, 2009, p. 154), sino principalmente debido a los grandes problemas económicos, políticos y sociales en sus países en este período .

En sociedades marcadas por la diversidad y por grandes desigualdades (raciales, regionales, de género, de renta, etc.), por la carencia de empleos y por políticas sociales y económicas que dificultaban la movilidad social y generaban violencia, fueron varios los factores que desde el punto de vista estructural influyeron en la salida de muchos hacia al exterior a partir de los años ochenta. Apodada por los economistas latinoamericanos como *la década de la pérdida* por el gran descenso de los indicadores económicos, los años ochenta –y para algunos países incluidos también los primeros años de la década de los noventa– se caracterizaron por sucesivas crisis económicas que afectaron a los países latinoamericanos y que generaron un aumento considerable de la pobreza (Sales, 1992), lo que tiene que ver con la ocurrencia del fenómeno que hace que países, antes receptores de inmigrantes, pasen a ser emisores.

De acuerdo con varias investigaciones que estudian el crecimiento de este fenómeno, fue en este contexto de crisis políticas, económicas y sociales, y frente a pocas perspectivas de satisfacción de las necesidades básicas como el trabajo, la salud, la educación y la seguridad, que los latinoamericanos fueron impulsados a migrar de sus países poco desarrollados, en búsqueda de las oportunidades que un país más rico como, es el caso de España, podría ofrecerles (Cavalcanti, 2007; Pedone y Gil-Araújo, 2009).

Entre los factores que facilitaron la migración de América Latina hacia España en las décadas pasadas y siguen facilitándola en el presente, está la existencia y

consolidación de las redes migratorias (Pedone y Gil-Araújo, 2009). Como un sistema complejo y dinámico en el cual se incluyen desde los apoyos personales basados en el parentesco, la amistad o la nacionalidad, hasta las asociaciones e instituciones de ayuda a la inserción del inmigrante, estas redes crecieron y se consolidaron permitiendo la emergencia de espacios transnacionales y no sólo contribuyen al mantenimiento del flujo migratorio entre los países de origen y España, sino que intervienen en la distribución del mismo en sus diferentes regiones. Estudios revelan que inmigrantes de determinados orígenes suelen migrar a una región específica en función de las redes de apoyo con las cuales pueden contar (Domingo y Viruela, 2001).

Otro factor, que según algunos autores, contribuyó a una preferencia por España como destino de la migración de los latinoamericanos, tiene que ver con los vínculos históricos, culturales y lingüísticos existentes entre ellos y que seguramente es un punto considerado por muchos, en el momento de la decisión de migrar, principalmente cuando se piensa en la cuestión del idioma y en las facilidades que suponen su dominio en país desconocido (Cerrutti y Maguid, 2011).

Sin embargo, los informes de organizaciones nacionales e internacionales que publican las cifras con respecto al movimiento migratorio en el mundo revelan que tras años de constante crecimiento, la migración latinoamericana, particularmente de los países de América del Sur a España, ha sufrido una reducción gradual de su flujo en los últimos años, el mismo período en el cual la crisis económica española se pone en evidencia, si bien haya mantenido su puesto en relación a las demás zonas de origen (Ioé, 2012; Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI), 2012). Entre los países que han experimentado un descenso en el número de personas que de allá emigraron, está el Ecuador, con mayor número de inmigrantes latinoamericanos en España, fue el

que sufrió la mayor pérdida de representatividad, acompañado de Argentina, Bolivia, Brasil y Uruguay. (OEI, 2012).

1.2.3. Migración latinoamericana en Cataluña

Entre las comunidades autónomas españolas con mayor número de inmigrantes empadronados, Cataluña es una región en la cual el 15,6% de su población es inmigrante, y de ellos un 29,2% son latinoamericanos. Si en el contexto de España la comunidad latinoamericana está en segundo lugar en representatividad, en Cataluña forma el grupo más numeroso de inmigrantes, con mayor concentración en la provincia de Barcelona (Ballester, 2012).

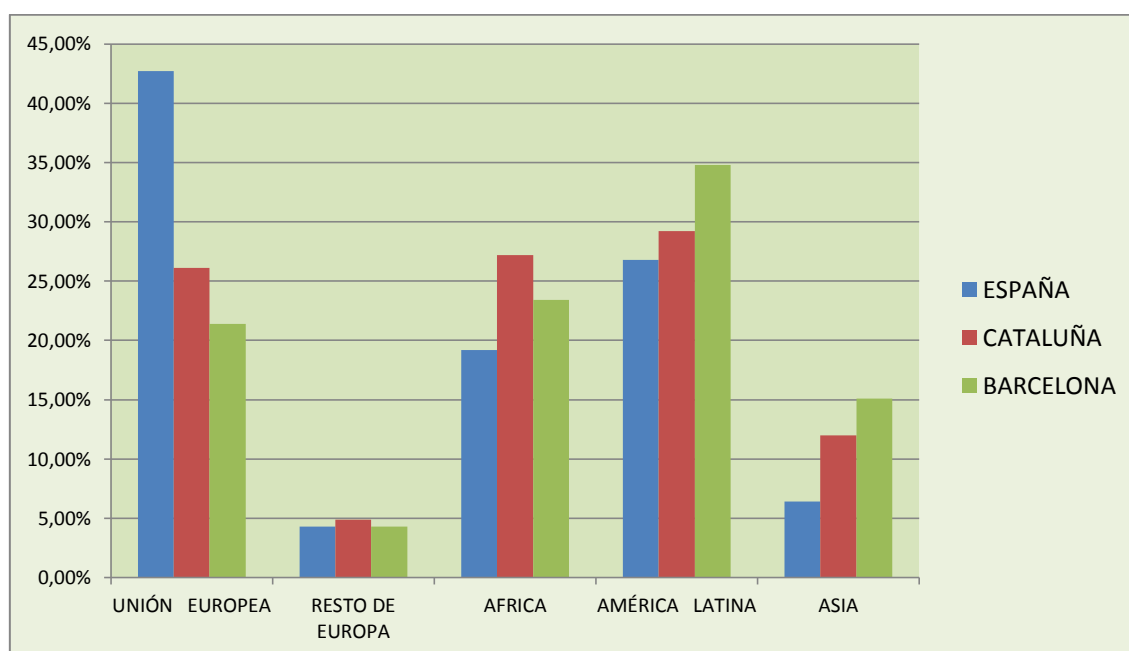


Gráfico 2. Distribución de los empadronados extranjeros por zonas de origen en España, Cataluña y Barcelona

Fuente: Ballester, D. (2012). Elaboración propia.

En consonancia con los índices de la migración latinoamericana en el contexto español, en Cataluña, los extranjeros procedentes de América Latina empezaron a llegar en volumen significativo hace casi treinta años. En primer lugar se dio la migración más

asociada a los motivos políticos, como por ejemplo, los casos de los argentinos y chilenos, y, a continuación, la de carácter económico, destacándose el caso de los ecuatorianos, seguidos de los colombianos, peruanos y bolivianos y, más recientemente, de otras nacionalidades latinas (Henaó, 2008).

Acompañando la evolución de la migración latinoamericana en Cataluña, se puede observar en el gráfico 3 que, como en España, también hubo en Cataluña un crecimiento acelerado de 2000 a 2009, momento en que los números empiezan a bajar alcanzando, en 2012, una reducción de casi un 12% sobre el pico de 2009.

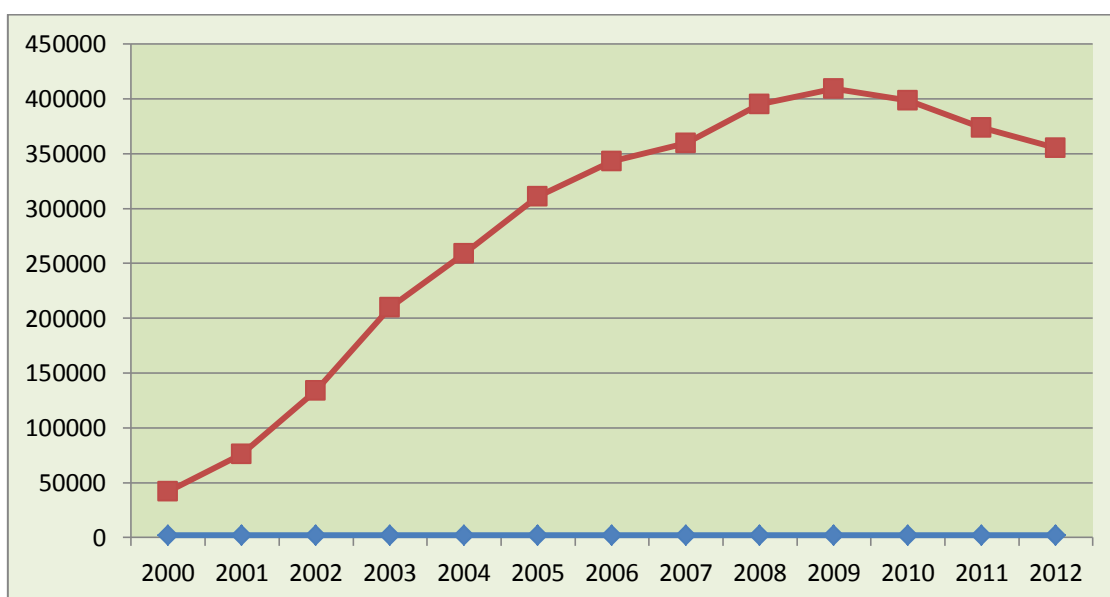


Gráfico 3. Evolución de los latinoamericanos empadronados en Cataluña

Fuente: Institut d'Estadística de Catalunya (IDESCAT (2013), a partir de la exploración estadística de padrones. Elaboración propia.

En Barcelona, dónde están empadronados el 79% de todos los latinoamericanos que viven en esta comunidad autónoma, el mayor descenso fue registrado entre los que provienen de Ecuador, seguidos de los de Bolivia, Argentina y Perú. En el total, casi tres mil latinoamericanos dejaron la provincia. Sin embargo, aunque reducida, esta

población hoy sigue manteniendo su posición y representatividad no sólo en Barcelona, sino en Cataluña (Ballester, 2013).

Con respecto a algunas de sus características se puede hablar de la predominancia de la población femenina (56,09%) sobre la masculina (43,91%) y del grupo en edad productiva sobre los demás. La tabla 9 demuestra que un 53% de los latinos tienen entre 20 y 39 años y un 23,62% entre 40 y 59 años. Considerándose los dos extremos de esta tabla, los latinoamericanos de 60 años o más están en número bastante reducido mientras que la población de 0 a 19 años ya es muy significativa (18,77%). Los datos indican que se está delante de una población joven que demanda atención social y educativa y ofertas de empleo.

Tabla 9. Población latinoamericana en Cataluña por rango de edad y por sexo (2012)

RANGO DE EDAD	MUJERES	HOMBRES	TOTAL	%
De 0 a 19 años	32.881	33.457	66.338	18,80%
De 20 a 39 años	108.659	81.428	190.087	54%
De 40 a 59 años	47.732	35.710	83.442	23,60%
De 60 y más años	8.927	4.536	13.463	3,81%
TOTAL	198.199	155.131	353.330	100,00%
%	56,09%	43,91%	100%	

Nota. Fuente: Idescat (2013), a partir de la exploración estadística de patrones. Elaboración propia.

Según Ballester (2013), los latinoamericanos son el colectivo con más peso en la población activa extranjera, con un 40,8% del total, y en relación a la proporción de los ocupados extranjeros (42,9%). Pero los datos presentados en el informe indican que hubo una pérdida, en los últimos dos años, en relación a estos índices, explicada por la

reducción del colectivo en Cataluña. Por otro lado, en función de este descenso y de la alta tasa del paro en Cataluña y en España hubo un incremento del porcentaje de los parados latinoamericanos que hoy alcanza el 37,4% entre los extranjeros.

Otra rasgo importante que merece la pena señalar se refiere al tipo y nivel de ocupación y al nivel de estudios en el cual se encaja esta población. Es notorio que los inmigrantes, en general, ejercen, en su mayoría, actividades de baja cualificación y las que se incluyen en “restauración y comercio”. Como se puede observar en la tabla 10, los ocupados latinoamericanos en Cataluña siguen la misma tendencia: entre ellos el 66,6% trabaja en estos dos grupos de actividades. Además se puede incluir en esta denominación una parte del 10,6% relacionado a la categoría “cualificados en industria y construcción”, pues la mayoría de ellos está en la construcción ejerciendo actividades de baja o poca calificación.

Tabla 10. Latinoamericanos ocupados por grupos profesionales (Cataluña, 2012).

GRUPOS PROFESIONALES	4º TRIMESTRE 2012
Dirección	*
Técnicos superiores	3,9%
Técnicos de apoyo	3,3%
Empleados administrativo	4,1%
Restauración y comercio	32,0%
Cualificados en agricultura y pesca	*
Cualificados en industria y construcción	10,6%
Operadores de maquinaria	5,5%
Ocupación elemental (trabajadores no cualificados)	34,6%

Nota. Fuente: Ballester, D. (2013). Elaboración propia.

Entre esta población ocupada, el 53,2% tiene un nivel de estudios bajo mientras que el 30,8% tiene un nivel medio y un 16,1% alcanzó el superior. Sin embargo, a pesar de que más de la mitad de los latinoamericanos ocupados tiene tal nivel de estudios y, de algún modo es compatible con el tipo de actividad que realiza, entre el 46,9% que tienen formación media o superior, pocos ejercen actividades de acuerdo con la misma. Conviene resaltar también el carácter temporal de sus actividades: pese tener la menor tasa de temporalidad entre los extranjeros, es más alta que la de los nacionales.

En un claro ejemplo de estas condiciones, los resultados de un estudio sobre los mecanismos de asignación de los puestos de trabajo a mujeres autóctonas e inmigrantes que siguen las empresas de servicio doméstico en Barcelona, indicaron que, independiente de la formación profesional que tengan, las mujeres inmigrantes son encuadradas por los empresarios que hacen el reclutamiento en el perfil de los empleados que cobran los sueldos más bajos y que tienen menor estabilidad, con base en estereotipos y prejuicios (Moya y Puertas, 2008). Aparte de ello, la situación de subordinación se evidenció cuando fue demostrado que, por ejemplo, (...) las mujeres latinoamericanas son mayormente demandadas para servicios domésticos internos puesto que se cree que son “dóciles y cariñosas” y (...) los clientes prefieren a las trabajadoras extranjeras porque creen que van a ahorrarse dinero ya que presuponen que se les pagará menos por sus servicios y que van a ser menos exigentes y reivindicativas que las autóctonas (2008, p.7).

Ocupando los puestos de trabajo depreciados por los españoles, los latinoamericanos no sólo cotizan a la Seguridad Social, sino que atienden a sectores carentes de mano de obra, contribuyendo al crecimiento de algunos de ellos y marcando

su presencia en la sociedad catalana, particularmente en la provincia de Barcelona, con su significativa participación en el mercado laboral.

Pero, con la crisis económica, entre los sectores más afectados están aquellos que más les ofrecían oportunidades de trabajo, tales como la construcción, los servicios domésticos, el comercio, el sector hostelero, etc. Esto provocó una alta tasa de paro entre ellos y, consecuentemente, afectó sus condiciones de vida y los rumbos de sus proyectos migratorios (Ballester, 2013).

1.2.4. Los inmigrantes latinoamericanos ante la actual crisis económica

Como se ha señalado en el apartado anterior, la fuerte crisis económica que atraviesa España en los últimos años viene afectando a toda su población y, sobremanera, a los inmigrantes. Según el informe “Impactos de la crisis sobre la población inmigrante en España”, promovido por la OIM (Organización Internacional de Migraciones) (Ioé, 2012), fueron muchos los efectos sobre esta población. Entre ellos, el documento resalta la disminución del flujo migratorio, en particular de los sudamericanos, y, en consecuencia, el estancamiento del incremento de inmigrantes en edad laboral. Sumado a ello, los datos indican que, si los nacionales siempre han tenido ventaja sobre los inmigrantes para conseguir trabajo, durante la crisis, las dificultades de los últimos se ampliaron. De los 2,2 millones de personas que perdieron sus empleos en España entre 2008 y 2011, el 15% son de América Latina.

Frente a esta situación creció, no sólo entre los latinos, sino también entre los extranjeros no comunitarios, la proporción de actividades laborales de carácter indefinido, de baja calificación y a jornada parcial y hubo un incremento del paro de larga duración. Con eso más de la cuarta parte de esta población pasó a necesitar de

atención y apoyo por parte de los sistemas de protección de la Seguridad Social pues la persistencia de estos problemas llevó a un aumento de las carencias materiales y, en consecuencia, a un mayor nivel de pobreza y vulnerabilidad social (OEI, 2012).

Con eso también hubo un incremento de la percepción negativa de los inmigrantes respecto a su propia salud y, es probable, un deterioro real de la misma. Otro importante impacto de la crisis sobre la población de inmigrantes tiene que ver con la opinión de los autóctonos respecto a la migración. Según fue señalado en el informe, los nacionales aumentaron el nivel de rechazo a los inmigrantes en función de una tendencia a culpabilizarlos por la crisis económica y por el incremento del paro. Esta tendencia, en cierta forma estimulada por el Gobierno, empieza a ganar fuerza tras los cambios de las políticas migratorias y el cierre del paso a los extranjeros (Ioé, 2012).

Ariza (2008), en un artículo publicado hace cinco años, ya llamaba la atención para lo que empezaba a acontecer y que hoy se ha ampliado bastante:

Las representaciones del inmigrante desempleado, del extranjero delincuente, así como las acusaciones en torno a que los inmigrantes colapsan los servicios de urgencia y monopolizan las ayudas sociales, empiezan a aparecer con más fuerza en los discursos de los partidos de derecha, en los nacionalismos, en algunos medios de comunicación y en la propia ciudadanía (...). En pocas palabras, el mensaje que se está enviando ante la crisis económica es “muchas gracias por todo, pero váyanse”, se acabó la fiesta. España no quiere más inmigrantes. Con la pérdida del valor del inmigrante como recurso económico, se le invita al abandono voluntario o a la expulsión (2008, p. 1).

Así, aparte de las dificultades que, en general, comporta la vida de inmigrante, actualmente hay que tener en cuenta que “(...) las políticas de control sobre la

inmigración y la subordinación de las políticas de integración respecto a las dinámicas del mercado de trabajo tienden a legitimar discursos y prácticas excluyentes respecto a la población inmigrada” (Ioé, 2012, p.16-17). Lo que se ve en España hoy (como en otros países de la Unión Europea) es un cambio en las estrategias de gestión del fenómeno migratorio con la adopción de medidas más restrictivas a su flujo, con recortes en los beneficios de la población inmigrante (a ejemplo de la tarjeta sanitaria recientemente negada a los inmigrantes irregulares) y con la creación de un plan de retorno voluntario (Real Decreto Ley 4/2008) que da a los inmigrantes facilidades para que vuelvan a sus países y barreras a la entrada futura en España.

Viviendo situaciones de extrema precariedad y bajo presión social, muchos son los inmigrantes, particularmente los latinoamericanos, que al no haber logrado realizar sus planes de mejorar la calidad de sus vidas y de sus familias, optan por aceptar las condiciones impuestas y buscan ayuda para volver a sus países. Paralelamente, son muchas las noticias acerca de los índices de crecimiento económico, de los cambios políticos y de los avances sociales de algunos de los países sudamericanos en vías de desarrollo que, prometiéndolo para la próxima década mayor oferta de empleo en varios sectores de la sociedad, llevan a los inmigrantes a pensar en el retorno como una solución posible a sus problemas.

1.3. La crisis y el retorno

1.3.1. El fenómeno del retorno

El retorno es todavía un tema poco estudiado que hace poco tiempo solamente había sido considerado, en una concepción lineal, como el fin del proyecto migratorio. Entre tanto, con los grandes cambios mundiales en las últimas décadas que, entre otras

cosas, nos llevaron a nuevas formas de entender las migraciones, la cuestión del retorno también sufre grandes transformaciones y pasa a ser objeto de estudios basados en nuevas perspectivas teóricas que defienden la circularidad del proceso migratorio en el cual transitan personas, bienes, capitales, conocimientos, etc. (Cavalcanti, 2004).

Como parte del complejo y dinámico contexto de las migraciones internacionales contemporáneas, distintos estudios apuntan que el retorno no encaja en un modelo de comportamiento ni tampoco de persona retornada, pues son muchos los factores y condiciones que directa o indirectamente motivan un retorno, se mueven a su alrededor y caracterizan a la persona que lo pone en práctica. Además, el retorno, aunque no sea masivo, puede producir significativos impactos tanto a nivel individual, en las personas que retornan, como a nivel colectivo, en las comunidades afectadas, algo que también hay que tener en cuenta en el momento de explicarse teóricamente el movimiento del regreso, sus distintos protagonistas y contextos (Luchillo, 2007; Molina, 2009).

Entre los enfoques teóricos que buscan explicar las migraciones internacionales contemporáneas, la teoría de las redes sociales y la perspectiva transnacional son los que más ahondan en el tema del retorno. La perspectiva transnacional lo considera como una parte más de la experiencia migratoria en la cual los vínculos sociales y económicos establecidos entre los migrantes y su país de origen, junto a las motivaciones individuales y condiciones estructurales son fundamentales a su comprensión. (Cavalcanti, 2004; Molina, 2009). La teoría de las redes sociales demuestra su afinidad con la perspectiva transnacional al buscar en la idea de red, como una estructura social y una configuración de vínculos, el fundamento para entender la creación y mantenimiento de las relaciones transfronterizas basadas en una experiencia común, lo

que permite que ambas puedan dar explicaciones que abarquen las múltiples conexiones que caracterizan el retorno migratorio en la contemporaneidad.

No se debe entender el retorno como un final y sí como una continuidad del proceso migratorio que puede ser representado no sólo por el regreso físico, sino por todo lo que pueda materializar la presencia de la persona ausente y que le hace mantener sus vínculos con su lugar de origen y, como por ejemplo, envío consecutivo de remesas, la inversión de capitales y las visitas periódicas, participación en las decisiones familiares de origen, etc. (Cavalcanti, 2004).

Como bien señala Cavalcanti (2004), entre los cambios que han dado visibilidad al retorno y han demandado reflexiones acerca de su significación en los flujos migratorios está la construcción de estos espacios transnacionales que, facilitada por “(...) el desarrollo de las nuevas tecnologías en sus distintos campos (...) ha sido determinante en el reforzamiento de los lazos que unen los lugares de destino y de origen” (p.2).

Molina (2009), en su trabajo sobre las identidades reconfiguradas en la experiencia de retorno, se refiere a una identidad transnacional, que generada en el proceso de adaptación por el cual pasa el inmigrante en la sociedad receptora, estará siempre en proceso de negociación con la cultura de origen. Así, basada en esta perspectiva

... Las formas de integración del retornado si bien están mediadas por el tiempo que duró la trayectoria migratoria, las remesas y los ahorros obtenidos, también intervienen la consistencia del vínculo entre el destino y el origen y la

capacidad de negociación de la re-conceptualización de su identidad que fue dada durante y posterior a la migración” (p.7).

Así, se está delante de nuevas formas de ser inmigrante, caracterizadas por la posibilidad de estar en dos mundos a la vez. Estudios como, por ejemplo, el de Cavalcanti (2004) sobre el papel de los avances tecnológicos en el retorno, evidencian que en la actualidad el inmigrante dispone y se sirve de medios para comunicarse a diario con los suyos y compensar su ausencia con una presencia virtual, que le permite una participación efectiva en las redes sociales construidas. Esta intensa conexión que se establece demuestra que el retorno está presente en el proyecto migratorio desde su inicio y no sólo se realiza en la presencia virtual, sino también que es deseado y preparado a través del fortalecimiento de los vínculos con el país de origen, lo que facilitará su integración en el país de origen.

1.3.2. Posibilidades e imposibilidades del retorno

Por regla general, el inmigrante, en su proyecto migratorio, se plantea retos que desea alcanzar. Se supone que al cumplir los objetivos y atender sus expectativas y las del grupo con el cual está conectado, tendrá preparado su retorno con más posibilidades de éxito tanto a nivel social y económico, como a nivel personal. Sin embargo, sabemos que, bajo esta perspectiva, el retorno como el regreso al lugar que se ha dejado al emigrar no existe, es decir, es una imposibilidad pues, además de que el lugar de origen no será nunca el mismo para la persona que retorna, los dos mundos continúan existiendo. De ahí la importancia de los fuertes lazos entre las dos sociedades que facilitan las constantes y necesarias negociaciones entre identidades (las antiguas y las

recién construidas) y en consecuencia la reintegración en su lugar de origen (Molina, 2009).

Por otro lado, a pesar del acercamiento que los espacios transnacionales promueven entre el lugar de destino y el de origen, hay que considerar otro aspecto relativo a la imposibilidad del retorno, una imposibilidad real cuando las dificultades encontradas en la vivencia del proceso migratorio tornan el regreso un sueño casi que inalcanzable para muchos inmigrantes. En estos casos, en general, se encajan los que por un motivo u otro no han logrado el objetivo de ahorrar lo suficiente para retornar en una condición mejor en relación a la que motivó sus partidas. Para ellos, además de la cuestión financiera, juega un importante papel la dificultad de enfrentar una posible imagen de fracaso en su lugar de origen, en contraposición a la deseada imagen de éxito asociada a la figura del retornado temporal o definitivo (Bezerril, 2011; Cavalcanti, 2004; Molina, 2009). El miedo de enfrentar la imagen del fracaso muchas veces impide que algunos inmigrantes tomen la decisión de retornar aunque sea la opción más adecuada en ese momento (Bezerril, 2011).

Sin embargo, ante la crisis, las condiciones pueden ser muy duras y, aunque tengan que enfrentar la imagen de fracaso y el miedo, muchos son los que deciden volver a sus países pues, sin trabajo y sin perspectivas futuras, no sólo ven hecha trizas la ilusión de mejorar las condiciones de vida de su familia y preparar su retorno exitoso, sino que también tienen dificultades para mantenerse en el país de destino.

En una nota del periódico “El País”, *on line*, el 5 de mayo de 2012, Carmen Pérez-Lanzac señala lo que comenta una psicóloga que atiende a quienes esperan su retorno:

La gente se vuelve con lo puesto. Tienen una profunda sensación de fracaso personal y culpabilidad. Sienten que no controlan su proyecto de vida y eso les provoca inseguridad y miedo. Tienen baja autoestima y síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Pérez-Lanzac, 2012, p. 1).

Por otro lado, muchos, incentivados por el crecimiento económico, por los cambios políticos y los avances sociales de sus países, en vías de desarrollo, vislumbran la oportunidad de alcanzar sus objetivos de vida en sus propios países, como demuestran los relatos recogidos abajo, presentados en un reportaje sobre la crisis y el retorno de inmigrantes, en el mismo periódico, del 13 de agosto del año siguiente:

Vanessa Miranda y su marido Carlos se afanaban ayer en hacer cajas en su piso de L'Hospitalet. Tras once años residiendo en Cataluña han decidido volver a su Ecuador natal. La suya no es una historia aislada. Más de 100.000 personas hacen cada año lo que ellos: irse e intentar dejar atrás el panorama de crisis y falta de oportunidades. En 2011 fueron 117.284 los que optaron por esa vía de escape; en 2012 la cifra ascendió a 133.140, según los datos cotejados por el Departamento de Economía en base a estadísticas del INE y de Idescat (...). Pese no saber qué harán a su retorno con apenas 29 años y una hija de cinco años, tienen la seguridad de que “tendremos posibilidades de trabajar”.

El caso de Junior López, de 30 años, sí que es el del estereotipo que ha generado la crisis. Trabajó cuatro años en el sector comercial en Madrid y Barcelona. En 2011 agotó prestaciones y finalmente regresó a Lima el año pasado, donde vive con su padre. Ha dejado a su pareja en Madrid, por lo que “cuando la cosa mejore tengo intención de volver a España y trabajar. Irme ahora no es un fracaso, sino una solución”, explicó ayer vía telefónica (...).

Encalada, de 37 años, vivía en España desde 1999. También tenía trabajo en una empresa de transporte, pero tras varios recortes de salario y personal, olió que la siguiente baja sería la suya, como le había pasado a su esposa, que hace un año perdió su empleo en una fábrica de tubos de escape de Caldes de Montbui. Así que renunciaron a su piso de alquiler y decidieron emprender una nueva etapa en la casa que construyeron durante años en Ecuador con los ahorros que hicieron en España y que desde hace tres años no se producían. “La ventaja es que aquí yo ya tengo mi casa y no tengo que pagar los 600 euros de alquiler”, explica desde su casa, donde sigue trabajando como transportista” (Cordero, 2013, p. 1).

1.3.3. Programas de retorno voluntario: la vuelta de inmigrantes latinoamericanos desde España y Cataluña

Ante el contexto presentado anteriormente se entiende que el retorno puede ser una solución, si bien necesita ser gestionado correctamente no sólo por el inmigrante y su familia, sino por los estados interesados en los que la malograda experiencia de la migración no se repita. Se sabe que entre la decisión y el retorno son demasiados los aspectos y dimensiones a ser considerados hacia la reintegración, readaptación y, principalmente, la reinserción laboral. Por este motivo, fueron creados y gestionados por los países involucrados (de origen y de destino) programas de retorno voluntario buscando facilitarlos y, muchas veces, incentivarlos.

En el caso de España, por ejemplo, la gestión del retorno voluntario a través de tres programas ofrecidos a quién desea retornar a su país de origen (Cuadro 1), se encuadra en dos marcos generales de actuación:

- Marco político europeo: los programas de retorno voluntario se enmarcan a nivel comunitario en el Pacto Europeo sobre Inmigración y Asilo, el Programa Marco de Solidaridad (dentro de éste, el Fondo Europeo de Retorno),

- Marco legal español: el marco legal referente al retorno voluntario lo encabeza la Ley de Extranjería (Ley orgánica 4/2000 y sus sucesivas enmiendas), seguido del Plan de Retorno Voluntario (Real Decreto Ley 4/2008 y Plan Estratégico de Ciudadanía e Integración 2007-2010 y 2011-2014” (OEI, 2012).

1. Retorno de atención social, **que funciona desde 2003, enfocado a personas con perfiles de alta vulnerabilidad y de escasas posibilidades de subsistencia en España a quienes, por razones humanitarias, se ayuda a retornar a su país de origen, donde se supone que pueden encontrar mejores vías de subsistencia.**
2. APRE o Plan de retorno voluntario para trabajadores desempleados **que surge a partir y en desarrollo del RDL 4/2008 y el RD 1800/2008, de desarrollo de éste, que permite la capitalización de la prestación de desempleo a la que tienen derecho bajo ciertas condiciones personas que retornan. Este programa se puede complementar con diversas ayudas al retorno.**
3. Programa de retorno voluntario “productivo” **que resulta una modalidad más elaborada y minoritaria y consiste en favorecer el desarrollo de proyectos empresariales en microempresas o pequeñas empresas familiares, a personas emprendedoras que desean retornar, capacitándolas antes de su salida de España y realizando los estudios, prospecciones y coordinaciones necesarias con anterioridad, para garantizar el éxito de estas pequeñas empresas en los países de origen.**

Cuadro 1. Programas de retorno voluntario del Gobierno de España

Fuente: Ministerio de Trabajo e Integración de España. (2010).

Como ya se ha mencionado, para el retornado que cumplió sus objetivos y siempre mantuvo fuertes vínculos sociales y financieros con su país de origen con el objetivo de preparar su regreso, para depender de las habilidades profesionales adquiridas en el país de destino y del ahorro realizado, el retorno puede representar no

sólo mejores oportunidades de empleo sino la posibilidad de inversión en negocio propio. Para los inmigrantes que desean esta última opción es posible recibir incentivos económicos para el desarrollo de un negocio propio a través del Programa de Retorno Voluntario Productivo desde España.

De los países de origen, entre los que ofrecen algún tipo de apoyo al retorno productivo, se puede mencionar el caso de Perú, cuyo gobierno aprobó en 2004 un proyecto de ley de Incentivos Migratorios direccionado a sus ciudadanos que se encajan en el perfil del migrante exitoso y con algún capital financiero (Aramayo y Valdivieso, 2010).

A los inmigrantes que lograron obtener situación regular en España y, tras trabajar por un tiempo perdieron sus empleos, el gobierno les incentiva con el regreso a sus países ofreciéndoles el derecho a recibir una parte de la prestación por desempleo en su país de origen y extendiendo el beneficio del retorno a familiares de primer grado a cambio del compromiso de no volver a España en los tres años siguientes al regreso. Desde el inicio de este programa (APRE), en 2008, se ha registrado el mayor número de retornados a través de programas oficiales. Según los datos oficiales hasta 2010 (Ministerio del Trabajo e Inmigración de España, 2010).

La procedencia principal de estos retornos es latinoamericana y principalmente Andina (entre Ecuador, Colombia, Bolivia y Perú superarían el 70%), concentrándose la inmensa mayoría entre Ecuador (44% de las solicitudes), Colombia (19%) y Argentina (9,7%) la procedencia principal de estos retornos es latinoamericana y principalmente Andina (entre Ecuador, Colombia, Bolivia y Perú superarían el 70%), concentrándose la inmensa mayoría entre Ecuador (44% de las solicitudes), Colombia (19%) y Argentina (9,7%) (...) (2010, p.116).

Sin embargo, para los inmigrantes que por el motivo que sea no lograron realizar sus expectativas idealizadas o están en situación irregular en el país, la situación es otra. Ellos están en una situación de vulnerabilidad y sus retornos representan tener que enfrentar no sólo la idea de fracaso en sus intentos de mejorar de vida, sino también seguir con los graves problemas financieros y laborales que les motivaran la decisión de migrar. En estos casos también son los latinoamericanos los que más solicitan ayuda para retornar a sus países de origen. Entre los programas gestionados por el gobierno de España o por las comunidades autónomas están los programas de retorno voluntario de “atención social” que les ofrecen los billetes de avión y una pequeña ayuda financiera suficiente para los primeros días, tras la llegada al país de origen. A través de estos programas, desde 2002 a 2009, el mayor número de inmigrantes retornados es oriundo de Bolivia, seguido de los de Argentina, Brasil, Colombia, Ecuador y con una importante incidencia en Uruguay de donde la comunidad migrante, en realidad, es pequeña” (Ministerio del Trabajo e Inmigración de España, 2010).

Si las experiencias de estas personas no les permitieron ganancias financieras ni tampoco adquisición o formación de nuevas habilidades profesionales, no cabe duda que hace falta una intermediación que les ofrezca la posibilidad de una reintegración exitosa.

Una iniciativa de esta naturaleza propuesta por uno de los países de los retornados que se puede mencionar aquí es el caso del Ecuador, que a partir del gobierno del presidente Rafael Correa, con una visión más amplia de la problemática de la migración internacional, lanzó en 2008 el plan llamado “Bienvenidos a Casa” con el objetivo de posibilitar a sus ciudadanos, principalmente los que están en situación de vulnerabilidad, un retorno digno (Aramayo y Valdivieso, 2010).

Más recientemente, ese mismo gobierno, con la finalidad de tener de vuelta a sus ciudadanos cualificados, propuso otro plan enmarcado en las políticas gubernamentales que fomentan el retorno productivo de los ecuatorianos, con el fin de reclutar los licenciados en paro en España los cuales, sometidos a oposiciones, serán valorados por el *enriquecimiento intercultural*³ que llevan en sus equipajes y ganarán más (Silió, 2013).

Frente a la necesidad de atender estas demandas que interesan no sólo a España y a otros países de la Unión Europea que quieren reducir su población extranjera, sino a los países de origen que se ven afectados por el retorno desordenado y por la reducción de las remesas que les llegaba del exterior, fue creado, promovido y coordinado por la *OEI (Organización de los Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura) el PTRSI –Eurolatinamerican System for Professional Training, Return and Sustainable Insertion From Europe to Latin-America–*. Apoyado por *European Fund for Return*, este programa fue lanzado en 2012 en España y en otros tres países de la Unión Europea (Italia, Reino Unido y Portugal) y está destinado específicamente a sudamericanos que viven como inmigrantes en estos países. Pretendiendo generar mecanismos de retorno sostenible a través de la reinserción formativa y laboral, este programa propone una asociación entre los cuatro países europeos ya mencionado y seis sudamericanos (Ecuador, Bolivia, Brasil, Perú, Colombia y Paraguay) con el objetivo de ofrecer a la población activa de inmigrantes latinoamericanos que están en situación irregular en el país de acogida y en condición de vulnerabilidad social, la oportunidad de rehacer sus proyectos de vida en sus países de origen (OEI, 2012).

³ Término usado por el autor Silió (2013), para referirse a las ganancias culturales y profesionales obtenidas en la experiencia vivida en el país de acogida.

Ante todo lo expuesto queda claro que el momento actual impone a los países y a las organizaciones multilaterales involucradas en este proceso migratorio, tanto la necesidad de pensar en el retorno como una vía posible frente a la vulnerabilidad laboral de estos migrantes, así como la urgencia de acciones que busquen preparar y garantizar una buena y digna reinserción económica, social, familiar, etc.

1.4. Conclusión

La migración internacional hoy ya no puede ser definida simplemente como “(...) el desplazamiento, con traslado de residencia de los individuos desde el lugar de origen a un lugar de destino o llegada y que implica atravesar los límites de una división geográfica” (OIM, 2011c, p.1). En el mundo globalizado en el cual vivimos actualmente, caracterizado por los avances principalmente en el campo de las comunicaciones y los transportes y por la interdependencia económica entre las naciones, las cuestiones sociales, políticas y económicas que están por detrás de los movimientos migratorios afectan a todos los involucrados. Si de un lado los países emisores de migrantes se resienten por la pérdida de su capital laboral e intelectual, los países receptores explotan una mano de obra motivada y barata que aporta a la Seguridad Social. Por otro lado, los países emisores ganan con las remesas de sus ciudadanos, mientras que los receptores sienten el peso y los altos costes (en la salud y educación, por ejemplo) del crecimiento de la población de inmigrantes.

Lo que se da hoy es un fenómeno de tal dimensión que sus implicaciones y consecuencias demandan una nueva mirada que permita entenderlo como un proceso amplio y complejo –tal como proponen las perspectivas teóricas de las redes sociales y la transnacional– para así gestionarlo adecuadamente.

En el caso de España, el segundo país de la Unión Europea en número de inmigrantes, y de Cataluña, la comunidad autónoma con un 15,6% de su población formada de inmigrantes, territorios que atraviesan una grave crisis económica, los inmigrantes que antes les fueron muy útiles son ahora considerados como un problema a quienes hay que imponer severas restricciones.

Es en este contexto que actualmente los inmigrantes latinoamericanos, como un colectivo bastante representativo en la sociedad española y catalana, no sólo viven las dificultades de su condición de inmigrante, los efectos de la crisis económica, la sumisión a los procesos globalizantes y a las políticas migratorias restrictivas, sino que ponen en evidencia el fenómeno del retorno que, reconocido como parte del proceso migratorio, gana nuevos matices, demandando también estudios y participación de todos en su gestión sostenible.

2. LOS ESTUDIOS PSICOLÓGICOS SOBRE LA MIGRACIÓN

2.1. Estudios clínicos

2.1.1. El modelo patógeno: los efectos negativos del estrés

2.1.2. La cara oscura de la migración

2.2. Estudios psicosociales y medicina social

2.2.1. Una nueva mirada hacia las capacidades, habilidades y posibilidades personales frente a las tensiones y traumas: el modelo salutogénico

2.2.2. Constructos teóricos interrelacionados:

- **Resiliencia**
- **Afrontamiento**
- **Crecimiento personal y bienestar**

2.2.3. El enfrentamiento positivo de la experiencia migratoria:

- **Inmigrantes resilientes**
- **Estrategias de afrontamiento en el contexto de la migración**
- **Resultados-impactos del afrontamiento positivo en la vida del inmigrante**

2.3. Estudios evolutivos

2.3.1. El estudio del ciclo vital desde el modelo contextual dialéctico.

2.3.2. El rol del contexto social, histórico y cultural y de las acciones humanas en la vivencia de la migración

2.4. Estudios ecológicos

2.4.1. El lugar del otro y del proceso interactivo en el desarrollo adulto

2.4.2. Apoyo e intervención psicosocial con inmigrantes

2.5. Conclusión

2.1. Estudios Clínicos

2.1.1. El modelo patógeno: los efectos negativos del estrés

Una importante porción de investigaciones psicológicas que se ha dedicado a estudiar el suceso vital migración puso el interés en examinar la relación entre migración, estrés, cambios patológicos y enfermedades (Remennick, 2002; Valiente *et al.*, 1996), dando énfasis así a los efectos negativos de los cambios a ella asociados.

Entre los 250 documentos disponibles en PsycINFO que relacionan *immigration* y *life events*, conforme la primera línea de la Tabla 4 del apartado “Relevancia social y científica” (p. 41), se puede verificar que el número de publicaciones que se refieren a temas de estrés, desordenes psicológicos, depresión y salud mental, es significativamente superior a aquellos que estudian la migración asociada a resiliencia, afrontamiento o crecimiento postraumático (Tabla 11).

Tabla 11. Documentos encontrados sobre inmigración y suceso vital por temas asociados, por período y por base de datos

TÉRMINOS DE BÚSQUEDA	1980 a 1989		1990 a 1999		2000 a 2013		Total	
	(P)	(M)	(P)	(M)	(P)	(M)	(P)	(M)
<i>Stress</i>	1	14	17	58	62	216	80	288
<i>Psychological disorder</i>	3	8	7	30	36	130	46	168
<i>Depression</i>	1		7		25		33	
<i>Mental Health</i>	1	2	10	29	67	146	78	177
<i>Resilience</i>	0	0	0	1	13	13	13	14
<i>Coping</i>	0	0	11	12	24	26	35	38
<i>Posttraumatic growth</i>	0	0	0	0	1	4	1	4

Nota. Fuente: Base de datos PsycINFO (P) y Medline (M). Elaborada con los datos de la Tabla 7 y 8 (p.28 y 29)

Aunque algunas de las publicaciones encontradas puedan estar incluidas en más de un término de búsqueda a la vez, los números indican que casi el 80% de ellas

centran su interés en temas y conceptos incluidos en la tendencia de orientación clínica que, encuadrada en el modelo patógeno y apoyada en el concepto de estrés, se centra en las secuelas patológicas de los sucesos vitales estresantes.

Es sabido que el estudio del estrés se desarrolló, dentro del área médica, inicialmente limitado al concepto de estrés fisiológico para, a continuación, a partir del interés de la psicología, ampliar su campo con estudios volcados al estrés psicológico y sus impactos en la salud mental (López y Quintana, 2004).

En la actualidad, una de las definiciones más aceptas del estrés psicológico es la de Lazarus y Folkman (1986). Para ellos, que defienden su carácter dinámico, una situación es considerada estresante cuando los recursos adaptativos de la persona parecen ser menores que las demandas que vienen de fuera (Collazos, Qureshi, Antonín, Tomás-Sábado, 2008). Como el estrés tiene que ver con una relación entre la persona y el ambiente, según el autor, para llegar a sus efectos adversos hay que tener en cuenta la vulnerabilidad de la persona que vive el estrés y la capacidad de éste en producir la patología.

Con el desarrollo del concepto e incremento de las investigaciones, el interés por la temática sigue creciendo y muchos trabajos, con vistas a la intervención psicosocial, están interesados también en los factores causantes, o factores de riesgo, que, presentes en las situaciones de estrés, pueden afectar la salud de las personas. Según López y Quintana (2004), quienes realizaron una revisión de las investigaciones sobre estrés en la enfermería en el período de 1980 a 2003, los números demuestran que ésta es una tendencia de estudios fuerte en el área médica y psicológica.

Dentro del marco de la Psicología Evolutiva, esta línea de estudios se desarrolló con más fuerza, y no por casualidad, a partir de los años sesenta, en el mismo momento en que etapas como el desarrollo adulto y el envejecimiento pasaron a ser reconocidas como importantes en el proceso evolutivo, cuando investigadores del área médica y de psicólogos evolutivos volvieron sus intereses para la identificación de diferentes sucesos vitales que a lo largo de la vida producen impactos y cambios en el desarrollo humano (Rabkin y Struening, 1976).

En los años siguientes, la creación de instrumentos, tales como las reconocidas escalas: de Holmes y Rahe (1967) (Escala de Reajuste Social –ERS) –que identifica 42 sucesos relacionados con reajuste o adaptación al cambio; y de Sarason, Johnson y Siegel (1978)–, la Escala de Experiencias Vitales (LES) que con una lista de 50 sucesos permite evaluar los impactos positivos y negativos de los cambios. Serra, Sánchez y Prieto (1989) señalan que estos instrumentos fueron de gran ayuda para muchos de los investigadores adscritos a esta línea: obtención de medidas del estrés percibido, del nivel de ansiedad y depresión, de calidad de vida, como, por ejemplo, con la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, Kamarck, y Mermelstein (1983); Goldberg Anxiety and Depression Scale (GADS); Multicultural Quality of Life Index, de Mezzich, Cohen, Ruiperez, Banzato y Zapata-Vega (2011), entre otros.

Con la intensificación de los estudios en este campo, la migración, clasificada en algunas escalas como un suceso vital mayor, pasó también a ser objeto de interés de investigaciones volcadas a identificar los matices de la relación estrés y trastornos psíquicos. La evolución de los trabajos publicados sobre el tema general migración (Tabla 1, p. 37) y sobre la relación migración, estrés y patologías (Tabla 11, p. 86), indica que ésta ha tenido un impulso a partir de la década de los ochenta, cuando

también se produjo el crecimiento del flujo migratorio a nivel internacional y, en consecuencia, el aumento de la demanda de atención a los servicios públicos de salud por la población inmigrante.

Otro importante apoyo a los estudios clínicos de la migración viene de las propuestas del psicólogo social John Berry, 1987, citado por Fajardo, Patiño y Patiño, (2008), sobre aculturación psicológica y estrés aculturativo. Para él, el estrés aculturativo persistente es el factor más importante en la predicción de patologías en la experiencia migratoria y representa una tensión característica de esta vivencia pero, a la vez, los autores llaman la atención sobre la necesidad de tener en consideración importantes factores culturales y psicológicos que juegan un papel: naturaleza de la sociedad receptora; tipo de grupo que se acultura; tipos de aculturación; características demográficas y sociales del individuo; y características psicológicas del individuo. Pese a representar una visión más amplia del estrés y del proceso de aculturación, este concepto está también en la base de las investigaciones que buscan examinar la cara oscura de la migración.

Un estudio realizado España,

... usando una metodología cualitativa de análisis de casos con 400 latinoamericanos residentes en Madrid llega a la conclusión de que el 50% de la muestra presentaba trastornos afectivos, siendo el 85% mujeres. Según su estudio, estas personas durante períodos prolongados o permanentes, presentaron síntomas de ansiedad y depresión. En estos sujetos aparecen experiencias previas a la emigración que explican esta debilidad afectiva. Más de la mitad de los sujetos relataron separaciones o abandonos (Fajardo *et al.*, 2008, p. 44).

Pese a que la relación entre situaciones adversas y estresantes y la salud no pueda ser establecida de manera directa y que haya otras perspectivas que valoran las posibilidades de afrontamiento saludable del suceso vital migratorio, no se puede negar que los resultados de las investigaciones citadas y de las que siguieron, demuestran consistencia con la realidad, dejando claro que en el estudio psicológico de la migración es necesario e importante mirar su cara oscura para entenderla mejor.

2.1.2. La cara oscura de la migración

En la experiencia migratoria, la persona enfrenta pérdidas tales como la separación de la familia, de los amigos, de la tierra con sus colores y olores, de la música, de la comida, etc., y se ve obligada a ajustarse a su nuevo hogar, con todos los cambios que eso supone. En ello suele encontrarse con sentimientos de incertidumbre, miedo, rechazo, aislamiento y soledad, resultados de las pérdidas de apoyo social, de los problemas financieros y de las discriminaciones que caracterizan el duelo migratorio y que pueden afectar la salud en general, en función del estrés que ella representa (Achoategui, 2009; Boulanger, 2004; Peña, Navarro y Bocanegra, 2006).

Los impactos negativos del estrés aculturativo (Collazos *et al.*, 2008; Smokowski, Chapman y Bacallao, 2007), de los contextos desfavorables de discriminación y del aislamiento social (Veling y Susser, 2011) y de otras condiciones adversas de la migración, son algunos de los factores señalados en muchos estudios como corresponsables de los problemas de conducta o patologías psíquicas (Collazos *et al.*, 2008; Smokovsky *et al.*, 2007).

Resultados de algunos estudios sugieren correlaciones positivas entre los factores estresantes de la migración y las patologías mentales (Levecque, Lodewyckx y

Bracke, 2009; Molina, Rodríguez, Arjona, García y Allera, 2006; Smokowski *et al.*, 2007), y relacionan el alto nivel de estrés con el menor nivel de calidad de vida y de bienestar subjetivo (Patiño y Kirchner, 2009), aportando importantes contribuciones a la comprensión del tema.

Asociaciones positivas entre la adversidad social y estado de ánimo y una tendencia a mayores riesgos de trastornos psicológicos, de depresión y ansiedad generalizada son halladas entre los nacidos en el extranjero en comparación a los nacidos en el país donde ocurrió el estudio (Levecque *et al.*, 2009).

Muchas de las investigaciones desarrolladas en esta línea fueron realizadas con refugiados que, como migrantes forzados por guerras o catástrofes, estuvieron, en su mayoría, expuestos a situaciones traumáticas y de extrema penuria. En ellas se han detectado tasas significativas de síntomas de estrés postraumático, ansiedad y depresión (Fazel, Wheeler y Danesh, 2005). La violencia masiva sufrida por los refugiados, la amenaza sobre sus vidas y las pérdidas traumáticas pueden conducir a trastorno de estrés post-traumático, depresión mayor, enfermedades psicóticas o a trastornos de ansiedad (Neuner *et al.*, 2004). También se observó que la morbilidad del trastorno de estrés postraumático y la depresión pueden estar asociadas con la disfunción psicosocial a largo plazo (Momartin, Silove, Manicavasagar y Steel, 2004).

En este sentido, no sólo los estresores premigratorios tienen impacto sobre la salud de los refugiados, también las dificultades y pérdidas de apoyo social y cultural presentes en el período posmigración, condiciones que, cuando persisten por mucho tiempo, también pueden afectar a la salud (Khawaja *et al.*, 2008). La correlación entre las condiciones contextuales no favorables de la posmigración –dificultades financieras, desempleo, diferencias culturales e idiomáticas, discriminaciones y aislamiento social–

y los síntomas de depresión y ansiedad también fue encontrada por Schweitzer *et al.* (2007) al estudiar una muestra de 63 refugiados sudaneses reasentados.

Guardadas las debidas diferencias entre las vivencias de refugiados y de inmigrantes voluntarios en el período premigratorio, algunos estudios revelan que algunas de las condiciones presentes en las experiencias de refugiados en la posmigración, también aparecen en las que viven los inmigrantes voluntarios e, igualmente, les causa ansiedad y depresión (Martínez, 2006; Sánchez, Sánchez y Moreno, 2006). Los problemas de orden económico fueron apuntados por inmigrantes latinoamericanos en Barcelona como la principal fuente de estrés, seguido de las dificultades familiares y los problemas de adaptación (Patiño y Kirchner, 2009). La falta de apoyo social fue otra situación relacionada con señales de depresión en sujetos que, viviendo condiciones extremadamente desfavorables, percibían este sistema como escaso (Martínez, García y Jariego, 2001).

Investigaciones recientes señalan que en la experiencia migratoria suele haber cambios significativos, no sólo en términos personales, sino también en las relaciones familiares, lo que puede afectar la salud de sus miembros y de la estructura familiar. (More y Queiroz, 2007). Estudios con mujeres migrantes que dejan sus hijos en sus países de origen para buscarles mejores condiciones de vida, revelan que separarse de ellos tiene un alto coste emocional asociado a altos niveles de ansiedad y estrés. Aparte del grande sufrimiento psíquico, hay que encontrar estrategias para redefinir las relaciones familiares y ejercer la maternidad a distancia, o la maternidad transnacional (Bertino, Arnaiz y Pereda, 2006).

Pese a ser considerada una fuente rica en factores protectores para sus miembros, la familia puede representar también una fuente de estrés en función de los

cambios que tienen que enfrentar (Pereda y Pereira, 2009). Para niños y adolescentes, por ejemplo, que no eligieron realizar la migración, vivirla puede representar una experiencia traumática, generando riesgos a la adaptación de los mismos en la nueva sociedad (Cataudella y Zavattini, 2012) y conflictos con sus padres que, en la educación de sus hijos, se ven atrapados entre sus valores morales y éticos y la adaptación a la nueva cultura (Henao, 2008; More y Queiroz, 2007).

Los resultados de una investigación realizada con adolescentes latinos en los EE.UU., (Smokovsky *et al.*, 2007) revelaron que, aparte de los conflictos familiares en función del proceso aculturativo, la discriminación percibida por los sujetos altamente implicados en la cultura latina fue un factor significativo en la predicción de problemas tales como ansiedad, depresión y somatización.

Ya en una investigación realizada con 414 inmigrantes latinoamericanos en España (Revollo, Qureshi, Collazos, Valero y Casas, 2011), la discriminación percibida no pareció tener un papel significativo en la presencia de psicopatología, pero

La hipótesis principal del estudio –que el estrés aculturativo es un factor de riesgo para la depresión y la ansiedad– y las hipótesis secundarias han sido parcialmente compatibles (...) El estrés psicosocial general, y, en menor medida, la tensión de contacto intercultural, se asociaron con la psicopatología en la población de inmigrantes latinoamericanos (2011, p. 88).

Son muchas las situaciones estresantes o traumáticas presentes en las experiencias de inmigrantes o de refugiados pero, actualmente, aunque un número significativo de correlaciones sean encontradas, una porción considerable de investigadores de esta línea de estudios reconoce que son demasiadas las cuestiones de

orden personal, y también de orden social, económica y política implicadas en la relación entre migración y salud, que, por su parte, cuestionan la posición de la migración como determinante de efectos adversos.

Achotegui (2004), postuló en su trabajo hace una década, (...) “que existe una relación directa e inequívoca entre el grado de estrés límite que viven estos inmigrantes y la aparición de sus síntomas psicopatológicos” (2004, p.1); sin embargo, pasados cinco años defiende que, pese a que la migración tiene “(...) una parte problemática, un lado oscuro, al que se denomina estrés o duelo migratorio (...)” (Achotegui, 2009, p. 1), ella no puede ser sinónimo de patología.

En esta misma línea, en los estudios sobre la presencia de psicosis en la población inmigrante en Andalucía (España), se identifica un incremento de consultas con los profesionales de salud mental por cuenta del crecimiento de esta población, pero no fue encontrada una tasa superior de psicosis en inmigrantes, en comparación a los autóctonos, como se suponía que existía (Martínez, 2006; Sánchez *et al.*, 2006). Los trastornos más frecuentes entre ellos estaban relacionados a síntomas depresivos, de ansiedad, elaboración de duelo y trastornos adaptativos (Sánchez *et al.*, 2006).

En otro ejemplo de esta visión más amplia de la orientación clínica, se buscó identificar los factores de riesgo y de protección en la trayectoria de depresión de adolescentes inmigrantes y se identificó el dominio del idioma como un factor que puede predecir el incremento de síntomas depresivos pero, a la vez, fueron encontrados factores tales como autoestima, relaciones con compañeros y cohesión familiar, que podían actuar como protectores. Además los resultados sugieren que muchos de estos factores encontrados en estas trayectorias también están presentes en las trayectorias de los adolescentes en general (Nguyen, Rawana y Flora, 2011).

Como señala Serra *et al.* (1989), a pesar de esta tendencia de estudios en el campo clínico médico y comportamental, haber intentado establecer una relación directa entre suceso vital supuestamente estresante y enfermedad, hay otros estudios desde el mismo ámbito que se interesan por estudiar “(...) las variables mediadoras que interfieren necesariamente en la relación suceso vital y cambio patológico y que afectan a la vulnerabilidad de cada individuo y por tanto a dicha relación” (p. 18). Entre ellas, los autores mencionan: búsqueda de sensaciones, locus de control y apoyo social, variables que relacionadas con las motivaciones y valores del individuo ante los sucesos pueden prepararlo mejor para afrontar el cambio o ayudarlo a enfrentarlo. Además, ellos se refieren a otro tipo de variables, llamada mediacionales o encubiertas, que pueden ser desarrolladas en el individuo a través de programas de intervención que promueven recursos para el afrontamiento de los sucesos vitales y sus respectivos cambios.

En este sentido, estos estudios –nacidos de la necesidad de dar respuestas al aumento en las búsquedas de los servicios públicos de atención a la salud de los inmigrantes e interesados en identificar no sólo los factores de riesgo, sino los factores de protección que pueden reducir los daños de las experiencias traumáticas o estresantes (Cataudella y Zavattini, 2012; Martínez García *et al.*, 2001; Nguyen *et al.*, 2011)– producen resultados relevantes en la comprensión de los impactos de las condiciones adversas en el ciclo vital de los inmigrantes y en el planteamiento de prácticas de intervención psicosocial a ellos direccionadas (Collazos *et al.*, 2008; Gentil, 2009; Valiente *et al.*, 1996).

2.2. Estudios psicosociales y medicina social

2.2.1. Una nueva mirada hacia las capacidades, habilidades y posibilidades personales frente a las tensiones y traumas: el modelo salutogénico

Sin negar la importancia de la identificación de los factores de riesgo y de sus efectos adversos, los estudios de la migración apoyados en la psicología positiva y en el modelo salutogénico, postulan una mirada diferente de la tendencia que relaciona la vivencia de los sucesos vitales estresantes con sus efectos negativos. Ante la constatación que la reacción patológica al estrés o duelo migratorio depende, entre otros factores, del grado de vulnerabilidad o de la posibilidad que tiene el individuo de afrontar las presiones externas, muchos investigadores prefieren centrarse más en las fuerzas que están detrás de las historias de superación de las extremas dificultades antes que en sus consecuencias negativas (Arellano, 2009; Hernández y Alonso, 2004; Panos y Panos, 2007; Wong y Song, 2008).

Desde el modelo salutogénico (orígenes de la salud vs. etiología de las enfermedades), las situaciones de tensión y estrés forman parte del proceso de desarrollo humano, pero eso no significa que estos factores sean intrínsecamente negativos pues los mismos factores estresantes pueden tener consecuencias saludables o beneficiosas, dependiendo de sus características y de la capacidad de las personas para resolverlos. Para intentar encontrar la respuesta a la pregunta sobre lo que hace que algunas personas sufran menos que otras en situaciones igualmente difíciles, Antonovsky (1990) desarrolló el concepto de *sense of coherence* (SOC), sentido de coherencia, que puede ser comprendido como una orientación general de vida para hacer frente a la tensión, en la cual juegan la comprensión de la situación, la posibilidad de manejarla y el significado a ella atribuido.

Sus estudios realizados con mujeres supervivientes del Holocausto sugieren que un bajo desarrollo del sentido de coherencia puede comportar dificultades para lidiar con las circunstancias y un mayor impacto subjetivo de los sucesos vividos como estresantes o traumáticos pero, en cambio, cuanto más desarrollado está este sentido, mayor es la probabilidad que la persona tiene de moverse en dirección a la salud, de resistir a la situación adversa sin graves daños a su salud física, mental y social. Al cuestionar el modelo patógeno, en el cual las condiciones de salud y enfermedad son vistas, en general, como mutuamente excluyentes, y proponer entender la salud (...) “no como un estado de equilibrio pasivo, sino más bien un proceso inestable, de autorregulación activa y dinámica” (Rivera, Ramos, Moreno y Hernán, 2011, p.131), Antonovsky (1990) supuso una participación activa de la persona en su proceso de enfrentamiento de la realidad y de promoción de su salud. Con eso el modelo salutogénico, ejerció una fuerte influencia en el cambio del concepto de salud en las últimas décadas, principalmente en el campo de la intervención y promoción a la salud, influyendo también en el desarrollo de estudios interesados en los posibles impactos positivos de las situaciones estresantes sobre la salud humana, no sólo en el área médica, sino en el campo de la psicología.

La psicología positiva es un ejemplo del interés de esta ciencia por la investigación de los aspectos saludables del ser humano. En contra de la tendencia tradicional de esta ciencia en estudiar los aspectos negativos y patológicos del ser humano, y acompañando la tendencia salutogénica, la psicología positiva nace a finales de los años noventa a partir del papel destacado dado por Martin Seligman al rol de las emociones positivas y de las fortalezas personales en el enfrentamiento de las tensiones y traumas que pueden ocurrir a lo largo del desarrollo humano (Oblitas, 2008). Para Seligman, 2003, citado por Poseck, Baquero y Jiménez (2006), “(...) el ser humano

tiene una remarcable capacidad de adaptarse, de encontrar sentido y de crecimiento personal ante las experiencias traumáticas más terribles, capacidad que ha sido ignorada e inexplicada por la psicología durante muchos años (p. 41)”.

Estudios adscritos a esta tendencia sugieren que, al contrario de lo que preconiza la concepción clínica y el modelo patógeno, el porcentaje de personas que se recupera, es decir, que se rehace ante estas vivencias, es mayor que el de personas que sufre daños graves (Lee, 2007; Rapoport *et al.*, 2002).

2.2.2. Constructos teóricos interrelacionados

Con el desarrollo interdisciplinar de una visión más acorde con el espíritu de superación del ser humano adquieren relevancia, especialmente en el contexto de las intervenciones humanitarias (Almedom, 2005), los estudios de la resiliencia que, junto a los conceptos de estrategias de afrontamiento, bienestar y crecimiento personal y/o postraumático, ayudan a comprender cómo las personas se recuperan y transforman cuando afrontan los desastres, personales y colectivos, y el sufrimiento que comportan tales calamidades.

Resiliencia

El fenómeno de la resiliencia pasa a ocupar lugar de destaque en las investigaciones sobre la resistencia al estrés, en un contexto en el cuál las situaciones de tensión son consideradas parte del proceso de desarrollo humano. Rutter (1985), que se apoya en el modelo de la salutogénesis y es citado por muchos autores como un pionero en defender el aspecto dinámico de la resiliencia, la considera casi sinónimo del concepto de sentido de coherencia (Almedon, 2005). Él señala que:

...la calidad de la resiliencia reside en la forma cómo la gente trata los cambios de vida y cómo actúa en estas situaciones. Esa calidad es influenciada por las experiencias tempranas durante la niñez y adolescencia, y por circunstancias en la vida adulta. Ningunos de éstos, en sí mismos, son determinantes de los resultados más adelante, pero en la combinación de ellos puede crearse una cadena de enlaces indirectos que permita una salida de la adversidad (Rutter, 1985, p. 608).

En el desarrollo histórico del concepto de resiliencia se pueden mencionar dos generaciones de investigadores: la primera generación, preocupada en identificar los factores protectores que están en la base de la adaptación positiva de niños y adolescentes, amplía su campo de investigación pasando a estudiar más los factores externos que les permitían afrontar la adversidad, en lugar del inicial foco en las cualidades personales; la segunda, más reciente, da un paso adelante introduciendo la noción de proceso, lo que se opone a la idea de resiliencia como atributo personal (Infante, 2001; Manciaux *et al.*, 2003; Melillo *et al.*, 2004). Según Infante (2001), para los autores más recientes de esta generación, a ejemplo de Rutter (1985), la resiliencia es entendida como “un proceso dinámico donde las influencias del ambiente y del individuo interactúan en una relación recíproca que permite a la persona adaptarse a pesar de la adversidad” (p. 34). Además es necesario tener en cuenta tres componentes presentes en el concepto de resiliencia: “la noción de adversidad, trauma, riesgo o amenaza al desarrollo humano; la adaptación positiva o superación de la adversidad; el proceso que considera la dinámica entre mecanismos emocionales, cognitivos y socioculturales que influyen en el desarrollo humano” (p. 35).

Como se puede observar, para los que entienden la resiliencia como un proceso en el cual la persona “es afectada por el estrés o la adversidad y es capaz de superarlo y salir fortalecido” (Rutter, 1993, citado por Infante, 2001, p. 34), la noción de riesgo, adversidad o amenaza, así como la de enfrentamiento positivo y de superación de la adversidad, están implícitas en su concepto, pues para superar la adversidad es necesario que ésta exista.

Además de tener su desarrollo pendiente de la interacción del sujeto con el entorno y con las personas y del proceso de construcción del psiquismo humano, la resiliencia va a depender también de la situación que el sujeto enfrenta. La persona nunca es absolutamente resiliente y tampoco lo es para siempre, aunque la presencia de los factores protectores en su formación pueda ayudarlo a enfrentar bien las circunstancias más penosas (Munist *et al.*, 1998).

Autores como Richardson (2002) y Grotberg (2001), a pesar de señalar que no se nace resiliente y que no hay invulnerabilidad, también se refieren a ciertas características que funcionan como factores protectores y que pueden contribuir al desarrollo de la resiliencia. Pero conviene resaltar que es en una concepción diferente de la idea de resiliencia como atributo, que estos autores la defienden como un proceso dinámico sustentado en la interacción entre la persona y el entorno, considerando con eso la posibilidad de crearse condiciones para su desarrollo a partir de la promoción de soporte social, del reconocimiento de las fortalezas individuales y del desarrollo de habilidades intrapersonales ante las situaciones difíciles (Munist *et al.*, 1998).

Dentro de la misma línea de pensamiento Rutter (1985), sugiere que la preocupación mayor de los investigadores no debe ser la identificación de los factores de riesgo y de protección, sino el mecanismo de desarrollo de la resiliencia pues

teniendo en cuenta el hecho de que la resiliencia tiene sus bases en el ambiente y en el constitucional de la persona, es relativa y varía según el tiempo y las circunstancias, el mismo factor puede ser de riesgo en una situación y ser de protección en otra (Manciaux et al, 2003).

Así, si el entorno está repleto de situaciones de riesgo es posible y necesario promover intervenciones que a la vez disminuyan el alcance de los riesgos y desarrollen las habilidades para afrontarlos. Si, por otro lado en el entorno ya predominan los factores de resiliencia, las personas tendrán posibilidades de desarrollarla más fácilmente.

Afrontamiento

Para Lazarus y Folkman (1985), que analizan el afrontamiento en un modelo fenomenológico cognitivo, las estrategias están clasificadas en dos grupos particulares relacionados a lo que ellos consideran las dos principales funciones del afrontamiento: el afrontamiento dirigido al problema que se refieren a las acciones concretas con la función de cambiar la situación-problema y tornarla menos amenazadora y estresante; y el afrontamiento dirigido a la emoción, cuya función es regular la emoción frente al estrés y disminuir su impacto en el sujeto a través del cambio en la manera de tratar la situación. Ellos también sugieren para cada una de las funciones del afrontamiento diferentes tipos de estrategias. Entre las que se dirigen a la emoción se puede encontrar la evitación, la minimización, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de los valores positivos a los acontecimientos negativos. Respecto a las estrategias dirigidas al problema, ellos distinguen algunos factores tales como: desarrollo de estrategias cognitivas y conductuales, como son conseguir varias

soluciones, buscar información y realizar un plan de acción y seguirlo (Lazarus y Folkman, 1986, p. 337).

Skinner, Edge, Altman y Serwood (2003), por su parte, recomiendan el uso de sistemas jerárquicos para clasificar las estrategias de afrontamiento en lugar de agruparlas con base en las tres dimensiones más comunes actualmente - centradas en los problemas *vs.* centradas en las emociones, hacer frente *vs.* evitar, y cognitivo *vs.* conductual. Así proponen 13 familias de afrontamiento identificadas a partir de 100 evaluaciones y de una lista de 400 formas de afrontamiento compiladas: resolución de problemas (planificación, toma de decisiones, acción directa, acción instrumental); búsqueda de apoyo social (búsqueda de confort, búsqueda de ayuda, apoyo espiritual); huida (evitación, retirada, negación); distracción (aceptación); reevaluación o reestructuración (pensamiento positivo, autoestimulación); rumiación (pensamientos negativos, sentimiento de culpa, preocupación); desesperación o abandono (inacción, pasividad, renuncia); aislamiento social (autoaislamiento); regulación afectiva (expresión emocional, autocalmante); búsqueda de información (observación, seguimiento); negociación (ofrecer a cambio, compromiso, dar prioridad); oposición/confrontación (agresión, culpar los otros); y delegación (inadaptación y búsqueda de ayuda, autocompasión).

Skinner *et al.* (2003), también propone una forma de organizar estas familias en torno a tres aspectos centrales que comprometen el proceso de adaptación: relacionadas con la autonomía (las competencias y las relaciones de la persona), con el nivel de peligro (amenaza o desafío) y con el objetivo (centrado en uno mismo o en el contexto). Esta propuesta demuestra que son múltiples las demandas que uno tiene que evaluar al vivir una situación estresante y muchas las posibilidades de respuesta y, por lo tanto,

para medirlas es necesario tener en cuenta todos los aspectos involucrados en la cuestión.

En este sentido, se puede observar que hay compatibilidad entre su punto de vista y el de Lazarus y Folkman (1986) pues ambos reconocen la complejidad del tema y la multiplicidad de variables presentes en el proceso de afrontamiento. A pesar de sugerir un cambio en la manera de clasificar las formas de afrontamiento, rechazando las orientaciones que las agrupan en función de sus características dicotómicas, Skinner *et al.* (2003) identifica familias de afrontamiento muy similares a los tipos de estrategias encontrados por Lazarus y Folkman (1986).

Ambas clasificaciones y otras, basadas en ellas, fueron usadas por los investigadores interesados en estudiar los estilos y estrategias de afrontamiento de diferentes situaciones adversas. Algunas de las investigaciones encontradas se centran en los efectos de los modos de afrontamiento sobre la respuesta a tratamientos, sobre el bienestar físico y emocional, sobre la salud percibida y sobre la salud en general en pacientes que sufren enfermedades graves o crónicas (Remor, 2002; Pernas, 2006). Otras investigaciones relacionan el afrontamiento con las habilidades resilientes y la personalidad *hardiness* (resistente) considerando que la capacidad de recuperación y la resistencia moderan el efecto del estímulo estresante, lo que facilita el uso de las estrategias adaptativas efectivas y la inhibición de las menos adaptativas (Gallarza, Martínez, Posada y Castañera, 2008; González, 2009; Poseck *et al.*, 2006).

Como afirman los autores anteriormente citados, no se puede considerar una estrategia mejor o peor para la adaptación del individuo puesto que cualquiera puede ser adaptativa para una persona en determinado momento y no serla en otro, o ser adaptativa para una persona y no serla para otra.

Otro aspecto a tener en cuenta es que la mayor parte de los investigadores en este campo de estudio considera que las combinaciones de estrategias que conducen a la solución o afrontamiento exitoso del problema incluyen habilidades resilientes, es decir, hacer frente a la adversidad con flexibilidad y previsión (Galarza *et al.*, 2008; Poseck *et al.*, 2006; Quintana, Montgomery y Malaver, 2009; Schweitzer, *et al.*, 2007).

Otros estudios demuestran que la opción por la utilización de las estrategias que llevan a la búsqueda de solución del problema y al enfrentamiento de la situación ya puede indicar la existencia de factores de resiliencia, que, por su parte, posibilitan la superación de la adversidad de forma exitosa. Por otro lado, cuando las estrategias elegidas son las de evitación del problema, las señales de resiliencia son débiles. Sin embargo, hay que tener en cuenta que las experiencias adversas, en general, comportan muchas situaciones estresantes ante las cuales las personas también usan estrategias dirigidas a la emoción, o una combinación de ellas para conseguir una adaptación positiva (De las Fuentes y Vásquez, 1999).

Crecimiento personal y bienestar

El concepto de crecimiento postraumático también forma parte del conjunto de constructos teóricos que se apoyan en el modelo salutogénico y, por lo tanto, está estrechamente relacionado al concepto de resiliencia (Almedom, 2005). Estudiado como el efecto positivo del trauma, según Calhoun y Tedeschi (1999), el crecimiento tiene que ver con la percepción que la persona tiene de los resultados de la experiencia traumática como daño o desafío. Los autores presentan un modelo para explicar cómo el trauma puede conducir a cambios, basado en cinco dimensiones: autopercepción, la experiencia de relaciones con otras personas, las posibilidades de nuevas relaciones, nuevos hábitos y los elementos existenciales o espirituales sobre el sentido laico de la

vida y las creencias religiosas. También proponen estrategias para incentivar el desarrollo de las dimensiones consideradas en el contexto del trabajo clínico (Calhoun y Tedeschi, 2006).

El crecimiento presupone la ocurrencia de cambios positivos –resultados del proceso de afrontamiento de la situación traumática– que pueden estar agrupados en tres categorías (Lamas Rojas, 2004): *cambios en uno mismo* (se refiere a sentirse más fuerte, a sentir mayor confianza en sus propias capacidades para enfrentarse otros sucesos traumáticos), *cambios en las relaciones interpersonales* (se refiere a verse más próximo de las personas de su entorno) y *cambios en la espiritualidad y en la filosofía de vida* (se refiere a cambio de valores, de otra forma de ver a vida).

Según investigadores del tema, la noción de crecimiento postraumático es intrigante y atractiva porque además de apuntar hacia nuevas formas de mirar el trauma, propaga esperanza por apostar por lo más positivo de la naturaleza humana. Por otro lado, los resultados en el campo de la ciencia no están muy claros pues muchos de los estudios son de cohorte transversal y retrospectivo. Pero pese a que el crecimiento postraumático sea un proceso multidimensional, es importante resaltar que los cambios que resultan de una vivencia traumática pueden no ser positivos en todas las áreas de la experiencia, aunque se considere que hubo crecimiento o transformación personal (Calhoun y Tedeschi, 2006). Las teorías que defienden la posibilidad de un crecimiento o aprendizaje postraumático adoptan la premisa de que, de alguna manera,

... la adversidad puede, a veces, perder parte de su severidad a través de o gracias a procesos cognitivos de adaptación consiguiendo no sólo visiones adaptativas de uno mismo, los demás y el mundo que en un principio podían haberse distorsionado debido a la experiencia traumática, sino incluso fomentar

la convicción de que uno es mejor de lo que era antes del suceso (...). En este sentido para esta perspectiva, (...) - el crecimiento postraumático tiene lugar desde la cognición, más que desde la emoción (Lamas Rojas, 2009, p. 25).

Para Dryzun (2006), que usa la referencia del psicoanálisis para estudiar los recursos defensivos del sujeto ante la adversidad, la percepción de los resultados de la experiencia traumática como beneficio o como daño, va más allá de un proceso cognitivo –es una actitud subjetiva–. Sin negar las contribuciones de la perspectiva cognitiva y proponiendo ampliar la visión sobre el tema, el autor considera el desafío como estado interior de crecimiento subjetivo que “conduce paulatinamente a experiencias de exploración y exposición que comprenden una puesta a prueba de actitudes y aptitudes que no forman parte del acervo conocido y habitual de respuestas afectivo-cognitivo-conductuales frente a la adversidad” (2006, p.1).

Con respecto a eso, Westphal y Bonano (2007) ponen dudas: ¿la autoinformación “refleja cambios en la vida real o simplemente es una reatribución para el dolor experimentado?” (2007, p.418). No obstante, los mismos autores sugieren que el crecimiento postraumático sí que puede reflejar procesos de autocuidado y autoayuda. Así puede ser “un marcador de adaptación positiva pero cuando viene acompañado de acciones, no solamente de maniobras cognitivas” (2007, p.418).

En la actualidad, además de estar relacionado a los conceptos de resiliencia y sentido de coherencia, en investigaciones más recientes en este campo, el crecimiento personal está siendo objeto de interés de los que estudian el bienestar psicológico.

Es posible observar que los estudios presentados que centran sus intereses en examinar el afrontamiento de la adversidad (en la vivencia de la migración o de otra

situación adversa) y el bienestar resultante de eso, ya tratan, implícitamente, de la noción de crecimiento personal pues, basado en las dimensiones del bienestar sugeridas por Ryff y Keyes (1995), el empeño de seguir creciendo siempre como persona es una de ellas.

El bienestar es un constructo teórico reciente y la mayor parte de las investigaciones sobre el tema se han desarrollado en la última década y comparten diferentes concepciones sobre esta noción. Algunas lo relacionan “con la experiencia de satisfacción vital” y la afectividad positiva entendida como “estar y sentirse bien en el presente” (bienestar subjetivo) y otras con la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida en el presente al “querer y actuar para estar bien” en el futuro (bienestar psicológico)” (Vielma y Alonso, 2010, p.265). Mientras la primera se refiere a un estado psíquico, subjetivo relacionado a la felicidad, la segunda concepción, según Fierro (citado en Vielma y Alonso, 2010) considera que el bienestar psicológico puede ser adquirido y tiene que ver “con una disposición a cuidar la propia salud mental de modo que la persona responsablemente puede crear vivencias positivas o experiencias de vida feliz estando consciente de ello” (p. 265).

A pesar de las divergencias, las dos concepciones están de acuerdo en algunos puntos, entre otros: el bienestar es una vivencia personal y subjetiva; debe ser evaluada considerándose su multidimensionalidad; “está determinado por una multiplicidad de factores de carácter biopsicosocial, histórico y cultural; pueden ser estudiados de acuerdo a sus componentes subjetivos y objetivos - aspectos afectivos, aspectos cognitivos, aspectos vinculares y contextuales de carácter transitorio o temporal” (Vielma y Alonso, 2010, p. 268).

Conviene resaltar que las investigaciones que están en compatibilidad con la concepción del bienestar psicológico, en verdad no se oponen a las que apoyan el bienestar subjetivo pero, al tener un enfoque prospectivo, consideran el bienestar como “resultante de una adecuada gestión de la propia experiencia y un indicador de la capacidad de autocuidarse y manejarse en la vida presente (Vielma y Alonso, 2010, p. 267) y en el futuro.

2.2.3. El enfrentamiento positivo de la experiencia migratoria

La revisión de la literatura publicada en los principales bancos de datos sobre resiliencia en los contextos migratorios, demuestra que el interés por el tema empezó, de forma muy tímida, a partir de los años noventa, pero su crecimiento, aunque limitado, ocurrió en el inicio de este siglo, principalmente en los últimos siete años, tal y como demuestra la Tabla 12.

Se puede observar que, de los trabajos encontrados, casi el 90% fueron publicados a partir del año 2000 y de esos el 64% son de los últimos siete años. Los datos indican que hubo un crecimiento significativo pues, en estos últimos siete años se publicó 7,8 veces más que en la década de los noventa, pero, a la vez, los números absolutos evidencian que hay demanda reprimida de estudios sobre la temática.

Tabla 12. Números de documentos encontrados sobre resiliencia y migración por período y por bases de datos

Bases de datos / período	1990/1999	2000/2005	2006/ 2012	Total
PSYCINFO	14	34	89	137
MEDLINE	3	4	30	37
DIALNET	0	1	4	5
CAPES BR	0	0	2	2
TOTAL	16	40	125	171

Nota. Fuente: Base de datos PsycINFO, Medline, Dialnet, Capes Brasil.

Basada en el mismo modelo salutogénico que apoya el concepto de resiliencia, la noción de afrontamiento, en las dos últimas décadas, también está siendo aplicada en los estudios sobre los posibles efectos positivos de las situaciones estresantes. Sin embargo, como se puede verificar en la Tabla 13, aún son pocas las investigaciones en las cuales las dos nociones juntas –resiliencia y afrontamiento– son utilizadas para explicar el enfrentamiento y la adaptación positiva a la experiencia migratoria.

Tabla 13. Documentos encontrados sobre *inmigración or refugees, resilience* y temas asociados por período.

Términos de búsqueda	1990/1999	2000/2005	2006/ 2012	Total
<i>Resilience</i>	16	40	125	171
<i>Resilience and Coping</i>	3	9	15	27
<i>Resilience and Well Being or Quality of Life</i>	1	4	9	14
<i>Resilience and Personal growth or posttraumatic growth</i>	3	6	17	26

Nota. Fuente: Base de datos PsycINFO, Medline

Lo mismo pasa con los estudios que relacionan la resiliencia en los contextos migratorios a los resultados positivos que uno puede obtener tras afrontar la situación adversa y lograr superarla (bienestar y crecimiento personal). Pese al reducido número de trabajos publicados, presentados en las tablas, su evolución proporcional indica un aumento, aunque poco, del interés en asociar la presencia de la resiliencia a las estrategias de afrontamiento, al bienestar subjetivo, a la satisfacción y calidad de vida y al crecimiento personal y/o postraumático, lo que permite una nueva mirada en el campo de estudios psicológicos de las migraciones.

Inmigrantes resilientes

Con base en la revisión realizada se verificó, a través de lecturas, que la mayor parte de los pocos trabajos publicados sobre la resiliencia en el contexto migratorio, en los años noventa (década en la cual surge el interés por el tema), examina los factores de riesgo y los de protección (llamados también factores resilientes o factores de resiliencia), en el ámbito de la salud mental y de la adaptación psicosocial de adultos, adolescentes, niños (principalmente refugiados) y familias, grupos considerados vulnerables en la condición de refugiados o inmigrantes. Estas investigaciones representaron la tendencia que supuso la transición (ya realizada en estudios de otros acontecimientos estresantes) entre el énfasis en los efectos negativos y patológicos de la experiencia estresante de la migración y la constatación que, ante las tensiones experimentadas, la presencia de problemas emocionales y comportamientos de inadaptación no es válida para todos. Algunos investigadores al buscar identificar los factores que representan riesgo en la vida del inmigrante e intervenir en sus efectos negativos sobre la salud, se han encontrado con superaciones exitosas y, a partir de ahí, intentan enfocar su interés en los factores que las motivaran (Prilleltensky, 2009; McCubbin, Futrell, Thompson y Thompson, 1998).

En las décadas siguientes, algunas investigaciones apuntan que ante el estrés financiero causado por los bajos ingresos, las escasas oportunidades educativas y laborales, las dificultades de acceso a la atención a la salud, la responsabilidad y preocupación con los hijos (en algunos casos dejados en el país de origen) y el estrés aculturativo, muchos inmigrantes adultos encuentran en sus proyectos de vida, en la expectativa de futuro, en los vínculos familiares y de amistad y en el apoyo social recibido, en la perspectiva de formación profesional y de empleo, importantes factores

que actuando como protección les permiten soportar, afrontar y superar los riesgos (De la Ossa y Díaz, 2007; Gutiérrez *et al.*, 2006; Pereda y Pereira, 2009; Wong y Song, 2008).

La creatividad y persistencia, la capacidad para resolver problemas, el control emocional y la esperanza en el futuro, junto a principios y valores familiares y culturales y a la presencia de relaciones confiables y de organizaciones religiosas, también fueron identificados como factores que moderan los efectos de los riesgos y permiten la superación (Arellano, 2009; Hernández y Alonso, 2004; Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer *et al.*, 2007).

Desarrollados a partir de los estudios de poblaciones en situación de riesgo (Munist *et al.*, 1998; Rutter, 1993), las nociones de factores de riesgo y de protección integran una línea caracterizada por la preocupación en identificar lo que está en la base de la adaptación positiva a estas situaciones. Los factores de riesgo y de protección, considerados respectivamente como cualquier evento que pueda incrementar las posibilidades de daño físico, psicológico o social a la persona, y como las variables capaces de contribuir a la reducción de los efectos negativos de la adversidad (Pereda y Pereira, 2009; Rutter, 1985), fueron estudiados en diversas investigaciones que promovieron la comprensión y el desarrollo del concepto de resiliencia (De la Ossa y Díaz, 2007; Nguyen *et al.*, 2011; Prilleltenski, 2009).

El conocido trabajo de Werner y Smith (Infante, 2001; Rutter, 1985), citado por varios autores como hito de la primera generación de investigadores, ya había señalado la importancia del otro y del entorno en el desarrollo de los factores de protección. Sus estudios que, durante más de treinta años buscaron identificar los factores que diferenciaban a los que se adaptaban positivamente de los que de cierta manera no

tuvieran éxito ante las condiciones de riesgo, verificaron que en la vida de los que siguieron adelante hubo al menos un adulto significativo, a la vez firme y cariñoso.

Compatible con esta definición que valoriza la influencia del apoyo social, pero dentro de una concepción dinámica de la resiliencia, está uno de importante interés de los investigadores de la segunda generación: la búsqueda de modelos para la promoción de programas sociales que puedan desarrollar la resiliencia en las personas en situación de riesgo.

Sossou, Craig, Ogren y Schnak (2008), por ejemplo, consideraron e identificaron factores que contribuyeron al desarrollo de la capacidad de recuperación de mujeres bosnias, inmigrantes en los Estados Unidos, y a una percepción más positiva de sus niveles de bienestar. Entre ellos señala: el apoyo de la familia y de la espiritualidad, destacando la disponibilidad de los servicios de apoyo de la comunidad como una gran ayuda.

Eso se evidencia en los resultados de una investigación, por ejemplo, donde se identifica entre los factores de resiliencia considerados responsables por el ajuste psicosocial identificado y encontrados en el 50% de la población de refugiados estudiada, no sólo los recursos personales, tales como: humor, lealtad, adaptabilidad, ingenio, compromiso, fe, habilidades de afrontamiento, optimismo en el futuro, y valores, modelos, rituales y apoyo familiares, sino también factores externos como la sensibilidad cultural de los servicios de apoyo social y el soporte dado por la comunidad internacional a la condición de familia refugiada (Panos y Panos, 2007).

Muchos estudios destacan el apoyo social recibido, evidenciando su efecto en el proceso de enfrentamiento de experiencias traumáticas o de extrema vulnerabilidad

social (Hernández y Alonso, 2004; Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer, Melville, Steel y Lacherez, 2006; Stewart., 2009). Algunos resultados revelan que en la experiencia migratoria el apoyo de otra persona o grupo, en general, está presente en las tres fases del proceso (pre migración, tránsito y pos migración). En la pre migración, aun en el país de origen, las fuentes de apoyo que prevalecen son la familia y los amigos, mientras que, en el tránsito, el apoyo de la comunidad gana espacio sustituyendo el contacto con la familia, hecho que sucede a muchos. Ya en el período pos migratorio, en el país de destino, en función de las pérdidas de otras fuentes y de las dificultades de la vida de inmigrante, los servicios públicos y las organizaciones no-gubernamentales y organismos internacionales, en muchos casos aparecen como fuentes de apoyo alternativas. Sin embargo, las redes sociales de apoyo formadas por familia y amigos y la propia comunidad, a pesar de ser más pequeñas en la pos migración, continúan siendo usadas como importantes fuentes de apoyo emocional (Khawaja et al, 2008; Schweitzer *et al.*, 2007).

En un estudio acerca de los dilemas, costos y complejidad de la experiencia migratoria de mujeres nicaragüenses en Costa Rica, Solís (2005) resalta que “la principal estrategia psicológica que reportan el grupo de personas consultadas es la de sentirse parte de algo, y este sentido de pertenencia lo buscan básicamente en los grupos de connacionales involucrándose activamente en redes de apoyo mutuo” (2005, p.19). Es evidente que el apoyo que viene de la propia comunidad de los inmigrantes o refugiados y de sus propias familias, es un importante factor de protección contra el impacto del estrés y de las situaciones traumáticas. Para jóvenes sudaneses, inmigrantes en los Estados Unidos y separados de sus padres por la guerra, el apoyo, en los campamentos, de los compañeros y ancianos de sus propias comunidades, la presencia psicológica de los padres y la esperanza y deseo de reunirse con ellos, les ayudó a

afrontar el dolor de la separación y las otras dificultades que les surgieron en sus experiencias como inmigrante, tanto en el período del tránsito, como en la posmigración (Luster, Qin, Bates, Johnson y Ran, 2009).

La familia –su unidad, su sistema de integración, su soporte, sus valores– es mencionada en varios estudios psicológicos que tratan de la resiliencia en los contextos migratorios. Hay evidencias de que ella juega un rol significativo en la vivencia de la migración, sea por el vínculo afectivo que une a los inmigrantes a sus familiares y que obliga a muchos a migrar y a soportar las adversidades, sea por el apoyo recibido de las mismas, sea por la utilización de sus fortalezas internas para administrar los problemas fuera de las fronteras, o bien por su presencia o por su ausencia (Schweitzer *et al.*, 2007; Wong y Song, 2008).

Capacidad de apego, capacidad empática de contención psíquica de los hijos, calidad de la relación de pareja, adaptación de las reglas familiares al nuevo entorno, fusión, intimidad y armonía, comunicación previa de los motivos de la migración, son algunas de las variables consideradas como fuentes de resiliencia encontradas en la familia (Pereda y Pereira, 2009). Relacionadas con la familia, las raíces culturales y étnicas (valores, costumbres, religión) son factores que también pueden explicar de dónde vienen la fortaleza de los inmigrantes para enfrentar las adversidades (Carranza, 2007). Mantener el orgullo por su etnia fue la forma hallada por madres para ayudar a sus hijas a luchar contra la discriminación y prejuicio y lograr una adaptación adecuada (Carranza, 2007). Las propias estrategias usadas por la familia para afrontar los cambios a causa de la migración, la calidad de la relación padre-hijo(a) y la ayuda que los padres dan a la formación de la identidad étnica, son apuntados como facilitadores de la resiliencia en los hijos (De las Fuentes y Vásquez, 1999).

Nguyen *et al.*, (2011), además de resaltar el papel de la familia como factor de protección y, a la vez, como factor de riesgo, tomaron en consideración en un estudio cuantitativo y longitudinal con 1.060 adolescentes y jóvenes adultos, variables tales como sexo, edad, estatus socioeconómico, años y generación de inmigración, evidenciando así lo que ya había sido señalado por Rutter (1985), como se ha comentado más arriba, sobre la relatividad en la función de los factores de riesgo y de protección en situaciones diferentes o con personas distintas.

Ante la tensión, sufrimiento y dolor consecuentes a los problemas de orden social generados por la violencia, las familias desplazadas, revelaban en sus relatos que aún tenían energía principalmente para planear y reconstruir nuevos proyectos de vida, con la particularidad de fijar metas cada día, es decir, establecer objetivos en el límite de sus capacidades para alcanzarlos. Otro aspecto identificado en estas familias fue la habilidad para solicitar y dar ayuda y la fe en un ser superior. La búsqueda de conocerse a sí mismo, la habilidad para comunicarse y expresar sus sentimientos fueron también indicativos de la presencia de factores que apoyaron a las familias en el enfrentamiento de las adversidades (De la Ossa y Díaz, 2007).

La investigación de Wu *et al.* (2010) con migrantes trabajadores, teniendo en cuenta la variable género, apunta que mientras para las mujeres las expectativas de beneficios financieros y materiales ligados al significado de la migración les aporta más fuerza ante las dificultades financieras y del empleo, para los hombres ha sido el hecho de estar casado lo que fue considerado un factor de protección significativo.

En este sentido, queda claro que lo que hace que un factor incremente la posibilidad de sufrimientos y desajustes o bien que opere con el fin de aplacar los efectos del riesgo, no viene determinado por una u otra variable y sí, depende de la

conjunción de aspectos que pueden ser influenciados no sólo por cuestiones relacionadas con el género, el nivel de formación, los grupos de edad a que pertenecen, sino principalmente por las relacionadas a recursos personales, al contexto de la vivencia y al modo de enfrentarla, así como a las expectativas y los planes de futuro.

Estrategias de afrontamiento en el contexto de la migración

La presencia de la noción de afrontamiento en los estudios de la migración suele estar asociada a la búsqueda de respuestas positivas a las situaciones de crisis. Como se puede verificar, aunque la vivencia de la migración, por sus particularidades, pueda producir riesgo al desarrollo y a la salud de la persona que la vive, las investigaciones apuntan que, aparte de las condiciones del entorno y de recursos personales que pueden ser desplegados en el afrontamiento exitoso de las dificultades, los inmigrantes también hacen uso de estrategias (planes, decisiones tomadas y conductas) que les permiten soportar, afrontar y superar los riesgos (De la Ossa y Díaz, 2007; Gutiérrez *et al.* 2006, Pereda y Pereira, 2009; Wong Y Song, 2008).

El uso de la fe y de la religión es un ejemplo de una estrategia comúnmente adoptada por inmigrantes y refugiados. La creencia en un “Dios” superior y a quién se puede recurrir en los momentos difíciles ha sido considerada un factor de protección y seguridad que les permitió a muchos recuperar el control de la situación y otra vez confiar en la propia capacidad para enfrentar las situaciones extremas (Khawaja *et al.* 2008). Orar y cumplir con los rituales de sus religiones también fueron poderosas herramientas ante la soledad y el dolor de las pérdidas (Schweitzer *et al.*, 2007). Además, el grupo religioso o la iglesia funcionaron como fuentes de apoyo social para muchos (Khawaja *et al.*, 2008).

Las estrategias cognitivas son también identificadas en la vivencia de la experiencia migratoria: pensar que hay otras personas que pueden estar pasándolo peor, lograr encontrar algo de positivo en la vivencia de la adversidad y normalizar estas situaciones, son formas de re-encuadramiento de las situaciones que funcionan como fuente de fortaleza ante el prejuicio y de las demandas adaptativas; centrarse en los objetivos y plantear el futuro en conjunción con la creencia en su propia capacidad permite no sólo soportar las dificultades en nombre de los retos pretendidos, sino buscar formas de superarlas (Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer *et al.*, 2007). El involucrarse activamente en redes de apoyo mutuo para sentirse parte de algo fue también una estrategia identificada en un estudio psicológico de la experiencia migratoria (Solís, 2005).

En el trabajo desarrollado por Schweitzer *et al.* (2007) con refugiados sudaneses reasentados en Australia, por ejemplo, se trató de identificar las diversas fortalezas y recursos que les permitió afrontar los estresores de los diferentes períodos de la migración: premigración, transición y posmigración. Entre las fortalezas y los recursos personales que aportaron a las situaciones y que mejoraron su afrontamiento, los sujetos estudiados mencionaron el apoyo familiar y comunitario, el rol de la religión (creencias religiosas), la comparación con los otros y las creencias y actitudes personales. Estos recursos y fortalezas les permitieron dar respuestas activas a la adversidad y hacer uso de estrategias dirigidas a la solución de los problemas surgidos. Los autores de la investigación consideraran que estas estrategias son factores importantes en la promoción de la resiliencia, lo que demuestra la relación entre las dos nociones.

Uno de los temas de afrontamiento estudiados es el sufrimiento psicológico vivido por mujeres inmigrantes que se vieron en la necesidad de separarse de sus hijos.

Los modos de respuesta de las madres no siempre favorecían una respuesta positiva ante la situación dolorosa por la que estaban pasando. Los modos disfuncionales y de riesgo como la resignación, el llanto inconsolable, la automedicación con ansiolíticos, entre otros, deben ser sustituidos por herramientas de afrontamiento positivas.

Por tanto, es fundamental que las mujeres migrantes con hijos/as a cargo sepan, en primer lugar, qué les sucede y después se les dote de herramientas útiles que aminoren los síntomas en la medida de lo posible, ya sea que se recurra a estrategias de autoayuda o a intervenciones asistenciales (Bertino *et al.*, 2006, p.9).

La promoción de los recursos emocionales, cognoscitivos y sociales permite la identificación y el afrontamiento no sólo de las respuestas emocionales, de los pensamientos automáticos y de las situaciones estresoras, sino también el desarrollo de habilidades de comunicación y de solución de problemas.

Ante la evolución de las nuevas tecnologías, las redes sociales son consideradas importantes redes de comunicación, de solidaridad y de apoyo para mejorar la salud, la calidad de vida y el bienestar. Posibilitar al inmigrante el uso de estas herramientas supone promover la interactividad, la participación social, la internacionalización, la cultura y la pertenencia a grupos étnicos, aspectos todos que permiten el desarrollo de estrategias de afrontamiento y de resiliencia (Peña *et al.*, 2006).

En resumen, a luz de los estudios revisados parece plausible afirmar que el afrontamiento de la experiencia migratoria está relacionado con sus resultados: dependiendo de las estrategias usadas –adecuadas a las situaciones, a los sujetos y a su

relación con el entorno social–, se puede constatar crecimiento personal, bienestar y una mejora en la calidad de la vida en general.

Resultados-impactos del afrontamiento positivo en la vida del inmigrante

En el contexto de la adversidad, mujeres inmigrantes se reconocen como capaces y fuertes al darse cuenta que, a pesar de las dificultades, lograron cuidar de sí, de su salud física, mental y espiritual, y de su familia. La autovaloración positiva les hizo tener actitudes más firmes y positivas frente a sus relaciones sociales y desear y buscar seguir creciendo como personas (Gentil, 2009).

Algunos estudios demuestran que tanto las variables personales –oportunidades de crecimiento personal y necesidad de trascendencia o espiritualidad– como las contextuales –ambiente físico y redes sociales incluidas en el constructo crecimiento personal–, tienen efectos positivos cuando se analizan situaciones de duelo por la pérdida de seres queridos, de divorcio conflictivo o de migración forzada. Estas personas, a pesar de la adversidad, valoraron positivamente la situación vivida en sus consecuencias futuras (Mikulic, Muiños y Crespi, 2006).

La relación entre el crecimiento personal y la valoración positiva de la vivencia estresante también aparece cuando se identifica en inmigrantes (mujeres latinas), que recibían asesoramiento, un moderado nivel de estrés y un alto nivel de crecimiento postraumático asociados a la participación en el asesoramiento y también a la influencia de los valores religiosos y a la filosofía de vida (Weiss y Berger, 2008)

Otros estudios demuestran que el apoyo que viene del otro y del contexto contribuye para el crecimiento personal como resultado positivo del proceso de afrontamiento de la adversidad. El apoyo social recibido y el poder establecer relaciones

confiables con las personas que ayudan, son aspectos fundamentales en el proceso de afrontamiento y para la calidad de los impactos sobre las vidas de inmigrantes (Arellano, 2009). La participación activa en la sociedad de acogida y el hecho de ser aceptados y valorados les producen un sentimiento de empoderamiento y una sensación de crecimiento (German, 2008). Y, por último, la presencia del crecimiento personal es usado como indicador de la eficiencia de programas de asistencia a inmigrantes y refugiados (Lo, Wong, y Ma, 2005).

Otros resultados apuntan indicios de relación entre bienestar, resiliencia, personalidad y el proceso de aculturación de inmigrantes (Zakian, 2010). El autocuidado y la capacidad de manejar la propia vida (Kohli y Mather, 2003) contribuyen a la adaptación resiliente en situaciones de alto riesgo, en la recuperación de experiencias traumáticas y en el ajuste a los eventos negativos vividos. Las redes de relaciones como mediadoras en la vivencia de la migración pueden ayudar a promover el bienestar y, en consecuencia, la salud de los inmigrantes (Castro y Murray, 2010; Suarez-Orozco y Todorova, 2006).

Considerando lo expuesto en este apartado, la mirada diferente a que nos invita la perspectiva positiva de los estudios psicosociales y de la medicina social enseña que es posible entender el proceso de rehacerse ante el sufrimiento y también encontrar herramientas para desarrollarlo. Si de un lado están los acontecimientos estresantes y condiciones adversas vividas por el individuo, del otro están sus fortalezas, competencias y capacidades para reaccionar que, sumadas a las distintas condiciones externas de apoyo y protección que pueden estar presentes o ser promocionadas, permiten el afrontamiento de las situaciones, generando, quizá, resultados positivos para quienes las viven.

2.3. Estudios evolutivos

2.3.1. *El estudio del ciclo vital desde el modelo contextual dialéctico*

La concepción evolutiva de los sucesos vitales, desde el modelo contextual dialéctico, atribuye un importante papel al poder de la acción del ser humano y de sus posibilidades de dirigir sus propias vidas. Dentro de esta línea de estudio, investigadores que parten de la premisa que la migración es un suceso vital, aunque la consideren una experiencia que comporta varias pérdidas a la vez –separación de la familia y amigos, ausencia de afectividad, pérdida de referencias y apoyo social, cambio de estatus y de identidad social, histórica, relacional y afectiva, cuestiones laborales y financieras, etc.–, reconocen que el modo a través del cual el sujeto interpreta y enfrenta la realidad marcará las diferencias en sus impactos (Gentil, 2009; Sossou *et al.*, 2008).

Desde la perspectiva del ciclo vital (Baltes, 1984), el desequilibrio es el estado frecuente del organismo y las bases del cambio evolutivo son las condiciones de contradicción con las que se encuentra el sujeto. Frente a los acontecimientos vitales, las personas, tras valorarlos, eligen los caminos a seguir y las metas a alcanzar, buscan optimizar sus recursos propios y fortalezas para lograr mejores niveles de funcionamiento o la mantención de los niveles anteriores. Ante las pérdidas irreparables, buscan encontrar formas de compensarlas y de lidiar con sus limitaciones y barreras para lograr reorganizarse y estabilizarse (Villar y Triadó, 2006).

En conformidad con el pensamiento de Reese y Smyer (citado en Serra *et al.*, 1989), que señalan el contexto, el dominio y las fuentes de los sucesos vitales para entonces categorizarlos, la migración puede ser considerada un suceso personal psicológico (autodeterminante). Por otro lado, según el punto de vista de Baltes (1984),

que distingue los sucesos como normativos de edad, normativos históricos y no normativos, la migración estaría entre los últimos. Teniendo en cuenta las contribuciones de la psicología del ciclo vital (Baltes, 1987), se han desarrollado, dentro de la llamada perspectiva del curso de vida (Elder, 1994), investigaciones que buscan analizar cómo el evento migración y sus cambios afectan a la experiencia individual en cada etapa de la vida, resaltando el rol del tiempo histórico, del contexto social y de la cultura en las experiencias de las personas.

Las ideas clave y los conceptos fundamentales de la perspectiva del curso de la vida quedan resumidos en el Cuadro 2 extraído de Hutchison (2010).

La perspectiva del Curso de Vida
<p>Ideas claves (principios o temas):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Intenta comprender las continuidades, así como los giros en los caminos de la vida de las personas. 2. Reconoce la influencia de los cambios históricos en el comportamiento humano. 3. Reconoce la importancia del momento de la vida, no sólo en términos de la edad cronológica, sino también en términos de la edad biológica, edad psicológica, edad social y edad espiritual. 4. Enfatiza las formas en que los seres humanos son interdependientes dando especial atención a la familia como el principal escenario para experimentar e interpretar el amplio mundo social. 5. Ve los humanos como capaces de tomar decisiones y de construir su propia trayectoria de vida dentro de las oportunidades y limitaciones de los sistemas. 6. Hace hincapié en la diversidad en las trayectorias de vida y de las muchas fuentes de esa diversidad. 7. Reconoce los vínculos entre las experiencias tempranas de la vida y las experiencias posteriores en la edad adulta (p. 2).
<p>Conceptos fundamentales:</p> <p>Transición: cambio de los roles y de <i>status</i> representando una salida distinta de los roles y <i>status</i> anteriores.</p> <p>Trayectoria: patrón a largo plazo de estabilidad y cambio, que generalmente implica múltiples transiciones.</p> <p>Evento de la vida (suceso vital): ocurrencia significativa que implique un cambio relativamente brusco que puede producir efectos graves y de larga duración.</p> <p>Punto de inflexión (Turning Point): el acontecimiento de vida o de transición que produce un cambio duradero en la trayectoria del curso de vida (p. 12).</p>

Cuadro 2. Ideas claves y conceptos fundamentales de la perspectiva del curso de vida.

Fuente: Hutchison, E.D. (2010).

Como se puede observar en la Tabla 14, el número de estudios basados en el modelo del curso de vida ha crecido significativamente desde que sus principios básicos empezaron a ser adoptados por investigadores interesados en diferentes temas.

Tabla 14. Documentos encontrados identificados por descriptores y por período de publicación.

Descriptor	1970 a 1980	1981 a 1990	1991 a 2000	2001 a 2010	2011 a 2013
Life course perspective	21	168	442	1.072	402
Life course perspective and migration or immigrants	0	0	2	8	17

Nota. Fuente: Base de datos PsycINFO y PubMed.

Esta perspectiva, útil en el estudio del curso de la vida en todas sus etapas, en varios contextos y ante varias situaciones, se presta a ser usado por los que enfocan sus intereses en las transiciones, eventos de vida, trayectoria y puntos de inflexión (“turning point”) de personas, de familias, de organizaciones, de movimientos sociales, en los campos de la educación, trabajo, salud y otros. Su soporte teórico y metodológico viene siendo utilizado para entender la vejez como una transición importante en el curso de la vida y sus implicaciones en la salud, calidad de vida y percepción de bienestar (Alwin, 2012), la relación entre las experiencias anteriores en el curso de vida y las formas de reaccionar en la vejez (McDonald y Thomas, 2013) y para basar propuestas de intervención psicosocial no sólo en la vejez, sino en otras etapas de la vida (Hutchison, 2010).

Con respecto a la migración, reconocida como un importante evento de vida, como un punto de inflexión, los estudios basados en esta perspectiva (Tabla 14) van cobrando una modesta pero ascendente presencia desde comienzos del siglo XXI

(Edmonston, 2013; Wingens, De Valk, Windzio y Aybek, 2011), lo que demuestra lo novedoso que es y, a la vez, el vacío a rellenar en este campo.

2.3.2. El rol del contexto social, histórico y cultural y de las acciones humanas en la vivencia de la migración

Comprender los inmigrantes y explicar los efectos cumulativos de sus acciones que, a su vez, están incrustados en las estructuras sociales y enmarcados por las instituciones, requieren precisamente el tipo de enfoque de investigación dinámica que la perspectiva del curso de vida sugiere (Wingens *et al.*, 2011, p .1).

Así, por ejemplo, en el estudio sobre el éxito o fracaso de inmigrantes tras la llegada al país de destino, fue importante tener en consideración no sólo el contexto de la vida del inmigrante en el país de destino, sino las condiciones históricas, sociales y personales en origen, los vínculos entre los que migran, los que quedan y los que les acogen en el país de destino y las acciones y decisiones tomadas individual o colectivamente, y también las políticas de migración del país de acogida (Jasso, 2003). Al estudiar los efectos de los cambios de la migración sobre la salud de los inmigrantes, algunos resultados sugieren que la persona no está pasiva ante las situaciones vividas y, por lo tanto, su acción activa puede amortiguar los efectos de los factores de riesgo sobre su salud (Gong, Xu, Fujishiro y Takeuchi, 2011).

Para cinco mujeres latinas, inmigrantes en los EE.UU., por ejemplo, la respuesta a las condiciones laborales y económicas desfavorables vino en forma de participación y movilización política en el país de destino. La lucha por sus derechos y de sus compañeras demostró que las posibilidades de acción activa pueden revelar el lado

positivo de la migración (Simões, 2013). Partiendo del entendimiento de la migración como un proceso que supone la vivencia de etapas desde antes de pensar en migración, pasando por las fuerzas que la motivan y por la acción de migrar, hasta la aculturación y, en la mayor parte de los casos, hasta la migración de retorno, algunos estudios revelan que los motivos de la migración, las decisiones y el planteamiento antes de la partida influyen positivamente en los impactos de la experiencia migratoria (Bertino *et al.*, 2006). El estudio de Gong *et al.* (2011), por ejemplo, mostró que los inmigrantes que tenían más probabilidad de preservar la salud mental eran aquellos que, teniendo razones de peso para migrar, pudieron tomar decisiones bien pensadas, establecer metas claras y actuar de forma activa en la fase de la premigración. Por otro lado, los que no tenían razones claras para migrar mostraron formas de respuestas más pasivas que comportaban un mayor desgaste mental. Así pues, las consecuencias de la acción humana en el enfrentamiento de las situaciones deben ser consideradas:

... Si los individuos planifican activamente su migración, están menos estresados y más capaces de adquirir los recursos de afrontamiento cuando están adaptándose al nuevo entorno. Por ejemplo, los inmigrantes que actúan para discutir de manera proactiva sus planes con los demás pueden ganar de los amigos de confianza, más apoyo social y una positiva "ayuda para hacer frente" (2011, p. 1.624).

El rol de las decisiones y acciones del migrante y su influencia en los rumbos que puede tomar la experiencia son evidentes también en investigaciones que, por ejemplo, interesadas en el estudio de las trayectorias laborales de inmigrantes, las relacionan con sus otras trayectorias en las diferentes fases de la migración. Ante la máxima que dice que el desajuste laboral es una experiencia común entre los

inmigrantes, Fong y Jiao, (2013) analizan las experiencias antes y después de la migración y encuentran que las diferencias de ajuste o desajuste laboral ejercen influencia, entre otros factores, en las trayectorias educativas y laborales de estos dos períodos, en el momento de la vida de estas personas y en el tipo de ocupación que eligieron realizar. Los resultados de este estudio sugieren que los desajustes laborales que suelen sufrir los inmigrantes, no siempre tienen que ver con la migración en sí misma, aunque esta experiencia, muchas veces, represente una fuente de situaciones adversas.

Aún con respecto a la vida laboral, otro estudio intenta demostrar que con respecto a las diferencias en relación a la duración media de los episodios de no empleo, al cambio de trabajo y a la rapidez en obtener empleo, los inmigrantes de diferentes orígenes responden de maneras distintas. En el análisis de estas diferencias entre los inmigrantes de países en desarrollo, comparados con inmigrantes procedentes de países desarrollados y con individuos nacidos en Canadá, fueron señalados factores tales como el sector de las actividades, la necesidad del trabajo, la devaluación de las habilidades profesionales, el conocimiento del idioma del país de destino (Aboubacar y Zhu, 2013):

... Se puede argumentar que los inmigrantes de países en desarrollo experimentan una mayor duración media del episodio sin empleo por el hecho de que son más propensos a retirarse voluntariamente del mercado de trabajo, como es el caso de aquellos que deciden regresar a la escuela después de su llegada (...) y por otra parte tienen una mayor posibilidad de salir de un episodio sin empleo que los de los países desarrollados en función del tipo de actividad que aceptan realizar... (2013, pp.19-20).

En la misma línea de estudio, la migración es considerada como resultado de una acción decidida por una persona en el contexto de su entorno y en búsqueda de un cambio. Algunos resultados demuestran que detrás de esta acción están los factores intrapersonales e interpersonales y las cuestiones macro y micro sociales que, juntas, influyen no sólo en el deseo y la capacidad para hacer el cambio, sino también en la forma en cómo se da el ajuste psicológico y la adaptación sociocultural en el país de destino (Tabor y Milfont, 2011).

Considerando la migración como un cambio radical en la vida de la persona que decide realizarla y, adaptando el modelo transteórico de cambio de Prochaska, Di Clemente y Norcross (1992), creado para ayudar a comprender cómo las personas superan las conductas problemáticas, Tabor y Milfont (2011) lograron identificar, en los relatos de inmigrantes, las formas de llevar a cabo las transiciones en el proceso de migración de acuerdo con las etapas del cambio: la precontemplación, la contemplación, la acción, la aculturación y la preparación para el retorno.

Los resultados apuntan que en la etapa de la precontemplación, los rasgos de personalidad tales como perseverancia, fortaleza psicológica y actitud positiva frente a la migración (factores intrapersonales) y los lazos familiares (factores interpersonales), fueron considerados por los inmigrantes como factores antecedentes, importantes en el éxito de la experiencia. En la fase de la contemplación fueron las cuestiones sociales, económicas y políticas de su país de origen que, junto con las necesidades laborales y familiares influyeron en decisión y acción de migrar bien como en la aculturación y en la decisión de retornar a su país. En la etapa de la acción, tras la decisión de migrar, los inmigrantes se refieren no sólo a la tensión, miedo, estrés y también expectativas que antecede la partida y acompaña todas las acciones necesarias para lograr realizarla, sino

a las estrategias para afrontarlas y al apoyo buscado y recibido. La etapa de la aculturación, sufriendo influencia de las etapas anteriores, se caracteriza por sentimientos de nostalgia, tristeza, aislamiento social y dificultades financieras, pero también por ajustes, adaptaciones y superaciones; y, finalmente, en la etapa de la migración de retorno, el proceso puede reiniciarse frente a los motivos y el deseo de volver a su país (Tabor y Milfont, 2011). Con el objetivo principal de identificar las etapas psicológicas que las personas atraviesan antes, durante y después de migración voluntaria, los autores acaban resaltando la relevancia de las experiencias previas a la migración en la comprensión de todo el proceso pero sin dejar de considerar la importancia y fuerza de los acontecimientos, de la diversidad de contextos, de las interacciones, decisiones y acciones humanas en la vivencia de la migración.

Estos estudios revelan que aspectos intrapersonales tales como la paciencia, la capacidad de resistencia, e interpersonales, como las creencias, y valores del contexto familiar y cultural de los inmigrantes, actúan en la fase que antecede la migración y también en la fase de la aculturación, cuando las demandas adaptativas, junto a las condiciones adversas, les exige el desarrollo de la agencia humana y de la capacidad de superar dificultades (Stewart, 2009).

Como demuestran las investigaciones, la interacción constante entre diferentes aspectos que configuran la trayectoria vital de los inmigrantes es evidente. Martin-Martin-Matthews, Tong, Rosenthal y McDonald, (2013), por ejemplo, al intentar comprender la experiencia de la viudez entre mujeres chinas ancianas, inmigrantes en el Canadá, constató que no se puede desvincular esta experiencia de otras del ciclo vital. En el contexto en el cual la viudez tenía como telón de fondo la migración, jugaron importantes roles en el afrontamiento de la experiencia el sistema de apoyo disponible,

las relaciones sociales con la familia y redes de amigos y los roles sociales y recursos personales asociados a las características étnico-culturales. Los resultados indicaron que las percepciones de estas mujeres sobre la viudez y la forma cómo la afrontaron sufrieron influencia de experiencias tempranas –desde la vivencia y los recuerdos de la viudez de sus madres, tías, abuelas, hasta las creencias y valores étnicos-culturales que tienen arraigados– pero, a la vez, también revelaron que la condición de mujer, inmigrante, de edad avanzada y viuda en un país extranjero tuvo más representatividad que la viudez en sí misma. Los relatos personales proporcionaron descripciones convincentes sobre la fuerza de acción humana cuando se identificó que “(...) para muchas de estas mujeres prevaleció el hacerse cargo de sus vidas y ser más independiente sobre el tiempo” (2013, p.11).

Conviene resaltar también que, según los principios de la perspectiva del curso de vida, el rol de las trayectorias vividas en la determinación de trayectorias futuras, pasa por la valoración de la familia que, como un factor interpersonal, tiene un papel muy relevante en las diferentes fases de las trayectorias individuales. Determinados trabajos sugieren que, en muchos casos, las decisiones de migrar atienden a demandas familiares y por lo tanto tienen que ver con sus necesidades en las diferentes etapas de su ciclo de vida y con las tomas de decisiones familiares (Cobo, 2005).

Por otra parte, en otro estudio sobre migración de mujeres mexicanas hacía Estados Unidos, su autora concluye que “(...) habíamos señalado que la migración (...) responde a condiciones estructurales, familiares e individuales de acuerdo a su curso de vida. Pero también es necesario reconocer que los ciclos de vida se solapan y se dé la necesidad de recurrir a diversos arreglos y estrategias familiares en ambos los lados de la frontera” (Morales, 2009, p. 212-213). Al investigar sobre las maternidades

transnacionales, Pedone y Gil-Araújo (2009) identificaron que, ante las dificultades encontradas por sus entrevistadas para ejercerlas, “(...) las familias migrantes han transformado sus estructuras, redefinido roles y han construido estrategias para gestionar la vida cotidiana en contextos transnacionales” (p.170).

Otros estudios se dedican a examinar los impactos del proceso de migración en el ciclo vital familiar, las necesidades y posibilidades de reestructuración de las relaciones familiares (Molina *et al.*, 2006; Parella 2007; Sierra, 2001), y su relevante participación en el afrontamiento de la experiencia migratoria (Bertino *et al.*, 2006). Teniendo en cuenta los períodos de transición que ocurren a lo largo de la vida de la familia y de sus miembros, la vivencia de un evento no normativo y los antiguos y nuevos contextos socioculturales involucrados en la experiencia migratoria, la flexibilización del sistema de jerarquía familiar, la función de mediadores ejercida por los hijos y sus sentidos de permanencia y continuidad de vida fueron, por ejemplo, identificados como recursos empleados por inmigrantes en el contexto de la familia que, por su parte, llevaron a resultados positivos en su reestructuración, muy necesaria en el afrontamiento de la experiencia migratoria a nivel individual y familiar (More y Queiroz, 2007).

Como se puede verificar, los trabajos presentados demuestran que la vivencia, el afrontamiento y los impactos de la migración o de cualquier acontecimiento de esta naturaleza varían en función de diferentes factores, evidenciando que hay que considerar tanto el contexto y las múltiples variables que actúan en las trayectorias de vida como el papel activo de los seres humanos en los rumbos que sus vidas puedan seguir.

2.4. Estudios ecológicos

2.4.1. *El lugar del otro y del proceso interactivo en el desarrollo adulto*

En conexión con los estudios del ciclo vital y del curso de vida (véase el apartado 2.3), las investigaciones psicológicas de la migración que se basan en la teoría ecológica del desarrollo humano (Bronfenbrenner y Morris, 2007), parten del principio de que para entender la migración en su amplitud, es importante tener en cuenta que, en la vivencia de esta experiencia, como de cualquier otra experiencia humana, ocurren procesos constantes de interacciones recíprocas entre la persona y su contexto (biológico, social, psicológico, cultural) a través del tiempo. Estas interacciones varían de un caso a otro porque dependen de las características de la persona, del contexto y del tiempo y de la forma particular en que se den los procesos interactivos (Birman, 1998; Martínez, 2006).

En esta línea de estudios se destaca: el uso de los principios del modelo ecológico para tener una visión más amplia del proceso de aculturación y adaptación de inmigrantes, sus efectos y relaciones (Birman, 1998; Sarriera, 2003; Falicov, 2001/2013; Trickett, 1996) la importancia de tener en cuenta todos los sistemas y niveles del contexto –micro, meso, exo y macro– presentes en la experiencia de migración, para entender conductas adaptativas o no adaptativas y los resultados en la salud (Martínez, 2006); la necesidad de entender el carácter multidimensional de la experiencia migratoria y del proceso de adaptación que se caracterizan por el constante cambio, y de estudiar los contextos diversificados donde ocurren (Trickett, 1996). Muchas de las investigaciones que se han desarrollado en este campo, sugieren también la utilización de este modelo para desarrollar y orientar propuestas de intervención (Duarté-Vélez,

Bernal y Bonilla, 2010; Santisteban y Mena, 2009) “(...) que tengan en cuenta el concepto de diversidad y complejidad, aprendiendo cómo las circunstancias históricas y los contextos actuales afectan diferencialmente los resultados de la adaptación (...)” (Trickett, 1996, en Sarriera, 2003, p.351).

Como señala Koller (2004), uno de los primeros elementos fundamentales en la definición del modelo bio-ecológico de Bronfenbrenner y sus colaboradores es la experiencia, lo que indica que las características científicamente relevantes de un entorno de desarrollo humano incluyen no sólo sus propiedades objetivas, sino también la forma en que las propiedades son subjetivamente experimentadas por la persona que vive en el ambiente. Ella tiene un papel activo en su proceso de desarrollo, y durante todo su recorrido se interrelaciona constantemente con la diversidad de ambientes que, en diferentes niveles y debidamente articulados, actúan sobre él. Esos niveles, ya citados anteriormente, incluyen el tiempo histórico (cronosistema) y se definen del modo siguiente:

... *Microsistema* – definido como un contexto en el cual hay patrones de actividades, roles sociales y relaciones interpersonales experimentados cara a cara por la persona en desarrollo (...); *Mesosistema* – consiste en el conjunto de microsistemas que la persona frecuenta y en la interrelación entre ellos (...); *Exosistemas* – son los ambientes que la persona no frecuenta como participante activo pero que pueden tener influencia indirecta en su desarrollo (...); *Macrosistema* – compuesto por el conjunto de ideologías, valores y creencias, religiones, formas de gobierno, culturas y subculturas presentes en lo cotidiano de las personas y que influyen su desarrollo...” (Bronfenbrenner, 1994/2007, citado por Koller, 2004, pp. 57-59).

La adopción de este modelo en el estudio de la migración, sea para entender las dificultades vividas en su país de origen y en el contexto receptor y las formas de afrontarlas y los impactos en el desarrollo personal y social del inmigrante, sea para desarrollar y orientar intervenciones psicosociales direccionadas a inmigrantes, implica no dejar de lado cualquiera de los componentes que, interrelacionados, juegan un papel en la conformación de la experiencia migratoria.

2.4.2. Apoyo e intervención psicosocial con inmigrantes

Estudios sobre la aculturación de inmigrantes llaman la atención sobre el contexto de diversidad que caracteriza la vivencia de la experiencia migratoria. Los inmigrantes llegan al país de destino con sus características personales, con su historia cultural y social y encuentran en él un contexto social receptor bastante diversificado ante el cual necesitan adaptarse sea en la esfera educativa, laboral o social (Suárez-Orozco *et al.*, 2013). En la misma línea, Birman (1998) constató la relación de interdependencia entre los múltiples contextos, tales como familia, o situaciones de origen de los inmigrantes recientes que, dentro del mesosistema, pueden afectarse uno a otro. En el contexto familiar, por ejemplo, en contra de lo previsto, fue la adaptación a la cultura americana lo que hizo que los adolescentes latinos tuviesen la percepción de competencia o de adaptación exitosa pues en esta esfera ellos actuaban como puente entre la cultura del país de acogida y la de sus padres (Birman, 1998).

La relación entre la familia y su práctica de crianza, el estrés aculturativo, el proceso de aculturación y el uso de sustancias psicoactivas por jóvenes latinos en los EE.UU., fue también estudiado considerándose la interrelación entre los cuatro sistemas propuesto por Bronfenbrenner –microsistemas, mesosistemas, exosistemas y

macrosistemas– y con vistas al planteamiento de programas de intervención destinados a esta población (Martínez, 2006). Entre los resultados encontrados, se demostró que la “(...) aculturación diferencial (es decir, un mayor sentimiento americano de los jóvenes en relación a los padres) estaba fuertemente relacionada con la probabilidad de consumo de sustancias por los jóvenes. Sin embargo, esa relación estaba completamente mediada por los efectos de aculturación diferencial en la familia, el estrés cultural y las prácticas de crianza eficaces” (Martínez, 2006, p. 310). A partir de sus resultados se sugiere una mirada más atenta a la cuestión cuando la intención es realizar programas de atención a las familias.

En una revisión acerca de los “Estudios actuales sobre aculturación en Latinos”, Sarriera (2003) señala que la perspectiva ecológica permite el reconocimiento de la influencia mutua entre los individuos y los diferentes contextos que, de forma continua, ora se intensifican, ora se reducen. En la Figura 1, él y sus colaboradores proponen el uso de este modelo no sólo para entender las múltiples influencias en el proceso de aculturación, sino para aplicarse en programas de intervención psicosocial (Sarriera, Souza, Freitas y Rodrigues, 1998).

Dentro de esta línea de estudios volcados a la intervención y la atención a población inmigrante, una porción significativa de investigaciones propone el uso del modelo ecológico en la orientación teórica y metodológica de los llamados “atendimientos o tratamientos –o basados en la evidencia” (Sarriera, 2003; Duarte-Vélez *et al.*, 2010; Falicov, 2001; Falicov, 2013; Suárez-Orozco *et al.*, 2009; Suárez-Orozco *et al.*, 2013).

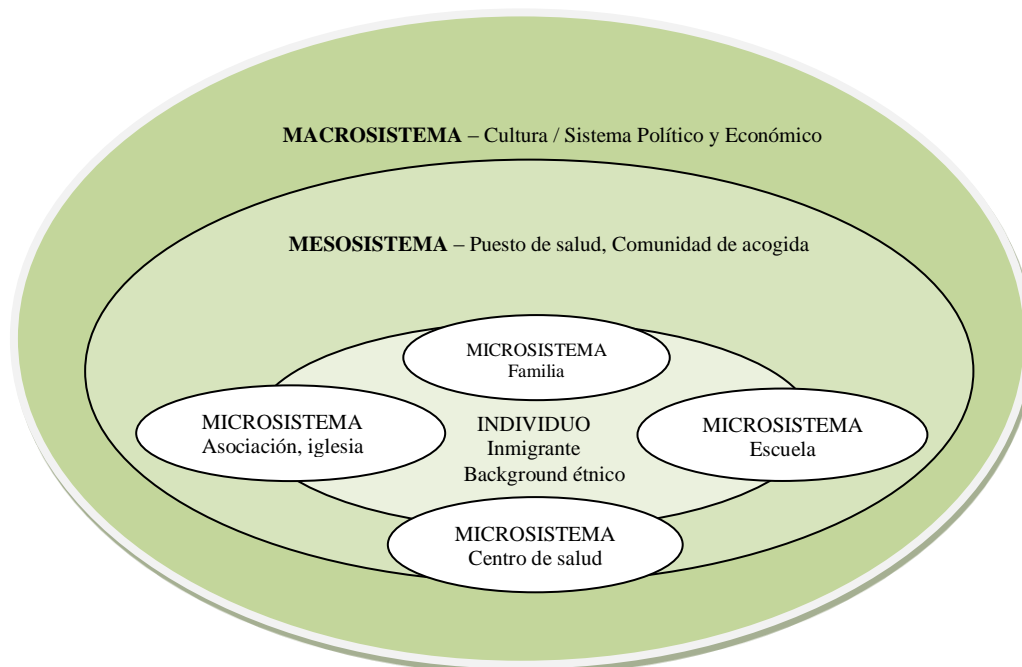


Figura 1. El entorno ecológico de la aculturación.

Fuente: Extraído de Sarriera *et al.* (1998, p. 372).

De acuerdo con la revisión hecha en la base de datos PubMed, de los 120 documentos que tratan del estudio de la experiencia de refugiados e inmigrantes basado en el modelo ecológico, casi el 80% se refieren a vivencia de refugiados y más de 50% están ligados al área médica, sea por tratar de la influencia de los diversos contextos en los efectos sobre la salud física de esta población, sea por proponer programas de atendimento médico diferenciado. De los 26 trabajos hallados que se refieren a estudios específicos de la experiencia migratoria, casi un 30% son estudios relacionados con propuestas de tratamiento culturalmente competentes: identificación de necesidades psicosociales y educativas (Stewart, 2009), principios para capacitación de profesionales (Falicov, 1995), aplicación y evaluación de programas de atendimento con base en la evidencia y cultura (Bastolla, Lässig, Manrubia y Valleriani, 2001; Trickett, 1996). En la base de datos PsycINFO, de los 18 documentos encontrados que relacionan enfoque ecológico e inmigración, casi un 50% se refieren a la aplicación de este modelo en el “pensar culturalmente” (Falicov, 1995), estrategia necesaria al

planteamiento de programas de intervención para inmigrantes y a la capacitación de profesionales preparados para actuar ante la diversidad cultural (Falicov, 2001), sea en el ámbito de la clínica (Mulatu y Berry, 2001), sea en el campo de la educación (Martin, 2004; Stewart, 2009) o de la psicología comunitaria (Amar *et al.*, 2012; Barranti, 2005; Buelga, 2007; Martínez, García y Maya, 2000).

Con la difusión de la aplicación de ese modelo a las prácticas de intervención, los programas de investigación clínica se centran en ampliar los conocimientos con respecto a temas tales como, “(...) factores de estrés de inmigración, procesos de aculturación, valores de los enfrentamientos, el sentido de pertenencia a la comunidad, la discriminación (...)” (Santisteban y Mena, 2009, p.1) para obtener datos que orienten a los profesionales a ofrecer atendimientos basados en la evidencia y en la cultura apropiados para la población inmigrante (Falicov, 2001; Santisteban, 2009; Suárez-Orozco et al, 2009). El grupo de investigación *Refugee Trauma Task Force*, en sus estudios sobre refugiados que vivieron experiencias traumáticas, sugieren que las investigaciones de las prácticas de atendimento existentes deben ser incentivadas y compartidas entre los profesionales del área, y se proponen crear una base de datos “(...) que pueda ser implementada en todos los sitios que sirven a los refugiados” (Force, 2005. p.20).

Por otro lado, han sido pocas las investigaciones encontradas que, basadas en este modelo, se refieran al poder de la decisión y a la acción de las personas en el afrontamiento de los cambios, las dificultades y barreras que se producen en la experiencia migratoria. Algunos estudios evalúan el impacto positivo del capital social –que integra contextos tales como, familia, escuela, compañeros y la comunidad– en el rendimiento académico de estudiantes migrantes chinos (Wu, Palinkas y He, 2010).

Cuestionando la idea de que ante las diferencias culturales, el resultado será un mal funcionamiento de la familia, los autores señalaron que las familias inmigrantes estudiadas adoptaron estrategias de afrontamiento capaces de llevarles a la adaptación. En una investigación realizada con niños refugiados, afectados por la guerra, un hallazgo clave puso de manifiesto que ante los desafíos educativos, económicos, ambientales y psicosociales y la fragilidad del macrosistema que debería ofrecerles apoyo, se evidenció un “nanosistema” que, siendo una red más pequeña y más íntima de los niños, les conectaba a los diferentes sistemas ecológicos y les ayudó a ajustarse (Stewart, 2009).

Pese al reducido número de publicaciones en esta línea más positiva, el foco en el respeto a la diversidad, presente en los trabajos mencionados, evidencian que se reconoce al inmigrante como “(...) un ser activo, biopsicológicamente en evolución con las personas, objetos y símbolos presentes en su ambiente inmediato (...)” (Koller, 2004, p. 53). Sin embargo, es también evidente que se está delante de un campo de investigaciones aún muy nuevo, con grandes posibilidades de crecimiento y cuyo desarrollo será, por supuesto, de mucho valor para pensar en un mundo socialmente más justo.

2.5. Conclusión

La migración es un proceso en el cual múltiples contextos, variables y elementos personales se articulan y se combinan dando como resultado un variado y diverso recorrido de experiencias migratorias y perfiles diferentes de inmigrantes: de un lado, un proyecto que trata de responder a una serie de necesidades y deseos individuales y familiares, y de otro, los recursos necesarios para poder llevarlo a cabo y las

condiciones contextuales en las cuales ocurre, además de las condiciones de acogida, el proceso de adaptación psicológica y social al nuevo y el proyecto de retorno. Pero sobre todo, la migración es una experiencia personal. El acto de migrar es de uno y la vivencia del proceso es única. Aunque muchas veces la migración sea un movimiento familiar o colectivo, los acontecimientos y cambios ocurren de maneras distintas y tienen significados diferentes para las personas que lo experimentan. En este sentido, el estudio de su cara psicológica conlleva un intento de explicar más que la generalidad del fenómeno, la singularidad de una experiencia que comporta múltiples cambios relacionados a todas las dimensiones del funcionamiento de las personas que la viven.

Examinada desde la línea de estudios clínicos, dentro del modelo patógeno, la migración es considerada un suceso vital estresante en el cual están presentes múltiples factores de riesgo que amenazan la salud del inmigrante. Los resultados de investigaciones que se basan en esta perspectiva apuntan a evidencias de relaciones positivas entre la vivencia de las situaciones estresantes y/o traumáticas y respuestas patológicas del inmigrante. A pesar de las críticas recibidas por la tendencia de presentar al inmigrante en el lugar de víctima pasiva frente a la adversidad, los estudios basados en esta línea son responsables de grandes contribuciones en el campo de la intervención psicológica y social al identificar los factores asociados a las respuestas negativas al estrés migratorio.

Ya desde el modelo salutogénico la migración no es un gran villano. Es verdad que los inmigrantes viven experiencias estresantes y sufren sus efectos negativos que, por su parte, pueden afectarles su salud y calidad de vida. Es verdad también que conocer los factores de riesgo es fundamental para el planteamiento y ejecución de programas de intervención y atendimento psicosocial. Pero según este modelo,

adoptado por los estudios de psicología positiva cognitiva, social-comunitaria y evolutivo-ecológica, para lograr entender cómo el inmigrante experimenta el proceso migratorio y qué impactos tiene sobre su vida, hay que ampliar la mirada y reconocer que la presencia de tensiones y dificultades es una constante a lo largo de todas las etapas del proceso. El inmigrante, haciendo uso de sus recursos personales, sociales, y de estrategias de acción, es capaz de seguir adelante, superar los obstáculos y aun obtener ganancias psicológicas tras vivir la adversidad, como demuestran, por ejemplo, los estudios de Schweitzer *et al.* (2007).

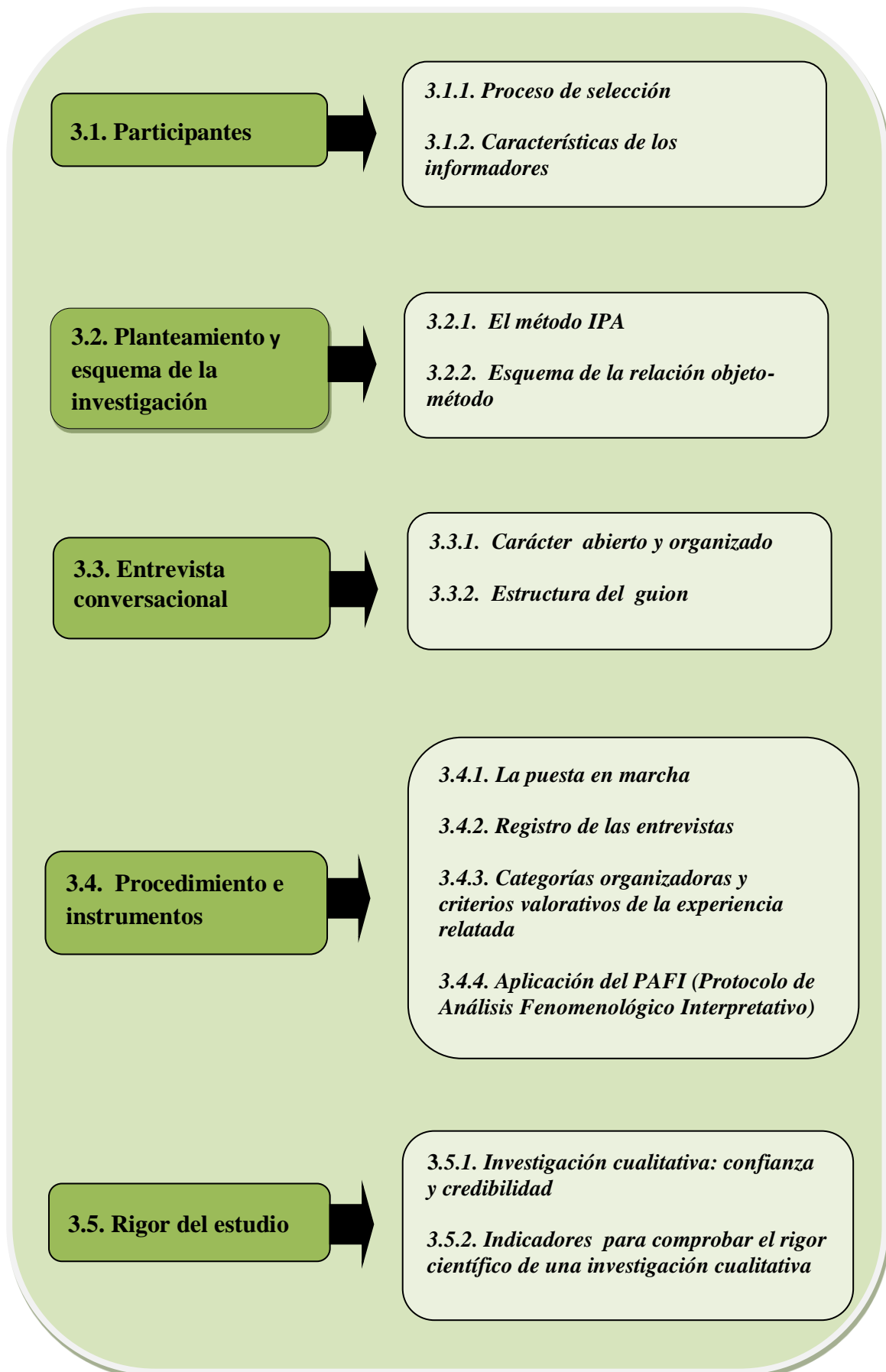
En su investigación sobre afrontamiento y resiliencia de refugiados, él concluyó que:

... los participantes en la muestra no respondieron pasivamente a los eventos. Incluso después de haber experimentado la migración forzada, los encuestados fueron capaces de participar con otros de forma activa en la resolución de problemas. Esto no significa que todos los refugiados son capaces de acceder a los recursos como han demostrado los miembros de la muestra actual, sino, más bien, que es importante centrarse en la capacidad de los individuos para, basado en sus experiencias, hacer frente en la búsqueda de significado de la experiencia de ser refugiado (2007, p.286).

Por último, la capacidad de lucha de los seres humanos y la amplia complejidad del contexto migratorio se completan con la importancia que tiene el rol del otro en el afrontamiento exitoso de las adversidades y en sus resultados psicológicos positivos. La red de relaciones evidencia que, con el concurso de los apoyos recibidos y de los programas y acciones de intervención psicosocial, se incide positivamente en los modos de respuesta del inmigrante y en las condiciones ambientales. Al tener en cuenta estos

aspectos y, principalmente, el papel activo de estas personas en la definición de sus trayectorias pasadas, presentes y futuras, es posible mirar la migración de forma más amplia y multidisciplinar y así elucidar muchos puntos, aún oscuros, en la comprensión de este fenómeno.

3. MÉTODO



3.1 Participantes

Con el fin de acercarse a las fortalezas, recursos y planes puestos en juego ante los desafíos presentes en las trayectorias de inmigrantes latinoamericanos y a los impactos de estas vivencias valorados como oportunidades y ganancias, se decidió elegir como participantes a adultos (mujeres y hombres) de origen latinoamericano que vivían en Barcelona, Cataluña, los cuales podían relatar las experiencias de afrontamiento a situaciones adversas y testimoniar cómo han logrado superarlas positivamente.

3.1.1. *Proceso de Selección*

Todos los participantes fueron reclutados por medio de muestreo de conveniencia, mediante invitación, entre inmigrantes latinoamericanos que acudieron a la Fedelatina (Federación de Entidades Latinoamericanas en Cataluña) para participar en el programa de Retorno Voluntario, el proyecto PTRSI - *Eurolatinamerican System for professional training, return and sustainable insertion From Europe to Latin-America* (OEI, 2012). La invitación incluía los siguientes requisitos:

a) Ser adulto (mujer u hombre). Enmarcado en el contexto de la psicología evolutiva, en la perspectiva del ciclo vital y su relación con el bienestar psicológico, la resiliencia y el afrontamiento, el interés de este estudio se centra en el relato que hacen los adultos inmigrantes de las situaciones difíciles o adversas vinculadas al proceso migratorio y los efectos experimentados en sus vidas.

b) Ser de origen latinoamericano y vivir en Barcelona, Cataluña. De los 1.195.664 inmigrantes que viven actualmente en Cataluña, un 30,8% son

latinoamericanos provenientes, principalmente, de Ecuador, Colombia Perú y Bolivia, seguidos de Argentina y Brasil (Idescat, 2011). Por el hecho de formar un colectivo con considerable participación en la sociedad catalana, los inmigrantes latinoamericanos han motivado muchos estudios para conocerlos mejor, con vistas a intervenciones sociales.

c) Estar dispuesto a participar del estudio.

De los dieciocho invitados que atendieron la llamada, catorce accedieron a participar y cuatro no fueron entrevistados por diferentes motivos: dos de ellos, que formaban una pareja, argumentaron que no se sentían cómodos ante el hecho de exponer su historia personal en un estudio; otra mujer aceptó, pero el mismo día acordado para la entrevista nos llamó informándonos que no podría comparecer; y el último, un varón, simplemente no apareció y no mantuvo más contacto.

Para la selección de los relatos que deberían ser objeto de análisis, se ha tenido en cuenta dos criterios más, identificados tras la realización de las entrevistas y de las primeras lecturas del material:

d) Que el relato tuviese un contenido claro, presentando coherencia y consistencia suficientes a la comprensión de la temática estudiada. De acuerdo con el concepto de muestro teórico y principio de saturación teórica utilizado por la Grounded Theory (Strauss y Corbin, 2008), en la elección de los participantes no se delimita un número previo de sujetos, pero su cantidad es definida por el contenido y la consistencia de las informaciones obtenidas (Dantas, Leite, Lima y Stipp, 2009). Dentro de la misma perspectiva Smith y Osborn (2007) consideran, entre los diversos factores de los cuales depende esta elección, la riqueza de los casos individuales.

e) Que el sujeto entrevistado haya tenido, como mínimo, dos años de experiencia como inmigrante en España. Se decidió establecer ese tiempo mínimo de trayectoria al

considerar que un período de tiempo menor a dos años podría no ser suficiente para la vivencia del proceso de asimilación y adaptación a los cambios asociados a la migración.

Con base a los criterios establecidos para seleccionar los datos brutos y en los principios de la saturación teórica se decidió elegir los relatos de seis inmigrantes entre los catorce entrevistados. Se ha verificado, en el proceso de elección, que los datos obtenidos en sus entrevistas proporcionarían suficientes informaciones acerca de la realidad estudiada para que se logre responder a las preguntas de esta investigación. Con respecto al número de participantes, también se ha tenido en cuenta las orientaciones del IPA (Smith y Osborn, 2007), que sugiere la utilización de una muestra pequeña y homogénea para la cual el problema de la investigación es significativo pues, según sus autores “(...) el análisis de las transcripciones individuales, caso por caso detallado, toma mucho tiempo y el objetivo del estudio es decir algo en detalle sobre las percepciones y entendimientos de este grupo en particular, en lugar de prematuramente hacer afirmaciones más generales” (p.55).

Además, también se ha tenido en consideración un importante criterio, según Plummer (1989): los participantes de una investigación deben ser personas corrientes, es decir, personas adaptadas a la sociedad y a su cultura. En este proceso de elección, todos atendieron a la exigencia de este criterio pues no presentaron problemas graves de adaptación a la vida cotidiana.

3.1.2. Características de los informadores

De los seis participantes seleccionados se identificaron, a través de la ficha de información general, algunas características, conforme se presenta en la Tabla 15. Como

resumen se presentan los datos socio-demográficos que han aportado los relatos que se analizan:

Tabla 15. Datos demográficos y descriptivos de los participantes protagonistas de los relatos analizados.

Nombre ⁴	País de origen	Sexo	Edad	Religión	Estancia en España	Situación familiar	Nivel de estudios ⁵	Última ocupación	Medios de subsistencia actual
Teresa	Bolivia	F	37 años	Católica	6 años	Separada, una hija en Bolivia con la abuela.	Universitario incompleto	Servicio de limpieza	Vive de su trabajo
Sergio	Bolivia	M	21 años	Católica	2 años	Soltero sin hijos, cabeza de su familia que vive en Bolivia (madre y 3 hermanos menores)	Secundario Técnico de informática	Servicio de limpieza	Sin trabajo vive de la ayuda de un familiar y de trabajos temporales
José	Bolivia	M	43 años	Católica	5 años	Separado, una hija en Bolivia con la exmujer	Universitario	Trabajador de construcción	Ayuda de amigos, apoyo social y de trabajos temporales
Antonio	Ecuador	M	41 años	Católica	5 años	Separado con 3 hijos en Ecuador. Nueva pareja, un hijo nacido en España	Secundario	Soldador	Ayuda de amigos y del cobro de servicios temporales
Julia	Paraguay	F	37 años	Católica	3 años	Casada, vive con el marido y un hijo. Dos hijos en Paraguay con su madre. Pareja de Roberto.	Secundario	Servicio de limpieza	Sin trabajo vive de la ayuda de Caritas y de amigos
Roberto	Paraguay	M	33 años	Católica	3 años	Casado, vive con la mujer y un hijo. Dos hijos en Paraguay con su suegra. Pareja de Julia	Secundario	Sin actividad	Sin trabajo, vive de la ayuda de Caritas y de amigos.

Nota. Fuente: Ficha de información general (Véase Anexo 1, Doc.3). Elaboración propia.

En cuanto al país de origen, dos son de Paraguay, tres de Bolivia y uno de Ecuador y, entre ellos, tres llevan menos de cinco años de estancia en España. Con

⁴ Los nombres que aparecen no son reales.

⁵ En cuanto al nivel de estudios se sabe que en cada país existen diferentes nomenclaturas, por lo que se decidieron 3 niveles: primario, secundario y universitario, independientes de las nomenclaturas de cada país.

respecto al género, la mayor parte son hombres (dos mujeres y cuatro hombres), y en cuanto a la edad hay un promedio de 35,3 años. Todos ellos se declaran católicos, si bien no frecuentan la iglesia. Entre ellos solamente dos tienen permiso de residencia y situación regular en España, aunque a punto de perderlo ante la imposibilidad de cotizar para la Seguridad Social. A pesar de su nivel de estudios (nivel universitario (2), nivel secundario (4), sus últimas actividades laborales no eran cualificadas y actualmente cinco de ellos están sin trabajo y pendiente de ayuda externa.

Conviene esclarecer que no se buscó seleccionar a los participantes según las características –estar en situación irregular en España y vivir carencias financieras y laborales– pero su incidencia entre ellos no fue mera casualidad: tenía que ver con el perfil de los candidatos y con su relación al programa de retorno voluntario ya mencionado. Así, aunque estas situaciones de vulnerabilidad social no hayan sido definidas como criterios para la participación en el estudio, ya era esperado que casi todos los invitados estuviesen viviéndolas en menor o mayor grado.

3.2. Planteamiento y esquema de la investigación

3.2.1. El método IPA

Se ha planificado como un estudio de entrevista conversacional semiestructurada concebida en el marco de la metodología cualitativa y siguiendo la práctica aceptada del análisis fenomenológico interpretativo (IPA) que se recoge en la guía establecida por Smith y Osborn (2007) (Cuadro 3).

El método IPA
<p>Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Idiográfico, pues parte del análisis en profundidad de casos individuales. • Inductivo, porque rechaza hipótesis previas a favor de preguntas abiertas y amplias. • Interrogativo, en la medida que sugiere, a través de la práctica interrogativa, un diálogo constructivo con teorías e investigaciones psicológicas, aunque divergentes con respecto a los enfoques epistemológicos y metodológicos.
<p>Ideas claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utiliza el muestro intencional y estudia muestras pequeñas y homogéneas para establecer conclusiones aplicables a los casos estudiados. • El investigador se compromete a mantener una relación próxima e interpretativa con los datos textuales. • El proceso de análisis empieza con el examen detallado de cada entrevista y el hallazgo de los temas relacionados a las preguntas de investigación, pasando, a continuación, a la descubierta de conexiones entre ellos y la agrupación de los mismos, en temas superiores aglutinadores que les reúnen por sus semejanzas o ideas comunes. • Con los temas reunidos en una tabla final, en la cual se puede visualizar no sólo la convergencia y las divergencias entre los casos, sino también los resultados individuales, se establece la base para la explicación de los datos a través de la traducción de los temas emergentes en argumentos narrativos. • Los argumentos narrativos hallados deben dar respuestas a las preguntas acerca del fenómeno estudiado, sin olvidar que hay que extremar el cuidado de “hacer justicia a los significados de los entrevistados” (Smith y Osborn, 2007, p.66). • En este sentido, seguir los pasos sugeridos por sus autores (Smith y Osborn, 2007) es poder realizar un trabajo sistemático y auditable que, lejos de discrepar de lo que se espera de un método de análisis cualitativo, permite, aparte de mayor profundidad, garantizar la calidad y la validez de los datos y del análisis (Eatough, Smith y Shaw, 2008).

Cuadro 3. Características e ideas claves del método IPA.

Fuente: Eatough, Smith y Shaw (2008); Smith y Osborn (2007)

Es notorio que estudiar una pequeña muestra de inmigrantes latinoamericanos de Barcelona, los modos de respuesta, y los efectos, relatados ante las situaciones difíciles o adversas de su experiencia migratoria, no lleva a la comprensión de lo que pasa en general con este colectivo, pero permite una mirada más profunda, quizá capaz de identificar sentidos y significados importantes para la construcción de nuevos conocimientos sobre el tema.

3.2.2. Esquema de la relación objeto-método

En la Figura 2 se presenta el esquema del desarrollo de la investigación, indicando el punto de partida (véase capítulos 1 y 2) en términos de posiciones y decisiones teóricas, epistemológicas y metodológicas para fundamentarla.

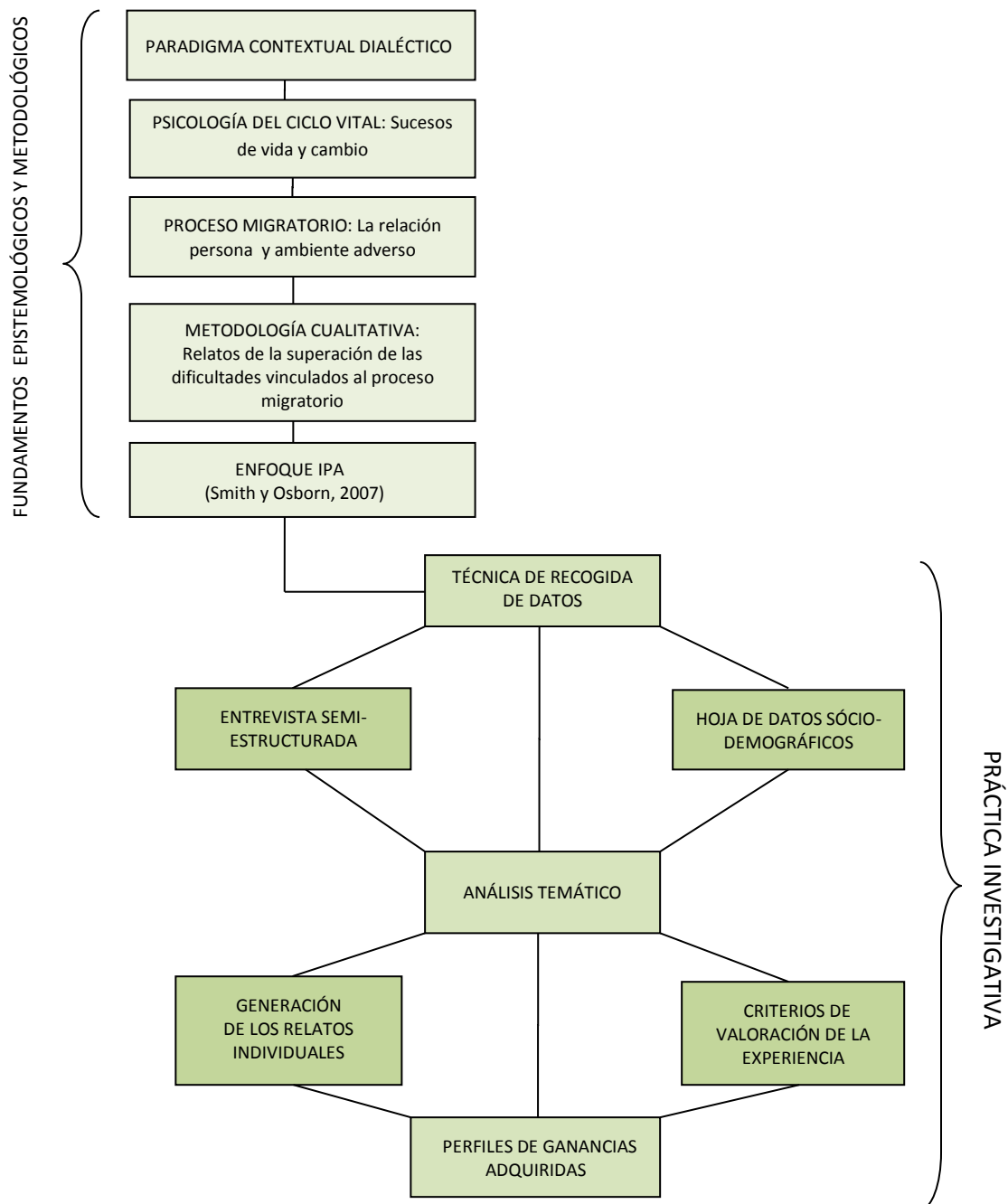


Figura 2. Esquema del planteamiento desarrollado en la realización de estudio empírico

Fuente: Elaboración propia

3.3. La entrevista conversacional

3.3.1. *Carácter abierto y organizado*

En la medida que el interés de esta investigación fue la aproximación a las experiencias migratorias de los informadores latinoamericanos y, a la vez, al propio modo de interpretar, valorar y manejar los recuerdos y los acontecimientos presentes, la elección de una técnica que deje hablar con libertad al entrevistado, aunque se siga un guion previo, fue la más adecuada para lograr este propósito.

Si por un lado este tipo de entrevista permite que los entrevistados ofrezcan informaciones de gran riqueza y profundidad, por otro los entrevistadores tienen un nivel de control que, en cierta forma, les garantiza que los temas considerados importantes para la investigación serán tratados (Smith y Osborn, 2007). Como sugiere Villar y Triadó (2006), más que las preguntas, son estos temas, definidos previamente de acuerdo con los objetivos de la investigación y de los cuales se desea que el entrevistado hable, los que orientan a la construcción del guion de la entrevista semiestructurada. Aparte de ofrecer al entrevistado la oportunidad de guiar la dirección de la conversación y de hablar más espontáneamente, esta técnica facilita el *rapport* entre investigador y sujeto investigado y hace posible la exploración de nuevas áreas no previstas, produciéndose así datos más ricos.

La elección de la entrevista semiestructurada implica su reconocimiento como una situación comunicativa-interactiva en la cual entrevistado y entrevistador establecen una relación dinámica donde juegan varios factores, lo que supone que de su planteamiento dependen la calidad de los datos y el desarrollo de la investigación.

Aunque la propuesta es la de una entrevista conversacional, la elaboración de las preguntas que deben guiarla es un paso importante para el investigador. La acción de

pensar en lo que se pretende abordar en la totalidad de la entrevista para, a continuación, organizar los temas en el orden más adecuado al desarrollo de la conversación entre entrevistador y entrevistado, así como elaborar preguntas que, siendo abiertas, estimulen lo más posible la narrativa del entrevistado acerca de los temas deseados en su historia personal, y el pensar en la forma de redactarlas, son aspectos que revelan que el proceso de construcción del guion también es interactivo y exige especial atención del investigador. Construirlo y programar su aplicación conduce a pensar en las expectativas de respuestas y acerca de las dificultades que pueden surgir en la interacción con los entrevistados, reflexión muy útil en la situación real de la entrevista (Smith y Osborn, 2007).

Otro punto importante a ser considerado en la elaboración del guion de la entrevista son las posibles reacciones a ciertos temas. Así, aparte de la preocupación por el lenguaje apropiado al contexto de las personas entrevistadas, una recomendación frecuente es empezar por las cuestiones más generales para seguir, una vez creado un clima de confianza, a las preguntas más personales. Para garantizar la pertinencia de las cuestiones y la adecuación del guion, el investigador debe someterlo a una prueba a fin de identificar los posibles equívocos.

3.3.2. Estructura del guion

En esta investigación fueron cuatro los temas seleccionados a partir de los cuales se elaboró el guion de entrevista: La migración y sus desafíos; *Coping* (o estrategias de afrontamiento); Valoración de la experiencia migratoria; y por último, Percepción de sí mismo y proyecto de futuro. En la Tabla 16, estos temas aparecen en la columna “bloques temáticos”, acompañados, en la columna siguiente, de sus respectivos ítems a partir de los cuales se generaron las preguntas del guion.

Tabla 16. Pautas de la entrevista con los inmigrantes

BLOQUE TEMÁTICO	ÍTEM TEMÁTICO
DATOS PERSONALES	Sexo; edad; país de nacimiento; religión; tiempo de estancia en España; país de origen; estado civil; número de hijos (si los tiene); quién ha quedado en su país; nivel de estudios; a qué se dedicaba en su país; trabajo actual; situación financiera y fuente de recursos actuales.
EXPERIENCIAS Y SITUACIONES VIVIDAS	PREMIGRACIÓN Las experiencias a partir de las que motivó la migración; las condiciones de vida en este momento; las expectativas con respecto al futuro; los desafíos encontrados; las preocupaciones e inquietudes; y la percepción y descripción de las situaciones más difíciles.
	TRÁNSITO Situaciones vividas entre la partida del país de origen y la llegada al país de destino incluyendo la despedida de los entes queridos; los desafíos encontrados; las preocupaciones e inquietudes; y la percepción y descripción de las situaciones más difíciles.
	POSMIGRACIÓN –VIDA DE INMIGRANTE Vivencias y desafíos de la vida de inmigrante; situaciones relacionadas al duelo migratorio, a la vida laboral, a la integración con la sociedad de acogida; las preocupaciones e inquietudes; y la percepción y descripción de las situaciones más difíciles.
COPING	Formas de afrontamiento de las situaciones consideradas difíciles; recursos internos y externos que ayudan a manejar; sentimientos y reacciones ante las dificultades; impactos de las dificultades en sus vidas.
VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA MIGRATORIA	Evaluación de la experiencia migratoria: su significado e impacto; relación entre expectativas creadas y realidad encontrada; cambios logrados; tristezas y alegrías; ganancias y pérdidas de la experiencia migratoria.
PERCEPCIÓN DE SÍ MISMO Y PROYECTO DE FUTURO	Percepción y valoración de sus propias características; cambios personales; planes (personal, familiar y laboral) de futuro.

Nota. Fuente: Adaptado de Khawaja, N. W. *et al.* (2008).

Las preguntas elaboradas a partir de los ítems temáticos relacionados con el bloque *Datos Personales* componen la *hoja de información general* rellena antes del inicio de la entrevista semiestructurada, mientras que las generadas por los bloques *Experiencias y Situaciones Vividas*, *Coping*, *Valoración de la experiencia migratoria*,

Percepción de sí mismo y proyecto de futuro forman la estructura del guion de la entrevista.

El guion fue elaborado tomando por base la revisión bibliográfica preliminar, los principios y sugerencias del análisis fenomenológico interpretativo (IPA) (Smith y Osborn, 2007) y la adaptación a las orientaciones del guion de entrevista propuestos en los estudios de Schweitzer *et al.* (2007) y Khawaja *et al.* (2008), afines con los objetivos de esta investigación. Aparte de ello, fueron realizadas entrevistas instrumentales con personas que tenían experiencia en el apoyo social a inmigrantes latinoamericanos, con el objetivo de identificar aspectos relacionados a la vivencia del fenómeno migratorio que se pudiera añadir a las preguntas propuestas. También para asegurar la adecuación de las preguntas, se solicitó a dos expertos en el tema de las migraciones –una coordinadora de entidad que ofrece apoyo social a inmigrantes latino americanos y un investigador en el tema de las migraciones– sus evaluaciones y sugerencias sobre el referido guion, y a una inmigrante, de nivel universitario y en situación regular en el país (véase Anexo 6).

Con el guion desarrollado (véase Anexo 1, doc.2), las preguntas se centraron en la descripción de las experiencias en las diferentes fases del proceso migratorio (proyecto migratorio, tránsito y posmigración), sus dificultades y oportunidades, y maneras propias de manejar las situaciones. Además, también fueron elaboradas cuestiones con el propósito de conocer la evaluación y valoración que los entrevistados podrían hacer de sus vivencias, de los cambios asociados a la migración y de uno mismo, y de sus planes de futuro. Con ello se pretendió tener un guion que permitiera acercarse al máximo a la percepción que los participantes tienen de su mundo personal y social para, a partir de las palabras de los protagonistas, de sus historias de migración,

extraer los temas que respondieran a las preguntas de investigación, las cuales podrían o no estar de acuerdo con lo que previamente creíamos relevante.

3.4. Procedimiento e instrumentos

3.4.1. La puesta en marcha

Toda la información fue recogida entre los meses de septiembre de 2012 y febrero de 2013. Sin embargo, antes de este período ya se había iniciado el contacto con la FEDELATINA (Federación de Entidades Latinoamericanas en Cataluña), que, a través de su presidente y de su coordinadora general, proporcionó informaciones sobre inmigrantes latinoamericanos que, en general, acuden a la entidad solicitándole apoyo social y facilitando su acceso.

Fue en las actividades relacionadas con el desarrollo del Programa de Retorno Sostenible, realizadas por esta entidad (charlas, dinámicas de grupo y entrevistas psicosociales), que se establecieron los contactos previos con los posibles participantes de la investigación, gracias a los cuales fue posible no sólo un acercamiento a ellos y a sus historias de migración, sino la creación de un clima de confianza suficiente para formularles la invitación a participar de la investigación.

Hechas las invitaciones en los contactos personales directos con cada uno de los que accedieron a participar, fueron concertadas las citas para la realización de las entrevistas individuales. Las entrevistas fueron realizadas en el espacio físico de la FEDELATINA, considerado por los participantes como el más adecuado y conveniente en la medida que ya acudían a la entidad para tratar temas relacionados con el programa de retorno.

Tras explicarles la naturaleza del estudio y de reservar un tiempo para aclararles las dudas y establecer un *rapport* se les comunicó que estaría garantizado el sigilo y la protección de cualquier dato que pudiera identificarles personalmente y, se confirmó el consentimiento para la futura utilización de las informaciones obtenidas a través de la firma en la hoja de consentimiento y protección de datos. Además, se les ha dado una carta de presentación en la cual la investigadora se presenta, explica el propósito de la investigación del estudio y las normas relativas al sigilo y la protección de datos, a la vez que se les agradece la participación (véase Anexo 2, docs.1 y 2). A continuación, se les solicitó los datos demográficos y descriptivos necesarios para rellenar la ficha de información general.

Empezada las entrevistas propiamente dichas, la escucha activa ha sido una técnica clave para estimular el deseo de hablar de los entrevistados. Sin embargo, atentos a las diferencias individuales, a los contextos propios de los sujetos y a la amplitud de factores que juegan en la relación que se establece en la situación de entrevista, a algunas de las personas investigadas hubo que hacerles más preguntas mientras que a otras había que conducirles de vuelta al tema de la conversación porque divagaban. Además, con la finalidad de aclarar algunas informaciones, se hicieron otras preguntas no planteadas.

Inicialmente se realizó una entrevista con cada participante. A continuación, se concertó una segunda cita para aclarar algunos puntos oscuros en sus relatos; confirmar informaciones dadas anteriormente; y corroborar (o no) las interpretaciones preliminares basadas en las primeras narrativas. Con cuatro de ellos se realizó la segunda entrevista. Entre los dos que no fueron entrevistados dos veces, uno no se ha logrado encontrar y otro, como ya había ofrecido muchas informaciones, solamente confirmó las interpretaciones previas. La duración de las primeras entrevistas con los

seis participantes osciló entre 46 minutos y 1 hora y media, mientras que las segundas duraron entre 20 minutos y 40 minutos. El tiempo invertido con las narrativas alcanzó un promedio de 1 hora y 17 minutos.

Todas las entrevistas fueran grabadas en audio y se han apuntado notas con las observaciones de los comportamientos no verbales considerados relevantes, y con las impresiones del investigador acerca del desarrollo de la entrevista.

3.4.2. Registro de las entrevistas

Las informaciones obtenidas en la entrevistas y grabadas en audio fueron almacenadas con copias y transcritas íntegramente (véase Anexo 8). Las intervenciones del investigador, también transcritas, no fueron objeto de análisis pero están presentes en el texto con el fin de que éste sea comprendido en su totalidad. Sus registros fueron identificados por participante y en ellos hay referencia a las fechas de realización y a sus respectivas duraciones. Cada participante recibió un nombre ficticio y cada entrevista fue numerada conforme consta en la Tabla 17.

Tabla 17. Registros de las entrevistas de los seis participantes

NOMBRE	CÓDIGO DE LA ENTREVISTA	FECHA DE REALIZACIÓN	DURACIÓN DE LA ENTREVISTA
Teresa	1	12/12/2012	01:17:49
	2	23/02/2013	00:39:06
Sergio	3	29/11/2012	01:37:04
José	4	12/12/2012	00:41:31
Antonio	5	05/12/2012	01:02:26
	6	20/02/2013	00:20:06
Julia	7	28/11/2012	00:51:26
	8	22/02/2013	00:24:57
Roberto	9	28/11/2012	00:46:13
	10	22/02/2013	00:22:49

Nota. Elaboración propia.

3.4.3. Categorías organizadoras y criterios valorativos de la experiencia relatada

Exploración temática

Se considera como categorías analíticas previas cuatro dimensiones, elegidas de acuerdo con las preguntas de la investigación: dificultades, y oportunidades, incluidas en el grupo de las situaciones enfrentadas, sus significados e impactos; y fortalezas y estrategias de afrontamiento incluidas en los recursos desplegados ante las situaciones adversas. Considerándose también que la experiencia migratoria es amplia y empieza desde que se plantea realizarla, se tiene en cuenta, en la dimensión tiempo, el período del proceso sobre el cual se refiere la vivencia narrada: premigratorio, período de tránsito y el posmigratorio (Tablas 18 y 19).

Tabla 18. **Categorías organizadoras de la exploración temática del contenido de las entrevistas y sus definiciones.**

CATEGORÍAS ORGANIZADORAS		DEFINICIONES
DIMENSIÓN	SUBDIMENSIÓN	
Situaciones enfrentadas, sus significados e impactos.	Dificultades	En esta categoría se incluyen las situaciones adversas, de vulnerabilidad y riesgo, presentes en la vivencia de la experiencia migratoria y que han representado algún tipo de carencia, sufrimiento, barreras personales u obstáculos impuestos por el medio.
	Oportunidades	Esta categoría se refiere a las situaciones y sucesos de la vivencia migratoria, o a sus consecuencias, que han representado para los participantes alguna especie de ganancia.
Recursos desplegados en el afrontamiento de las situaciones adversas vividas	Recursos y Fortalezas	En esta categoría se incluyen los recursos propios de que uno dispone y que le ayudan a manejar las situaciones adversas afrontadas en la experiencia vivida.
	Estrategias	En esta categoría están los planes y acciones que, asociados a los recursos y fortalezas, son destinados a manejar y superar las situaciones adversas y a alcanzar los objetivos planteados.

Nota. Elaboración propia.

Tabla 19. **Períodos del proceso migratorio y sus definiciones.**

PERÍODOS	DEFINICIÓN
Premigración o proyecto migratorio	En él se incluyen no sólo las experiencias relacionadas con la planificación de la migración, sino también las condiciones de vida de los participantes, las situaciones que podrían haberles motivado a la toma de decisión de migrar, y las implicaciones y consecuencias de esta decisión.
Tránsito	Es el período comprendido entre la despedida en el país de origen y la llegada y acogida en el país de destino.
Posmigración	Corresponde a la vivencia en el país de acogida, período en el cual la persona tiene la experiencia de “ser inmigrante” en toda su magnitud.

Nota. Elaboración propia

Así, para entender la experiencia migratoria, se exploran las cuatro dimensiones –dificultades, oportunidades, recursos o fortalezas y estrategias– en cada uno de los períodos del proceso y a la vez relacionados entre ellos (Figura 3).



Figura 3. Conjunto de categorías analíticas.

Fuente: Elaboración propia.

Crterios de valoración de la experiencia

En el proceso de tematización de los datos orales, se busca identificar y nombrar los argumentos de vida en las narrativas de los participantes que sustentan la trama de

una historia de superación en condiciones nada favorables e incluso adversas. Una vez extraídos los temas con la ayuda de las categorías organizadoras de la exploración, estos van a ser valorados de acuerdo con los siguientes criterios basados en las definiciones de las dimensiones dificultades, oportunidades, recursos y fortalezas y estrategias:

a) Tipo situaciones que afectan a las diferentes áreas de la vida humana (personal, familiar, social, laboral) y si comparten algún tipo de carencia, sufrimiento, barreras personales u obstáculos impuestos por el medio, valoradas como tales, de acuerdo con la percepción del propio participante, teniéndose en cuenta también la cantidad de veces que son mencionadas y la emoción aflorada en el relato.

b) Actitudes positivas, competencias propias, habilidades, rasgos de personalidades, vínculos afectivos y lazos familiares percibidos como importantes en el modo de enfrentar y superar las dificultades.

c) Modos de afrontar las situaciones que representan respuestas activas (o no) y resultan efectivas frente a la adversidad.

d) Aspectos relacionados con los resultados y las ganancias de la vivencia migratoria identificados como cambios positivos: sentimiento y valoraciones de crecimiento (personal, social, laboral), sensación de bienestar subjetivo, autorrealización y mejor nivel de calidad de vida.

Al analizarse las informaciones obtenidas en los relatos personales con base a estos criterios, se obtienen resultados que buscan responder a las preguntas de la investigación y llegar a los objetivos en la medida en que estos pueden revelar no sólo afrontamientos y otros modos de respuesta exitosos, sino también impactos y cambios positivos en el desarrollo de los participantes.

3.4.4. Aplicación del PAFI (Protocolo de Análisis Fenomenológico Interpretativo)

La aplicación del protocolo comprendió los siguientes pasos:

1ª) Familiarización con los datos textuales:

Esta etapa empieza con la escucha de la grabación de las entrevistas y, a continuación, con las transcripciones. Finalizada la transcripción integral de las informaciones obtenidas en las entrevistas, se procedió a la lectura y relectura de todos los relatos, teniendo en cuenta las preguntas y los objetivos de la investigación, así como las categorías definidas previamente.

2ª) Búsqueda de los temas y generación de los códigos iniciales en el primer caso:

En esta etapa se analizan solamente los datos de la participante 1 en tres pasos:

a) Codificación abierta: Tras leer y releer las transcripciones, en ellas se subrayó el conjunto de frases y declaraciones consideradas relevantes (unidades temáticas) a los objetivos de la investigación. Como se puede observar en la Tabla 20, a la derecha de cada unidad temática –llamada aquí de cita– se describió su contenido acompañado de los temas identificados de primera mano. A la izquierda se identificó el período del proceso migratorio –pre migración o proyecto migratorio, período del tránsito entre país de origen y país de destino, y pos migración– al cual correspondía el contenido del relato.

Tabla 20. Comentarios iniciales y primeros temas identificados en los relatos.

FASE	CONTENIDO DEL RELATO	COMENTARIOS	TEMAS
<p>PRE</p> <p>POS</p>	<p>[La razón más que todo fue porque no tenía... para darle a mi hija. Fue un momento en que el papá de ella había entrado a la cárcel y, como si nos hubiéramos visto solos..., nadie nos daba nada, ¿sabes? Mi trabajo lo máximo a lo que llegaba era a sus pañales o... a algo más, pero yo vivía con mis padres y aun y así mis padres en esa época no tenían... no tenían dinero. Y lo peor fue que, cuando yo propuse irme con mi hija, uno me dijeron que... que no, que allá no se puede trabajar con hijos; otro que no me quisieron prestar dinero, pero luego me enteré que los niños no pagaban...]</p> <p>Entrevistadora: ¿Qué los...?</p> <p>Teresa: Que los niños no pagaban pasaje de avión. Pero como la de las aerolíneas no era una persona..., bueno, más era un rubro, me dijo que sí pagaban. Entonces no pude conseguir dinero, no... me vi que nadie me iba a ayudar. Y esa fue la razón. Más que todo fue económica y, en el plano más... más personal, es porque ya esa persona con la que había estado viviendo... Fue una manera de escapar, ¿sabes? Más que todo fue una manera de escapar, porque al final mi idea era traer a mi hija y quedarme aquí.] (...)</p> <p>[Entrevistadora: ¿Y cómo ha sido eso para ti? ¿Cómo ha sido tomar esa decisión de dejar tu hija con un año?</p> <p>Teresa: [Fue muy dura, ¿sabes? [Pausa para contener las lágrimas. Voz rota].] [Bueno, con los años... uno como que... como que se pone más duro, con los años es..., o sea, como que el cariño... Uno sabe que tiene un hijo pero... no es lo mismo. O sea, con los años... se aprende a vivir, se vuelve más duro]..., [pero yo cuando llegué aquí tenía... tenía ansiedad por el hecho de que era niña, yo seguía dándole el pecho cuando me vine, ¿sabes?, todavía tenía leche..., no podía ver niños, me sentía... mal y al final decidí no trabajar con niños y hasta el día de hoy no trabajo con niños, pero]... [Ahora, por ejemplo, yo sé que tengo una niña, sé que es mi hija pero no sé cómo... cómo voy a... cómo la voy a criar, o sea, no... no... no sé ni cómo hablarle. Hablo muy poco con ella, hablo poco, pero cuando hablo... es que no sé ni qué le voy a decir. No lo sé.]</p>	<p>Cita 3 (43-59) – se refiere a la atribución de sentido para la migración y al plan de migrar con la hija pequeña.</p> <p>Migración por motivos económicos, para tener lo que dar a la hija</p> <p>Migración por motivos personales: escapar del matrimonio conflictivo</p> <p>Deseo de migrar con la hija no realizado</p> <p>Cita 4 (70-94) – se refiere al sufrimiento por decidir dejar la hija y al enfrentamiento de este dolor.</p> <p>Mucho sufrimiento por tener que dejar la hija. Cambio personal como consecuencia del dolor Aprender a vivir con el sufrimiento (ser más duro) Sentimiento de pérdida, mal estar y culpa por haber dejado la hija. Sentimiento de incapacidad de ejercer la maternidad actualmente</p>	<p>Deseo de migrar para atender las necesidades de la hija (E)</p> <p>Deseo de migrar para escapar de matrimonio conflictivo (E)</p> <p>Plan de migrar con la hija, no realizado (D)</p> <p>Dolor por dejar la hija (D)</p> <p>Aprender a vivir con el sufrimiento (ser más duro) (O) (E)</p> <p>Sentimiento de pérdida, mal estar y culpa por haber dejado la hija (D)</p> <p>Sentimiento de incapacidad de ejercer la maternidad actualmente (D)</p>

Nota. Fuente: Fragmento de la narrativa del participante 1. Elaboración propia.

b) A continuación, el segundo paso constó de un *refinamiento de los comentarios iniciales* que, en un mayor nivel de abstracción y en una terminología más psicológica, se transformaron en temas que pudieron representar, como dijo Smith (2004), la calidad esencial de lo que manifestó la participante. Hallados los temas, se cotejaron los datos pertinentes para cada código y, usándose un paréntesis a la derecha del tema, fueron identificados con relación a las dimensiones previas de dónde parten las preguntas de la investigación: dificultad (D), recurso y fortaleza (R), estrategia (E) y oportunidad (O) como se puede observar en la segunda columna a la derecha de la Tabla 20.

c) El próximo paso fue hacer un *listado de los temas*. En un proceso constante de interacción con los textos de las entrevistas, los temas fueron listados, agrupados inicialmente, de acuerdo con el período de la experiencia migratoria en el cual aparecieron en las respectivas narrativas –pre migración o proyecto migratorio, período del tránsito entre país de origen y país de destino y pos migración– y, a continuación, reunidos según la dimensión en la cual se encaja, como demuestra la Tabla 21.

En esta etapa los temas son también identificados a su derecha con el número de la entrevista, el número de la unidad temática (cita indicada en la Tabla 20) y las líneas correspondientes (por ejemplo: 1.6 (126-139) = entrevista 1, cita 6 y primera línea 126 a última línea 139).

Tabla 21. **Listado de los temas presentes en las narrativas y agrupados por dimensiones y por períodos de la migración.**

TEMAS PRESENTES EN LA ENTREVISTA		
FASE DE LA MIGRACIÓN	LISTADO DE TEMAS EN EL ORDEN DEL TEXTO	TEMAS AGRUPADOS POR LAS DIMENSIONES
PREMIGRACIÓN	Separación del matrimonio(D) 1.1 (6-22) Toma de decisión de migrar (E) 1.1 (6-22) Embarazo (barrera a la migración) (D) 1.1 (6-22) Delincuencia del marido (D) 1.2 (23-42) Pocos recursos para las necesidades básicas de la hija(D)) 1.2 (23-42) Bajos sueldos(D)) 1.2 (23-42) Falta de apoyo económico) 1.2 (23-42) Toma de decisión y planificación de acciones para solucionar los problemas (E) 1.2 (23-42) Búsqueda de apoyo de amigos y familia(E) 1.2 (23-42) Deseo de migrar para atender las necesidades de la hija (E) 1.3 (43-59) Deseo de migrar para escapar de matrimonio conflictivo (E) 1.3 (43-59) Plan de migrar con la hija, no realizado (D) 1.3 (43-59) Pocos recursos para atender a las necesidades básicas.(D) 1.6 (126-139) Plantearse un reto: dar condiciones de vida digna a la hija (E) (O) 1.6 (126-139) Tenacidad (R) 1.6 (126-139) Protección y cuidado con la hija. 1.6 (126-139) Pensar en los motivos para migrar: “Fue por ella”.(E) 1.6 (126-139) Delincuencia del marido.(D) 1.15 (741-791) Situación de desamparo (D) 1.15 (741-791) Amenaza a su integridad física (D) 1.15 (741-791) Víctima de violencia doméstica (D) 1.15 (741-791) Resentimiento y revuelta (D) 1.15 (741-791) Determinación (R) 1.15 (741-791)	<p>DIFICULTADES Separación del matrimonio(D) 1.1 (6-22) Embarazo (barrera a la migración) (D) 1.1 (6-22) Delincuencia del marido (D) 1.2 (23-42) Pocos recursos para las necesidades básicas de la hija(D) 1.2 (23-42) Bajos sueldos(D) 1.2 (23-42) Falta de apoyo económico (D) 1.2 (23-42) Plan de migrar con la hija, no realizado (D) 1.3 (43-59) Pocos recursos para atender a las necesidades básicas.(D) 1.6 (126-139) Delincuencia del marido.(D) 1.15 (741-791) Situación de desamparo (D) 1.15 (741-791) Amenaza a su integridad física (D) 1.15 (741-791) Víctima de violencia doméstica (D) 1.15 (741-791) Resentimiento y revuelta (D) 1.15 (741-791)</p> <p>RECURSOS Tenacidad (R) 1.6 (126-139) Determinación (R) 1.15 (741-791) Protección y cuidado con la hija. 1.6 (126-139)</p> <p>ESTRATEGIAS Toma de decisión y planificación de acciones para solucionar los problemas (E) 1.2 (23-42) Búsqueda de apoyo de amigos y familia(E) 1.2 (23-42) Deseo de migrar para atender las necesidades de la hija (E) 1.3 (43-59) Deseo de migrar para escapar de matrimonio conflictivo (E) 1.3 (43-59) Plantearse un reto: dar condiciones de vida digna a la hija (E) (O) 1.6 (126-139) Pensar en los motivos para migrar: “Fue por ella”.(E) 1.6 (126-139)</p> <p>OPORTUNIDADES Plantearse un reto: dar condiciones de vida digna a la hija (E) (O) 1.6 (126-139)</p>

Nota. Fuente: Material recogido en el proceso de análisis e interpretación de la narrativa de la participante 1: período de la premigración. Elaboración propia

3ª) Búsqueda de las conexiones e identificación de los temas superiores:

Siguiendo las orientaciones del IPA y, adaptándolas a las especificidades de esta investigación, los temas listados, ya separados por períodos del proceso migratorio y, reunidos según las dimensiones arriba referidas, fueron, seguidamente, agrupados de acuerdo con sus conexiones y convergencias. Un importante paso de esta etapa fue la creación de las categorías, o temas superiores que nombrados y definidos pudieron

representar los temas agrupados por sus convergencias. En esta fase algunos temas, identificados en las narrativas, fueron descartados o porque no encajaron bien o porque no eran significativos (Tabla 22).

Tabla 22. Temas superiores identificados y redefinición de los subgrupos temáticos asignados por período y por dimensión.

FASES	DIMENSIÓN	TEMAS AGRUPADOS POR SUS CONEXIONES EN TEMAS SUPERIORES	TEMAS AGRUPADOS POR SUS CONEXIONES EN TEMAS SUPERIORES (REDEFINICIÓN)
PRE MIGRACIÓN	DIFICULTADES	<p>CARENCIAS FINANCIERAS, LABORALES Y SOCIALES: Pocos recursos para las necesidades básicas de la hija (D) 1.2 (23-42); 1.6(126-139) Bajos sueldos(D) 1.2 (23-42) Falta de apoyo económico (D) 1.2 (23-42) Situación de desamparo social por la delincuencia del marido (D) 1.2 (23-42) (D) 1.15 (741-791)</p> <p>SEPARACIÓN Y RELACIÓN CON SERES QUERIDOS: Problemas en el matrimonio: Víctima de violencia doméstica (D) 1.15 (741-791) Dolor por no lograr migrar con la hija (D) 1.3 (43-59)</p> <p>BARRERAS PERSONALES Y SENTIMIENTOS NO DESEADOS Embarazo (barrera a primer plan de migrar) (D) 1.1 (6-22) Resentimiento y disgusto (D) 1.15 (741-791) Conflicto entre deseo y miedo de migrar con la hija 1.16(793-825)</p>	<p>ATENDER LAS NECESIDADES DE LA FAMILIA: Pocos recursos para las necesidades básicas de la hija: Bajos sueldos y falta de apoyo económico (D) 1.2 (23-42); 1.6(126-139) Situación de desamparo social (por la delincuencia del marido) (D) 1.2 (23-42) (D) 1.15 (741-791)</p> <p>SEPARACIÓN Y RELACIÓN CON SERES QUERIDOS: Matrimonio conflictivo; violencia doméstica; delincuencia del marido: separación) (D) 1.15 (741-791) Dejar la hija (dolor) (D) 1.3 (43-59)</p> <p>BARRERAS PERSONALES Y SENTIMIENTOS NO AGRADABLES Conflicto entre deseo y miedo de migrar con la hija 1.16(793-825)</p> <p>TRATAMIENTO DISCRIMINATORIO Violencia de género (D) 1.15 (741-791)</p>

Nota. Fuente: Material recogido en el proceso de análisis e interpretación de la narrativa de la participante 1: período de la premigración. Elaboración propia.

Para finalizar esta etapa del análisis de la primera participante, se hizo una tabla en la cual aparecen los temas superiores y los que les acompañan, correspondientes a cada dimensión y período, seguidos de las referencias donde aparecen en el texto, identificadas con el número de la entrevista, número de la cita, número de la primera y de la última línea del extracto. (Por ejemplo: 1.2 (23-42) = entrevista 1, cita 2, líneas 23 a 42) (Tabla 23).

Tabla 23. **Perfil individual de la experiencia: temas referidos a las dificultades y oportunidades vividas y a los recursos y estrategias desplegados en la migración.**

DIMENSIÓN	TEMAS AGRUPADOS POR SUS CONEXIONES EN TEMAS SUPERIORES	CITAS
DIFICULTADES	<p>ATENDER LAS NECESIDADES DE LA FAMILIA: Pocos recursos para las necesidades básicas de la hija: bajos sueldos y falta de apoyo económico. Situación de desamparo social (por la delincuencia de marido)</p> <p>SEPARACIÓN Y RELACIÓN CON SERES QUERIDOS: Matrimonio conflictivo; violencia doméstica; delincuencia de marido: separación) Dejar la hija (dolor)</p> <p>BARRERAS PERSONALES Y SENTIMIENTOS NO AGRADABLES Conflicto entre deseo y miedo de migrar con la hija</p> <p>TRATO DISCRIMINATORIO Violencia de género</p>	<p>1.2(23-42); 1.6(126-139)</p> <p>1.2(23-42) (D) 1.15(741-791)</p> <p>1.15(741-791)</p> <p>1.3(43-59)</p> <p>1.16(793-825)</p> <p>1.15(741-791)</p>
RECURSOS	<p>ACTITUDES PERSONALES Sentido de responsabilidad y cuidado con la familia (hija)</p> <p>Tenacidad</p>	<p>1.6(126-139)</p> <p>1.2(31-34); 1.6(126-139)</p>
ESTRATEGIAS	<p>PENSAR EN UN FUTURO MEJOR: Decidir migrar (para resolver los problemas). Realizar acciones para concretar los planes de migrar Centrarse en las necesidades de la familia y en la migración como posibilidad de un futuro mejor.</p> <p>USO DE LAS REDES DE APOYO Búsqueda de apoyo de amigos y familia (para migrar)</p>	<p>1.2(23-42)</p> <p>1.6(126-139)</p> <p>1.2(23-42); 2.1(15-26)</p>
OPORTUNIDA-DES	<p>ASPIRACIONES Y REALIZACIONES Hacer planes de un futuro mejor (migrar para conseguir atender a las necesidades de la familia (hija) y darle condiciones de vida digna) Escapar de un matrimonio conflictivo</p>	<p>1.6(126-139); 1.3(43-59)</p> <p>1.3(43-59)</p>

Nota. Fuente: Material recogido en el proceso de análisis e interpretación de la narrativa de la participante 1: período de la premigración. Elaboración propia.

4ª) Análisis de las otras entrevistas:

Hecho el análisis exhaustivo de la primera narrativa, los procedimientos realizados en las etapas anteriores fueron repetidos en el análisis de las informaciones

obtenidas en las entrevistas posteriores. Considerándose que el proceso de análisis basado en el IPA exige del investigador un compromiso y una interacción constante con el texto así como una labor interpretativa que respete las particularidades de los sujetos de la investigación, se tuvo el debido cuidado de estar atento a la aparición de nuevos temas, de reconocerlos y registrarlos, y de discernir patrones de repetición en el momento de agruparlos por sus conexiones. Se buscó no sólo encajarlos en las categorías ya identificadas, sino añadir los nuevos temas emergentes de los datos obtenidos. Mientras se desarrollaba el proceso de análisis de los datos de los cinco participantes, se hicieron revisiones en los nombres de los temas superiores, en sus definiciones y en la distribución de los temas a ellos correspondientes, en la medida que el análisis de cada caso demandaban nuevas interpretaciones.

5ª) Construcción de la tabla final:

Tras el análisis de las entrevistas hechas con los seis participantes y la construcción de sus respectivas tablas y de sus perfiles individuales (véase Anexo 8), y, a partir de los temas superiores y de los que les acompañan, identificados en ellas, se hizo una selección y reducción de temas, definidos y nombrados y con base en las prioridades de la investigación. Más que la prevalencia de cada tema en las narrativas, se ha tenido en cuenta su relevancia en la comprensión de la realidad estudiada.

Para representar el resultado final del proceso de análisis fueron construidas tres tablas correspondientes a cada período de la experiencia migratoria, como la Tabla 24. En ellas están presentados estos temas superiores o categorías seleccionados y sus respectivos temas, compartido por todos o no, relacionados a cada una de las dimensiones estudiadas. También aparecen las ubicaciones de los fragmentos de las entrevistas de los seis participantes, que se relacionan a cada uno de los temas y que

pueden validar el análisis, las cuales son identificadas con el número de la entrevista, número de la primera y de la última línea del fragmento (Por ejemplo: 2 (302-339) = entrevista 2, líneas 302 a 339) (Tabla 24).

Tabla 24. **Perfil compartido de la experiencia migratoria: Dificultades y recursos en el período de tránsito.**

DIMENSIÓN	TEMAS	CITAS/ PARTICIPANTES		
		TERESA	SERGIO	ANTONIO
DIFICULTADES	SEPARACIÓN DE LOS ENTES QUERIDOS: Dolor al dejar los entes queridos (hijos). Angustia ante el sufrimiento de los hijos. Preocupación con el bienestar de los hijos. Sentimiento de culpa y falta de ánimo. Tristeza y llanto. Crisis de ansiedad	2(301-339) 2(269-289) 2(269-289)		6(15-31) 6(15-31)
	INQUIETUD Y PREOCUPACIÓN CON EL FUTURO: Miedo de deportación. Miedo de amenaza a la integridad física y psicológica. Incertidumbre con respecto al futuro en España.		3(400-405)	6(100-105)
	TRATAMIENTO DISCRIMINATORIO: Atención especial de la policía. Agresión física, vejaciones, privación de libertad, deportación. (Problemas relacionados a la falta de documentación legal para migrar)	2(116-136)	3(73-92) 3(133-140); 3(309-318); 3(332- 339)	
RECURSOS	ACTITUDES Y COMPETENCIAS PROPIAS: Actitud de responsabilidad y cuidado con la familia. Autocontrol emocional. Diligencia y coraje.	2(327-339)	3(309-313); 3(443-448) 3(463-471).	

Nota. Fuente: Material recogido en el proceso de análisis e interpretación de las narrativas de tres de los participantes: período del tránsito. Elaboración propia.

La construcción de estas tablas dejó claro no sólo los perfiles de dificultades, y fortalezas compartidos por los participantes, sino también las divergencias con respecto a las dimensiones estudiadas y a las fases del proceso migratorio. Como bases para el análisis de las informaciones obtenidas, en el capítulo siguiente, todo lo que fue

representado en cada una de ellas se traduce en forma de texto narrativo, bajo la acción de la labor interpretativa del investigador.

3.5. Rigor del estudio

3.5.1. Investigación cualitativa: confianza y credibilidad

Con el creciente desarrollo de la investigación cualitativa y de la aceptación de la subjetividad como fuente de conocimiento, estudiosos y metodólogos que defienden esta perspectiva han logrado superar las dificultades y críticas relacionadas con los problemas de fiabilidad y validez encontrados en este tipo de investigación, a través de la elaboración de principios y criterios propios, coherentes con sus fundamentos teóricos y epistemológicos.

Si por un lado las investigaciones de orientación positivista deben atender a los criterios de validez interna, generalización (validez externa), de fiabilidad y de objetividad, por otro, las investigaciones cualitativas “(...) deben elaborar estándares de calidad propios compatibles con concepciones alternativas acerca de qué es la realidad, cómo se puede conocerla, cuál es el objetivo de la investigación social (...)” (Sandín, 2000, p. 229), concepciones estas que, por su parte, caracterizan los postulados de esta perspectiva.

Un importante paso en este sentido fue dado por Guba y Lincoln (1981) y Guba (1989), cuya obra, reconocida como la más representativa en este campo, ha sido el referente esencial para valorar los estudios interpretativos. Es a partir de los aspectos que pueden representar dificultades dentro de una investigación cualitativa y de los impactos que ellas pueden producir, que Guba (1989) sugiere acciones que llevan al cumplimiento de los criterios de calidad de la investigación (Tabla 25).

Tabla 25. **Modo naturalista de credibilidad.**

La investigación puede verse afectada por:	...Que producen los efectos :	Para superar estos defectos, nosotros...		Con la esperanza de seguir:	Y producir descubrimientos que sean:
		Durante:	Después:		
Factores que encubren e interactúan	Dificultades de interpretación	-Trabajamos durante un período prolongado -Utilizamos la observación continua -Utilizamos la triangulación -Recogemos material de adecuación referencial -Hacemos comprobaciones entre los participantes	-Establecemos la corroboración estructural -Establecemos la adecuación referencial -Provocamos la comprobación de los participantes	Credibilidad	Aceptables
Irrepetibilidad de la situación	Dificultades de comparación	-Recogemos minuciosos datos Descriptivos -Hacemos muestreo Teórico.	Desarrollamos descripciones minuciosas	Transferibilidad	Relevantes para el contexto
Cambios instrumentales	Inestabilidad	-Utilizamos métodos que se solapan complementan -Elaboramos pistas de revisión	Verificamos	Confianza	Estables
Preferencias del investigador	Prejuicio	-Utilizamos la triangulación -Practicamos la reflexión epistemológica	Verificamos la confirmabilidad	Confirmabilidad	Independientes del investigador

Nota. Fuente Elaborado por Guba, (1989).

Los autores proponen que, para valorar los procesos de investigación desarrollados en el marco de lo que ellos denominan investigación naturalista, se debe buscar cumplir los criterios de credibilidad (en lugar de validez interna), de transferibilidad (en lugar de generalización o validez externa), de confiabilidad (en lugar de fiabilidad) y de confirmabilidad (en lugar de objetividad), a través de los cuales se puede alcanzar su valor de verdad, aplicabilidad, consistencia y neutralidad.

Entre otros autores que posteriormente, y siguiendo la misma perspectiva, destacaron en este campo, está Yardley (2000), cuyas ideas emergieron en el área de la psicología y de la psicología de la salud, en el intento de superar los problemas que pueden afectar la calidad de una investigación de esta naturaleza y de atender a la demanda de su utilidad práctica. El autor igualmente propone cuatro principios generales para guiar la evaluación de la calidad y rigor de una investigación cualitativa.

Son ellos: Sensibilidad al contexto; Compromiso y rigor; Transparencia y coherencia; Impacto e importancia.

Como se sabe en una investigación cualitativa no hay interés en establecer leyes universales a través de generalizaciones y se parte de la premisa que la realidad no es estable y tampoco se puede objetivizar, ya que hay constantes transformaciones en los contextos, culturales, históricos, sociales y políticos y que la esencia de los sujetos estudiados no se puede obtener a través de la objetividad. En este sentido, Yardley (2000) sugiere para la comprobación de la calidad de este tipo de investigación, la respuesta a las siguientes preguntas, relacionadas a sus respectivos criterios, como indica la Tabla 26.

Tabla 26. Criterios de valoración de la calidad de una investigación cualitativa y sus definiciones.

CRITERIOS	PREGUNTAS
Sensibilidad al contexto	<p>¿El proceso de análisis e interpretación es sensible a los datos, el contexto social y las relaciones (entre el investigador y los participantes) de la cual surgió?</p> <p>¿Cuál era la naturaleza de la implicación del investigador (compromiso prolongado, inmersión en datos)?</p> <p>¿El investigador considera cómo él o ella puede, específicamente, influir en las acciones de los participantes (reflexividad)?</p> <p>¿El investigador tiene en cuenta el equilibrio de poder en una situación?</p>
Integridad de la recopilación de datos, análisis e interpretación	<p>¿Es el tamaño y la naturaleza (amplitud) de la muestra adecuada para hacer frente a la pregunta de investigación?</p> <p>¿Hay transparencia y detalle suficiente en la cuenta del autor de los métodos usados y de las opciones analíticas e interpretativas (auditoría)? ¿Todos los aspectos del proceso de recolección de datos y el enfoque a la codificación y análisis de datos son discutidos? ¿Hace al autor la presentación de extractos de los datos para que los lectores puedan discernir por sí mismos los patrones identificados?</p> <p>¿Hay coherencia entre la pregunta de investigación, perspectiva filosófica, método y enfoque del análisis?</p>
Reflexividad	<p>¿El investigador reflexiona sobre su propia perspectiva y las motivaciones e intereses que forman el proceso de investigación (de la formulación de la pregunta de investigación, a través de opciones de método, análisis e interpretación)?</p>
Importancia de la investigación	<p>¿Es importante, la investigación? ¿Tendrá utilidad práctica y teórica?</p>

Nota. Fuente: Adaptada de Yardley (2000)

Estos criterios y principios, detallados en el estudio de Smith, Flowers y Larkin (citado en Pringle, Drummond, McLafferty y Hendry, 2011) sobre el método fenomenológico-interpretativo (IPA), fueron considerados por los autores como los más adecuados para la evaluación de la calidad y rigor de estudios del IPA en la medida que “(...) Enfoques cualitativos como IPA no buscan encontrar una respuesta única o verdad, sino más bien una cuenta coherente y legítima que está atenta a las palabras de los participantes (...)” (p.20).

3.5.2. Indicadores para comprobar el rigor científico de una investigación cualitativa

Teniendo en cuenta que la presente investigación sigue la orientación fenomenológica-interpretativa, para garantizar la calidad de los datos y el rigor en la compilación, análisis e interpretación de las informaciones obtenidas, se toma por base los principios de Yardley (2000), defendidos por Smith y Osborn (2007) y se reúnen aquí indicadores que demuestran el atendimiento de los principios propuestos.

No habiendo incompatibilidad entre las propuestas de Yardley (2000) y de Guba y Lincoln (1981) y Guba (1989), sino similitudes, se pretende también hacer referencias a criterios elaborados por los segundos autores que están contemplados en los mencionados por el primero.

Sensibilidad al contexto/credibilidad

Entre las medidas tomadas para atender a este criterio se puede mencionar:

a) El trabajo prolongado (6 meses), con sus ventajas y desventajas (Guba y Lincoln, 1981; Guba, 1989; Yardley, 2000) en la organización que atiende a inmigrantes y dónde se realizó el estudio. Durante el período anterior a la elección de

los participantes en la investigación y a la recolección de datos, el diálogo con los trabajadores sociales de la organización, la participación en algunas de sus actividades y las observaciones no registradas del flujo de inmigrantes que buscaban ayuda, permitió a la investigadora acercarse a la realidad de los inmigrantes y a sus historias de migración. Por otra parte, su contacto previo con los inmigrantes que acudieron al programa específico de retorno voluntario (véase Introducción, p. 20/21, apartado 3.1.1, p. 142 y Anexo 2, doc.5) y que serían invitados a participar del estudio permitió la creación de un clima de confianza pues, con la convivencia, los futuros participantes pudieron acostumbrarse a la presencia de la investigadora y no verla como una amenaza.

b) Las estrategias usadas en la convocatoria/invitación, en la elección de los participantes y en la aplicación de la entrevista. Teniendo en cuenta el riesgo de implicarse demasiado con los participantes y de influir en sus acciones y narrativas, se intenta evitar o reducir sus efectos. Así, la invitación no pública, pero hecha a todos los inscritos en el programa de retorno voluntario, acompañada de la explicación general de los objetivos de la investigación; la realización de entrevista con todos los que aceptaron participar, cuando se les entregó una carta de presentación de la investigadora y del proyecto de estudios y se les solicitó firmar la hoja de consentimiento y de protección de datos; la técnica de entrevista usada (semiestructurada) que, aun siendo abierta, iba acompañada de un guion; todo ello permitió hablar libremente a los participantes. En general, fueron formas que representaron no sólo respeto a los participantes, consideración y sensibilidad a sus contextos de vida, sino que además buscaron garantizar la credibilidad de las informaciones obtenidas.

*Integridad de la recopilación de datos, análisis e interpretación /
Transferibilidad / Dependencia*

Para demostrar la preocupación y cuidado en garantizar la integridad del proceso investigativo (Yardley, 2000) y la transferibilidad de sus resultados (Guba, 1989; Guba y Lincoln, 1981) se presentan aquí algunos de los indicadores que los evidencian:

a) La opción por el principio de saturación teórica (Strauss y Corbin, 2008) para definir el muestreo y por la elección de un número pequeño de participantes (según los criterios presentes en el apartado 3.1.1, de este capítulo), está de acuerdo con las sugerencias de Smith y Osborn (2007), los cuales proponen profundizar en el estudio idiográfico de pocos casos. En la medida en que, dentro de esta perspectiva no hay pretensión de tomar una muestra representativa ni tampoco de hacer generalizaciones, la amplitud y calidad de la muestra elegida en esta investigación permiten hacer frente a las preguntas que se desea responder aquí, como recomiendan Guba (1989) y Yardley (2000).

b) La recolección de abundantes datos descriptivos –otra de las recomendaciones de, Guba (1989) y Guba y Lincoln (1981)– fue posible mediante el uso de la “hoja de datos demográficos e información general”, con la realización de la ya mencionada entrevista abierta en la cual se ha estimulado y respetado la interlocución libre del participante. La segunda entrevista realizada con el objetivo de llenar algunos vacíos y de confirmar las informaciones anteriores también ha servido para la corroboración, por parte de los entrevistados, del análisis preliminar hecho por la investigadora⁶.

⁶ Con cuatro de los seis participantes se realizó una segunda entrevista en la cual se verificó la coherencia entre las primeras interpretaciones (temas reunidos por las dimensiones estudiadas y por periodo de la experiencia migratoria) y la percepción de los participantes (véase el Anexo 2. Archivo grabado en CD).

c) Las descripciones minuciosas del contexto en el cual se realiza la investigación y de las condiciones contextuales de los participantes (véase los apartados 3.1.2. y 3.4.1. del presente capítulo), en particular, y del colectivo en general (véase Capítulo 1), son considerados indicadores de integridad y transferibilidad pues, en la medida en que según la perspectiva cualitativa, las situaciones son irrepetibles, permite a otros investigadores hacer correspondencias con otros contextos y no sólo realizar investigaciones similares, sino aplicar las aportaciones de esta investigación en otras situaciones.

d) En la ausencia de métodos solapados o triangulación, como sugieren Guba (1989) y Guba y Lincoln (1981), la transparencia y descripción minuciosa de todo el proceso investigativo (Yardley, 2000), junto a otros indicadores, pueden ser útiles en la validación de una investigación cualitativa. En este estudio, los detalles en la descripción desde la elaboración del guion, elección de los participantes, recolección de los datos, elección de los métodos y técnicas usadas, el proceso de definición de categorías de primer y según orden hasta el uso del protocolo de análisis e interpretación IPA (véase apartados 3.3 y 3.4 del presente capítulo y Anexos 8 y 9), ofrecen “pistas de revisión” (Guba 1989) tornándolo abierto a la auditoría externa (Smith, 2004; Yardley, 2000). En este contexto la presentación de extractos de las narrativas de los participantes permite a los lectores y/o auditores, discernir los patrones identificados y corroborar la interpretación hecha.

Reflexividad / Confirmabilidad

El ejercicio de reflexión, constante en todo el proceso de la presente investigación, se hace evidente a través de:

a) La explicación y justificación acerca de la elección del supuesto epistemológico y de la orientación metodológica ya mencionadas (véase apartado C de la Introducción; apartado 3.2 del presente capítulo), que por su parte, fueron resultados de discusiones y reflexiones con el director de tesis y con los compañeros investigadores;

b) El reconocimiento del nivel de injerencia que se puede tener sobre los datos al gestionarlos (Plummer, 1989) y de la posibilidad de sesgar la “objetividad” a favor de los intereses propios del investigador, de sus preferencias y prejuicios, formaron parte de la primera importante medida para garantizar la transparencia del proceso interpretativo.

c) La descripción detallada del protocolo de análisis (PAFI), la cual evidencia que hubo una relación interactiva y dialéctica con las narrativas donde, de cada caso analizado, se revisaban las categorías emergentes y la coherencia entre ellas (véase 3.4.4. del presente capítulo).

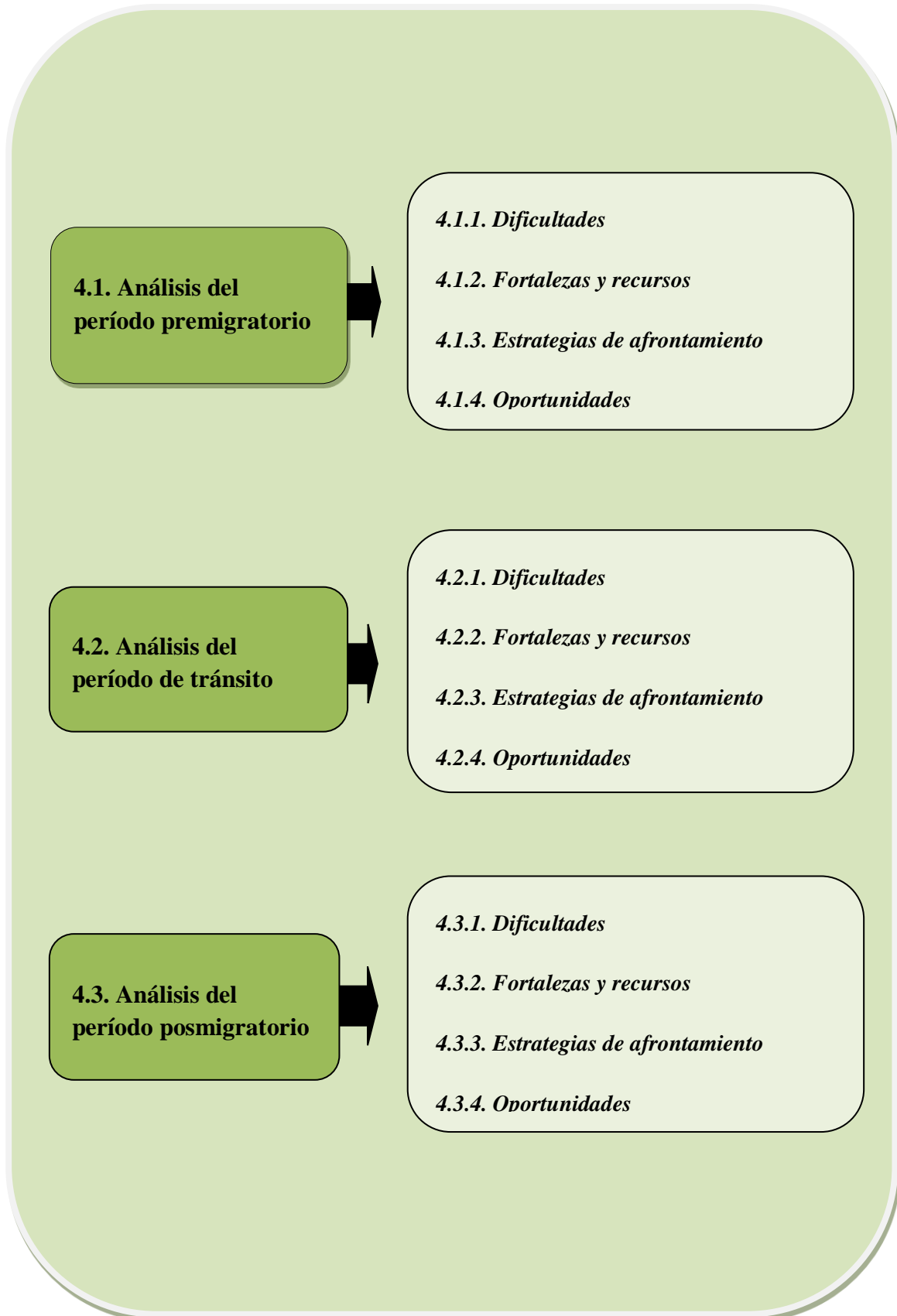
d) Las discusiones con los pares y el chequeo realizado por tres observadores externos a través de la Lista de Verificación de los Criterios para la Validación del Análisis Temática⁷, basada en Braun y Clarke (2006) (véase Anexo 5). A pesar de no cumplirse lo sugerido por Guba y Lincoln (1981) y Guba (1989) con respecto a la confirmación de los participantes, de la interpretación presentada en el informe final, la verificación hecha del grado en que los procedimientos están de acuerdo con la práctica generalmente aceptada y el hecho de que hay coherencia entre la interpretación, la percepción de los informantes y las preguntas de investigación, permitieron garantizar cierta confirmación de la interpretación, independiente del investigador.

⁷ Tres observadores externos verificaron el cumplimiento de los criterios presentados en la lista, en relación al análisis de los datos de uno de los participantes elegidos al azar. Véase Anexo 6. Juicio de los expertos sobre el proceso de análisis temático (Archivo grabado en CD).

Importancia de la investigación

Aunque en la conclusión del trabajo se reflexione acerca de sus debilidades y limitaciones, demostrando así el cuidado y la preocupación por sus repercusiones, conviene resaltar la relevancia de una investigación que, focalizada en el análisis cualitativo de la palabra de los participantes, puede aportar un cuadro organizado y situado de evidencias sobre el papel de los esfuerzos y las fortalezas en la comprensión del cambio evolutivo positivo propiciado por el suceso vital de la migración en condiciones adversas. La aproximación a estos ejemplos que pertenecen a personas anónimas y sin medios para hablar ante una audiencia de su lucha por superar las dificultades, tiene un gran interés para los profesionales de la intervención psicosocial porque reafirma la convicción sobre las posibilidades de un enfoque positivo y evolutivo del apoyo y la preparación que deben recibir los inmigrantes durante todo el proceso migratorio (véase el apartado 2.3.4 de este informe).

4. RESULTADOS



En el análisis e interpretación de las narrativas se busca explicar los temas emergentes, correspondientes a cada una de las dimensiones consideradas, y comprender sus diferentes manifestaciones. En la Tabla 27 se presentan los agrupamientos temáticos superiores que aglutinan la totalidad de las unidades temáticas identificadas en el conjunto de la narrativa sobre la experiencia migratoria.

Tabla 27. **Resumen de los temas vividos en cada período de la experiencia migratoria y agrupados en las dimensiones estudiadas.**

DIMENSIONES		TEMAS POR PERIODO DE LA MIGRACIÓN		
		PREMIGRACIÓN	TRÁNSITO	POSMIGRACIÓN
SITUACIONES ENFRENTADAS: SIGNIFICADOS E IMPACTOS	DIFICULTADES	Atender las necesidades de la familia	Separación de los entes queridos	Dificultades financieras y laborales
		Experiencias dolorosas o traumáticas vinculadas a la vida privada y familiar	Inquietud y preocupación con el futuro	Inquietudes y malestar ante la adversidad y el futuro
		Sentimientos no agradables consecuentes de la decisión de migrar	Tratamiento discriminatorio	Separación y relación con entes queridos (de aquí y de allá)
				Tratamiento discriminatorio
				Demandas adaptativas
				Experiencias dolorosas y barreras personales
	OPORTUNIDADES	Aspiraciones y realizaciones	Realizar aspiraciones	Cambios personales
		Cambios personales	Cambios personales	Ganancias sociales, culturales y profesionales
				Realizar aspiraciones
RECURSOS DESPLEGADOS EN EL AFRONTAMIENTO DE LAS SITUACIONES	RECURSOS Y FORTALEZAS	Soporte familiar y vínculos afectivos		Soporte de la familia y vínculos afectivos
		Actitudes y competencias propias	Actitudes y competencias propias	Actitudes y competencias propias
	ESTRATEGIAS	Deseos y planes de futuro	Centrarse en el sentido de la experiencia y en el futuro:	Uso de las redes de apoyo y interacción social
		Uso de las redes de apoyo	Evitación y autoprotección	Reevaluación de la situación
		Reevaluación de la situación	Contar con el apoyo de paisanos	Deseos y planes de futuro
			Uso de la fe	Uso de la fe

Nota. Fuente: Elaboración propia.

Se ha considerado que la exposición del análisis matricial del relato de cada informante se estructurará situando en primer lugar las dificultades vividas y las formas usadas por los participantes para afrontarlas: (D x R). Lo que va a facilitar la comprensión de cómo las experiencias vividas pudieron ser valoradas como oportunidades: (D x R_{funcionales}) = O. Con respecto a los recursos desplegados en el afrontamiento de las situaciones adversas se decidió hacer la diferencia entre recursos y fortalezas y estrategias de afrontamiento aunque, en la práctica, el uso de segunda dimensión implique el despliegue de la primera. Han de tenerse en cuenta no sólo los planes y acciones empleados, sino también los recursos que uno dispone o desarrolla ante las situaciones vividas, lo que permitió ampliar la comprensión del afrontamiento de la adversidad vivida en la experiencia migratoria.

Como se sabe, mientras las dimensiones fueron definidas previamente, los temas emergieron de las declaraciones de los participantes, definiéndose en el proceso de análisis a partir de sus contenidos. Así conforme a la orientación del modelo de análisis utilizado en la construcción del texto narrativo que se presenta, se incluyen extractos de declaraciones de los participantes pues, según Smith *et al.* (2009), la palabra de los participantes no es una mera forma de ejemplificar el análisis, sino que es fundamental porque valida la interpretación del investigador.

4.1. Análisis del período premigratorio

Las experiencias relatadas por los participantes con respecto a este período de sus vidas ocurrieron en sus respectivos países de origen –Bolivia, Ecuador y Paraguay– donde vivían con sus familias (esposo(a)-hijos, madre-hermanos, padres-hija), con excepción de uno que vivía solo, separado de la esposa y de los hijos.

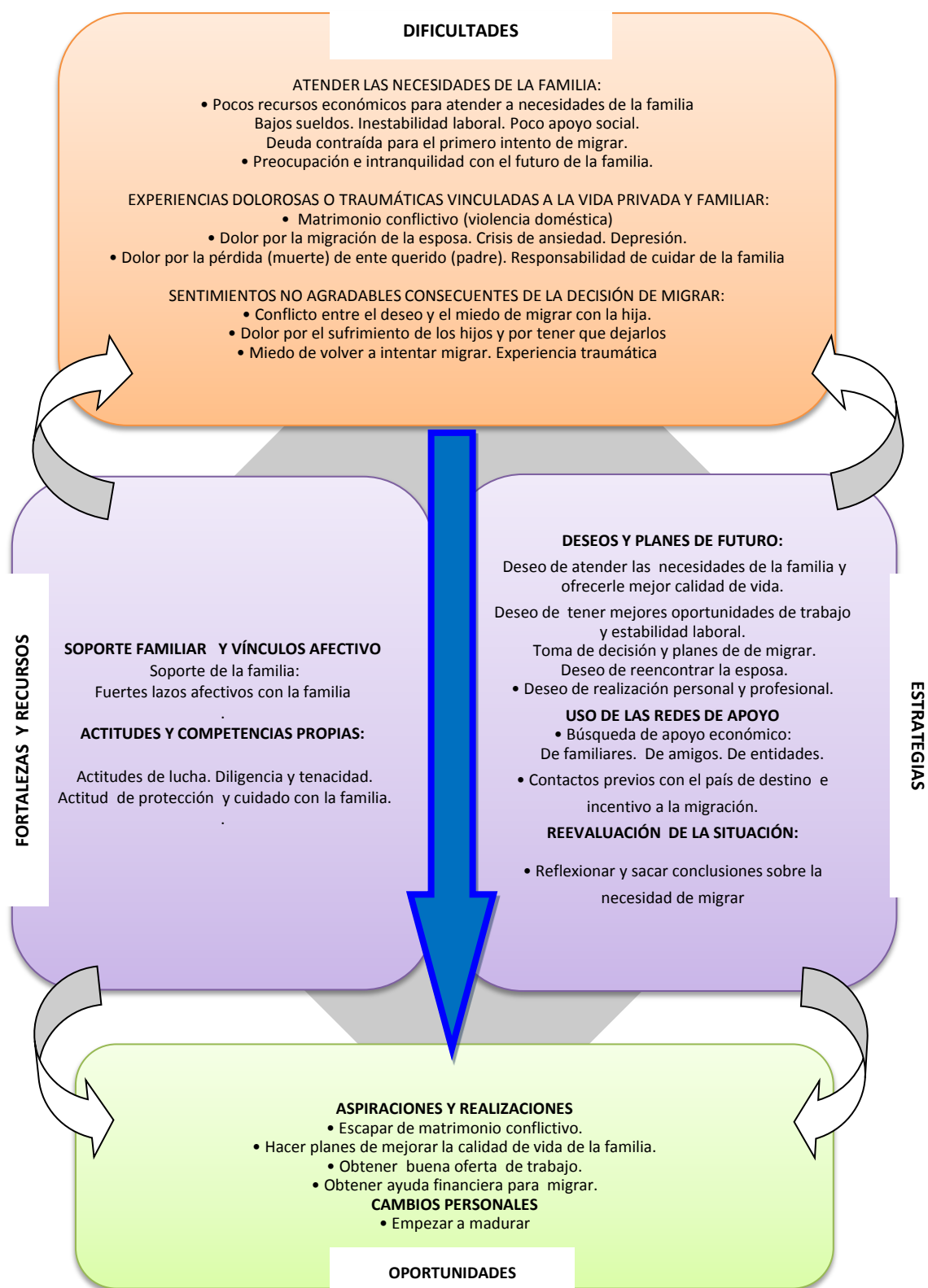


Figura 4. Perfil compartido de fortalezas en el período de la premigración

Nota. Fuente: Elaboración propia

Ellas se refieren no solo a sus condiciones de vida y de sus familias, que les hicieron plantear y decidir por la migración, sino a las acciones que tuvieron que realizar para llevar a cabo sus planes y los impactos de esta decisión sobre sus familias.

Del análisis e interpretación de estas informaciones se obtuvieron los temas que, presentados en la figura 4, están asociados a las dificultades o las condiciones adversas experimentadas en sus países de origen, a los recursos personales y estrategias usadas para afrontarlas y a las situaciones, aunque difíciles, valoradas como oportunidades. A continuación se los examina, teniéndose en cuenta la interrelación entre ellos.

4.1.1. Dificultades

Las dificultades identificadas por los participantes en este período se aglutinan en tres temas: atender a las necesidades de la familia, experiencias dolorosas y sentimientos no agradables.

Atender a las necesidades de la familia

En el primer tema están las referencias a los pocos recursos económicos, sus factores causantes y la preocupación con el futuro de la familia, dificultades que, en diferentes niveles, son comunes a casi todos los participantes. Atender las necesidades de sus familias con respecto a vivienda, la educación de los niños (hijos y hermanos menores de edad), la alimentación o la atención a la salud, según algunos participantes, fueron problemas generados por los bajos sueldos cobrados y por la inestabilidad laboral, que por su parte estaban asociados a las condiciones sociales, políticas y económicas de sus países de origen.

Roberto: Bueno, bueno, bueno. Primeramente, en mi país hace tres años atrás la situación estaba muy... muy, muy mala...[...] Entonces la situación estaba muy, muy mala... y bueno... y entonces trabajo sí que tenía pero ganaba... lo que ganaba no era suficiente para... para... cubrir gastos.[...] Pero mi esposa nunca... nunca trabajó ahí y solo yo trabajaba porque ella tenía que criar los niños porque son chicos, pequeños entonces, y necesitaban de cuidados de ella. Entonces yo trabaja solo, trabajaba entonces, ganaba mi dinero pero era para cubrir el alquiler y para comer y comprar alguna ropita, y nada más. O sea, que nunca pudimos ahorrar nada. Y vivíamos así... Un tiempo vivíamos en un lugar, luego nos teníamos que cambiar a otro lugar... Y estábamos así, estábamos así... (9:15-48)⁸.

Julia: Bueno, yo, en mi país, trabajaba cuidando niños pero allá las mujeres ganan muy poco... muy poco, muy poco ganan. Y nosotros no tenemos casa con mi esposo. Y tengo dos niños en mi país y no tenemos casa. Y cuando me embaracé estaba en casa de mi madre pero siempre había este problemita....(7:15-18)

Julia: Yo no estaba trabajando. Mimarido estaba trabajando pero... tampoco era seguro su trabajo. Él es herero. Y estaban muy difíciles allá las cosas (7: 473-474).

Teresa: Entonces pasó... un año y... él tuvo problemas con narcotráfico y entró en la cárcel, le dieron dos años de prisión y... nosotros no teníamos prácticamente para comer, porque todo lo que él había hecho nos quitaron,

⁸ Para identificar la ubicación de los extractos, se utiliza la forma usada en la Tabla 24 (p.166): (Número de la entrevista: primera línea - última línea del extracto)

¿sabes? Entonces no teníamos para comer, mis padres estaban... son mayores mis papás, nadie nos ayudaba a mi hija y a mí [...] (1:23-27).

Los dos primeros extractos demuestran la insatisfacción y la inseguridad que, para unos, representaba no tener una vivienda propia, un lugar fijo para vivir. Queda claro lo complicado que era mantenerse y aun pagar el alquiler con los bajos sueldos cobrados. Para otros, las varias carencias y necesidades revelaron situación de extrema precariedad a causa no sólo de los pocos recursos económicos, sino también de problemas de otro orden relacionados con cuestiones macro-sociales y con la falta de apoyo social.

La persistencia de las cuestiones relacionadas con la mala situación del país y consecuentemente con sus propias carencias, parece haberles llevado a un callejón sin salida en el cual no lograron visualizar perspectivas para superar sus dificultades. Así, se evidenció también en los relatos presentados otra dificultad relacionada con el mismo tema y que acompaña a la precariedad identificada: la intranquilidad y preocupación de los participantes con respecto a las condiciones de vida y al futuro.

Teresa: *[...] Pero... ha habido un momento en que no podía darle ni un yogur, y ella no podía tomar leche porque tenía...*

E⁹: *Intolerancia.*

Teresa: *Entonces, lo único que ella podía comer era yogur y queso. Y los yogures allá para niños eran caros. Entonces había días que yo no podía darle. Luego se enfermó (1: 126-132).*

⁹ Indica el habla de la entrevistadora

Sergio: Ganaba unos... mil bolivianos al mes, que son casi... cien dólares o un poco más, cien euros o un poquito más. Al mes. Pero no me llegaba para comer. En allá hay trabajo pero para comer... te llega... Si es que son varios no te llega. Y los niños piden... necesitan alimentarse, necesitan materiales, necesitan para estudios, necesitan para todo (3: 36-40).

Ante las carencias y necesidades, y frente a las pocas oportunidades de mejoría de la calidad de vida, la intranquilidad y preocupación por el bienestar y el futuro de la familia fue una dificultad que, a la vez, les impulsó a la búsqueda de una salida de la crisis.

Aparte de los problemas relacionados a cuestiones macrosociales, involucrados en las dificultades financieras de los participantes, otro factor fue identificado como un problema que contribuyó al agravamiento de la situación de crisis, generó intranquilidad y preocupación con el futuro de la familia y motivó la decisión de migrar: la deuda contraída para ello.

Sergio: En el banco yo saqué un préstamo de 15.000 porque para que mi mamá se pueda mantener, porque yo dije: Si voy a ir allá, por lo menos voy a estar un largo tiempo sin trabajar, para habituar y tal. Y si encuentro trabajo... apenas encuentre trabajo ya voy a empezar a mandar.

E: ¿Y has pedido más para dejar para su madre?

Sergio: Sí, sí. Siempre previniendo, siempre viendo lo malo y lo positivo que pueda pasar. Eeehh [...] de lo que yo dejé de los ocho mil para venir hasta Dublín, me devolvían la mitad. Y yo pensé en el dinero y dije, aunque sea me voy a Argentina y... porque necesito pagar esto. (3:153-176).

No obstante, el hecho de que sólo uno de los participantes la mencionó como un problema en este período, esto no significa que otros no hayan tenido dificultades con la deuda en otros momentos, pues la mayoría de ellos estuvo pendiente del préstamo para lograr realizar el plan de migrar, como se verá más adelante en las estrategias usadas para afrontar las dificultades.

Experiencias dolorosas

Otro tema correspondiente a la dimensión de dificultades se refiere a las experiencias dolorosas o traumáticas vinculadas a la vida privada y familiar, tema que agrupa situaciones específicas y particulares, no compartidas por los participantes. Pese a la diversidad y singularidad de estas experiencias, merecen la pena mencionarlas pues, ubicadas en el contexto de las condiciones de vida de algunos de los participantes, en un período anterior al proyecto migratorio, fueron informadas como dificultades enfrentadas y, por lo tanto, para sus protagonistas, se incluyen en sus procesos migratorios.

Una participante informó haber sido víctima de violencia física, practicada por el esposo, involucrado en el tráfico de drogas:

Teresa: Llegó a meterme hasta puñal. Él tenía una decisión, porque aparte de vender él consumía... Entonces, en un momento en que yo fui a reclamarle, porque... aparte que nos habían quitado las cosas... Cuando yo me fui a vivir con mis padres, le dejé con algo de cosas en la casa, las anduvo vendiendo... Entonces, cuando fui a reclamarle, él no dudó en agarrar un cuchillo y meterme un puñal. Y si yo no levantaba la pierna me clavaba aquí... Tengo una herida en

la pierna por... porque me apuñaló... Entonces... no dudó en... en... en golpearme las veces que quiso, entonces [...] (1: 751-758).

Otro participante, un joven soltero, relata cómo la muerte del padre ha representado no sólo sufrimiento, sino también que le ha llevado a asumir nuevas responsabilidades con la familia:

Sergio: *Pero que cuando murió mi padre, todo el rencor, todo el odio que le tenía se esfumó y... todo lo que ha si... caprichoso, todo, cambió. Vi la vida de diferente manera. Con eso fue un golpe... mi primer golpe, el golpe más duro de mi vida. Mi hermano se cerró.*

E: *Y tú asumiste toda la responsabilidad.*

Sergio: *He asumido responsabilidades, he aprendido a ser más voluntarioso, he aprendido a ser más... más centrado... como sea. (3: 1206-1212).*

Otra experiencia dolorosa es la que vivió un participante con la separación de la esposa a causa de su migración anterior a él. En su narrativa él se refiere a las dificultades que enfrentó para soportar su propio dolor, el dolor de los hijos y a la forma en cómo eso afectó su salud:

Roberto: *Bueno, eeh... Mi esposa partió de mi país para acá y... esta... yo estuve viviendo con mis dos hijos y... no tenía un trabajo fijo, estaba viviendo de... de trabajos puntuales, así... así a horas... Como no... no podía... no tenía gente que... que se pueda hacer cargo de mis hijos entonces no podía buscarme un trabajo... estable. Entonces... ah... empezaba a hacer horitas y para salvar... para salvar la situación. [...] Y bueno, entonces... va ser así... a nivel..., eeh..., anímico, mmm..., me encontré muy... afectado por el tema de que...*

nunca... nunca nos hemos separado. Nunca, nunca. Desde que nos conocimos. Entonces me afectó un poco eso por... y... por lo cual... caí en una... en una depresión, ¿verdad? (10: 37-54).

Es notorio que situaciones tales como, matrimonio conflictivo, pérdida del ser querido, separación de la pareja, crisis de ansiedad y depresión, no se presenten aisladas de las otras dificultades y por tanto se expresan como formando parte de un conjunto de motivos que ejercieron influencia en la decisión de migrar.

Sentimientos no agradables relacionados con la migración

Son diferentes a las dificultades apuntadas que impulsaron a los participantes a tomar la decisión de emigrar. El último tema de esta dimensión aglutina sentimientos no agradables consecuentes de la decisión de migrar y que aparecen en casi todos los relatos. Ante la precariedad vivida y todo orden de carencias, la migración aparece como una esperanza de un cambio positivo para la familia pero, a la vez, les pone delante un dilema: para buscar mejorar las condiciones de vida de los suyos habría que separarse de ellos.

Antonio: La preocupación que tenía era de que me iba lejos, no iba a estar con mi hijos porque yo como te digo yo... estando ahí a 4 horas de autobús de la capital a Esmeralda... podía estar viajando a cada mes, a cada 15 días a ver los muchachos, pues siempre el contacto era con ellos. (5: 123-126).

E: ¿Y cómo ha sido eso para ti? ¿Cómo ha sido tomar esa decisión de dejar tu hija con un año?

Teresa: *Fue muy dura, ¿sabes? [Pausa para contener las lágrimas. Voz rota](1: 70-73).*

Teresa: *Lo que sí... de lo único que me puedo arrepentir, ahora mismo, es de no haberme venido con mi hija [...] Es que era el miedo, es el miedo de arriesgar... Es, como le decía, yo puedo estar... puedo dormir en la calle o puedo dormir al lado de una amiga o... buscarme la vida, ¿sabes?, pero con una niña es diferente. (1: 821-825).*

Julia: *Bueno, yo por un lado estaba mal, porque no quería dejar a mis hijos, hablé mucho con mi hermana y todo, pero mi hermana ha dicho que piense, que solamente le voy a dejar un par de años, quizás 3, pero que después ya me iría ya con...con...con la casa, para no estar viviendo más de alquiler, cambiando y cambiando de lugar a lugar, y que mis hijos...para que se creen en un...en un lugar fijo (pausa) y por eso yo me decidí, me dolió mucho porque no...no quería dejarlos, porque eran muy pequeñitos, eran muy pequeñitos todavía y yo sabía que me necesitaban mucho, pero...es que pensando en ellos también vine para darles una vida mejor (8: 68-75).*

Así una supuesta solución generó una nueva dificultad: el dolor por tener que dejar los seres queridos, más específicamente los hijos, en sus países de origen. Pese al hecho que la decisión de la migración se tomaba para darles mejor calidad de vida, la perspectiva de perder el contacto con los hijos representó sufrimiento para todos los que los tenían.

También aparece como sentimiento no agradable asociado a la migración, el miedo ante un nuevo intento debido a la experiencia traumática del primero fracasado.

Este sentimiento funcionó para un participante como una especie de barrera que dificultó la toma de decisión ante una posible segunda vez.

Sergio: No quería... no quería volver a viajar porque el racismo... El país era muy bonito pero..., no sé, tuve muy mala suerte por topar con las personas de Inmigración, que ni siquiera me dejaron explicarles nada; directamente me dijeron: -Te quedas aquí, y ya está. ... (3: 113-115)

Sergio: Me sentí muy mal de que haya personas de que... para mí... para mí son ignorantes porque no quisieron escuchar, no quisieron entender de que todo estaba bien. Dijeron sí, sí, que era lo que ellos quisieran. Después de eso ya no... ya no quería volver a los países europeos. (3: 137-140)

4.1.2. Fortalezas y recursos

En las narrativas de los participantes se identificaron dos fortalezas y recursos disponibles que les ayudaron a manejar las situaciones difíciles: el soporte de la familia y los vínculos afectivos, y algunas actitudes y competencias propias.

Soporte y vínculos afectivos familiares

Según las informaciones de tres de los seis participantes, el soporte familiar ofrecido por los padres y suegras, por ejemplo, fue dado no sólo cuando se les permitió compartir vivienda, sino también cuando se les garantizó el cuidado de sus hijos para que pudiesen trabajar. Comúnmente usadas, principalmente en familias de pocos recursos, estas prácticas estuvieron presentes y fueron importantes en el momento que esos participantes sobrellevaban las dificultades de orden financiero y la falta de las ayudas sociales.

Teresa: ...Fue un momento en que el papá de ella había entrado a la cárcel y, como si nos hubiéramos visto solos..., nadie nos daba nada, ¿sabes? Mi trabajo lo máximo a lo que llegaba era a sus pañales o... a algo más, pero yo vivía con mis padres y aun y así mis padres en esa época no tenían... no tenían dinero (1: 43-47).

Teresa: Por el hecho de que no tenía... para la... para los pañales, yo me fui a trabajar. Entonces mi mamá se quedaba con ella y con dos sobrinos más... (1:133-134)

Roberto: Pero lo que pasa también es que mi suegra tiene sus... sus cosas, ya que ella trabaja. Sale de casa muy temprano también y se va a vender cosas. Entonces... ella ahí hizo un gran esfuerzo también de... de poder dejar el trabajo a un lado algunas horas, el que eran... las horas que yo salía a hacer también. Entonces ella tuvo que dejar de hacer eso, entonces, para que pudiera hacerse cargo de los niños (10: 43-51).

Para esos participantes, en el momento en que deciden buscar otras alternativas de solución a los problemas que venían sobrellevando, el soporte familiar fue todavía muy útil y necesario para el planteamiento de la migración y para el manejo del dolor por tener que dejar a sus hijos, pues les dio la seguridad de que habría alguien que pudiera hacerse cargo de los niños y niñas en la ausencia de sus padres.

Junto al apoyo familiar, los lazos afectivos que unen los participantes con sus seres queridos fueron también identificados como recursos disponibles en el afrontamiento de las dificultades. Pese a no haber sido mencionados directamente por

todos ellos, estos pudieron ser reconocidos bajo diferentes expresiones en casi todas las narrativas.

Antonio: *Ellos son para mí cosa importante, sí [voz conmovida]. Yo llegaba allá, donde viven ellos con la madre les sacaba, les llevaba a la playa les llevaba a comer y tal... era a una relación muy cercana de padre a hijo aunque estaba separado. La relación era siempre, siempre muy cercana, muy amena (5: 126-129).*

Teresa: *Entonces, al atender mi mamá a mis dos sobrinos (mi madre, mayor) y a mi hija, a veces a mi hija no le llegaba a cambiar el pañal a tiempo y casi se me muere de infección urinaria. Yo llegué a verle a mi hija toda... toda tenida por la infección, que vomitaba y yo no sabía qué tenía y[...] Fueron cosas que dije que nunca más iba a pasar Entonces... más que todo fue por ella, ¿no? (1: 134-139).*

Julia: *... Porque, yo estaba pensando, bueno...cuando llegar el día...el día que tendrían que ir a la escuela los dos (pausa) es por ellos, sólo por ellos vine, para darles una vida mejor (8: 75-77).*

Sergio: *Porque mis hermanos me veían como... como a mi padre, yo era el que les decía: Hagan esto, yo les cocinaba, les alistaba o... mi madre a veces les llevaba al colegio; mi madre a veces cocinaba, a veces no; yo cocinaba o iba a trabajar así, siempre. Cuando hablé con el hermano, el que me sigue... pero cuando hablé con mi hermana pequeña, que tenía ocho años... En ese entonces tenía siete..., sí, siete..., diez va a cumplir...Sí, tenía siete años la más pequeñita. Me dijo que... me habló de tal manera que me dijo: -¿Cómo estás?*

Cuídate mucho. No... no... Tú eres... (¿cómo me dijo mi hermana?). Siempre lo tengo en cuenta eso que me dijo, que siempre... siempre va a querer que esté bien -mi hermanita de ocho años- y que vuelva a intentarlo.[...]

E: ¿Y qué ha representado eso para ti?

Sergio: Eeehh... Me dio muchas fuerzas. Dije... voy a volver a intentar ir a Europa, dije. Ni mis hermanos ni mi madre me dijeron eso (3: 189-212).

Así la existencia de fuertes vínculos fue evidenciada, por ejemplo, en la preocupación por el bienestar y el futuro de los suyos, en la decisión de migrar por ellos y en el sufrimiento manifestado ante la expectativa de dejarlos y la conmoción expresada mientras hablaban del tema. También traducidos en la confianza hacia los seres queridos y en el deseo de corresponderles, los lazos afectivos representaron una importante fuente de fuerzas y motivación.

Actitudes y competencias propias

Así como los lazos afectivos, las actitudes y los rasgos personales aparecieron claramente en las narrativas de los participantes como recursos presentes en el afrontamiento de las situaciones y vinculadas a las estrategias usadas para tal fin.

En los relatos ya presentados se pueden también identificar, por ejemplo, la actitud de protección y cuidado con respecto a la familia. Decisiones como buscar condiciones para ofrecer un hogar a los hijos o de responsabilizarse de los hermanos menores, o de no permitir a una hija pasar privaciones, revelan que la actitud de protección y cuidado estuvo detrás de esta búsqueda y les llevó a tener fuerzas para seguir adelante en sus planes.

Por su parte, la diligencia y tenacidad de algunos participantes indicaron actitudes de lucha, que les ayudaron a planificar la migración en busca de una solución a sus problemas.

Julia: *Vivíamos de alquiler. Si...No...no teníamos un lugar fijo. Nos mudábamos... nos mudábamos. Entonces a mi hermana le trajo su cuñada, [...]*
Y cada vez que llamaba mi hermana yo le hablaba y preguntaba qué tal aquí e ella decía que trabajo para mujer había. Y yo le pregunté se me podía traer y ella me dijo que si pero que esperara unos meses. Bueno, y pasado unos meses y... ella me trajo, con la condición de que yo le devolviera el dinero...(7:20-28).

Julia: *No, a mi marido no le gustó, no él no le gustó. Pero yo estaba decidida porque quería comprar a mi casa, yo ya no quería andar así...(7: 37-38).*

Sergio: *Ahora tengo 21. A mis 19 años ya no quería volver y... lo que pasa es que... Lo que pasó... no sé..., no sé cómo pero... mi madre me dijo del préstamo que lo iba a devolver, pero... que... de lo que yo dejé de los ocho mil para venir hasta Dublín, me devolvían la mitad. Cuando vio eso mi madre dijo: -¿Cómo hacemos para pagar los otros cuatro mil?, porque llegué a mi casa con la cabeza mal, seguía sangrando un poco. Y fui al hospital, me hicieron cuatro puntos y me dijeron: -¿Cómo se llama su padre? Claro, mi madre se puso mal. Y yo pensé en el dinero y dije, aunque sea me voy a Argentina y... porque necesito pagar esto (3: 169-176).*

Aunque la migración se considerara como la mejor opción ante la crisis, los relatos demostraron que habría que encarar sus implicaciones. Ante la necesidad de vencer la oposición de un ser querido o el miedo debido a experiencia traumática, la determinación fue fundamental para mantenerse firme y seguir adelante con sus planes.

4.1.3. Estrategias de afrontamiento

Ante las dificultades presentes en la fase de la premigración, los inmigrantes latinoamericanos entrevistados adoptaron, junto con fortalezas y recursos, estrategias de afrontamiento que fueron agrupadas en tres temas: deseos y planes de futuro, el uso de redes de apoyo y reevaluación de la situación.

Deseos y planes de futuro

El primer tema, común a casi todos los participantes, es una estrategia cognitiva que articula deseos y aspiraciones. Para hacer frente a la escasez de recursos económicos y a la intranquilidad con respecto al futuro de sus familias, los participantes apostaron por la migración y la planificaron, considerándola una posibilidad de darles un futuro mejor. Salir de la situación precaria y ofrecer mejor calidad de vida a la familia con respecto a educación, salud, vivienda, y tener mejores oportunidades de trabajo u obtener estabilidad laboral, son ejemplos de deseos expresados por participantes al explicar los porqués de su plan migratorio.

***Teresa:** La razón más que todo fue porque no tenía... para darle a mi hija. Fue un momento en que el papá de ella había entrado a la cárcel y, como si nos hubiéramos visto solos..., nadie nos daba nada, ¿sabes? Mi trabajo lo máximo a lo que llegaba era a sus pañales o... a algo más... (1:43-46).*

***Sergio:** ¡Ah!, vale. Yo empecé a pensar para venirme aquí en el 2010, a mediados por agosto, porque mis intenciones de venir eran para reunir dinero para la operación de mi mamá, porque estaba muy mal [...] Y, aparte de eso, otra de las razones más importantes fue que mi papá falleció [...] Luego de que falleció mi papá no estábamos ahí... más o menos, estábamos sobrellevando*

todo... Pero yo... soy de una familia un poco numerosa. Yo soy el mayor de tres hermanos; la última es una niña. Los tres son menores de... menores de edad. Abajo de los... 15, el que me sigue tiene 15; el otro tiene 10, ha cumplido 11, y la otra pequeñita tiene un año menos, 9. Y mi madre... (3: 15-31).

José: *[...] Y, bueno, ya tenía una niña también y, viéndola, para tener una casa, ver de darle más comodidad para mi hija, ¿no?, familiarmente, dice, bueno... Por eso me vine (4: 16-18).*

Antonio: *Que me dijeran que iba a tener estabilidad de trabajo, que iba a tener un sueldo sobre los 1800 a 2000 euros. Bueno en principio eso pues allá, [yo podría ganar eso pero lo que pasa como me dijeran que iba a tener estabilidad laboral aquí pues me motivó más que todo eso (5: 102-106).*

Julia: *Yo quería una casa sí. Esto fue mi motivo número uno. Quería un lugar a estar con mis hijos (7: 38-39).*

Roberto: *Venir a trabajar aquí y juntar nuestro dinero para poder marchar de vuelta allá lo más rápido posible y comprar una casita para hacernos cargo de nuestros hijos. Esa era... esa era la idea (9: 101-103).*

Básicamente, el aspecto que emerge de los testimonios de los participantes es la motivación económica de la decisión de migrar, a pesar de los diferentes niveles de necesidades. En todos ellos es evidente la esperanza en el futuro y la creencia en la migración como solución a sus problemas. También queda claro que en el despliegue de esta estrategia de afrontamiento están presentes los lazos afectivos que la justifican y las

actitudes de protección y cuidado que conducen los participantes a la búsqueda de soluciones.

El único deseo y plan que aparece en los relatos no relacionando la migración con los motivos económicos, fue el mencionado por una participante que en su primer plan aspiraba a la realización personal y profesional.

Teresa: La primera vez que iba a venir aquí no tenía la niña. Cuando le dije que... había una oportunidad y yo iba a venir, ya tenía la idea de venir, ya... a hacer un..., o sea, homologar los..., porque estaba en la universidad, homologar cursos o algo así, y venirme. La idea era venir a estudiar aquí. Yo... es que yo pensaba que era estéril, como no me podía embarazar tantos años... y resulta que al mes quedé embarazada. Y ya no vine (1:810-815).

El proyecto migratorio abandonado tras el nacimiento de su hija, fue realizado, años más tarde, primordialmente por motivos económicos.

Uso de redes de apoyo

Como segunda estrategia adoptada por los participantes, se identificó el uso de las redes de apoyo, cuando ellos buscaron y pudieron contar con la ayuda de otros familiares, de amigos y de instituciones con respecto a apoyo financiero para migrar. Con excepción de uno, todos los participantes necesitaron de préstamo para financiar el viaje hacía España y casi todos lograron encontrarlo a través de amigos y familiares.

Teresa: Tenía una amiga que se vino (todavía no tenía hijos), tenía una amiga que se vino, la cual me llamó y me dijo: -Ven, que aquí hay trabajo y estarás

mejor, porque sabía más o menos la situación que yo tenía con el papá de mi hija.... (1: 16-19)

Teresa: *Llamé a mi amiga, la que está aquí, y le dije: -¿Me puedes prestar dinero para venirme, para irme, porque no tengo y necesito?(1: 33-34).*

Julia: *[...] y cada vez que llamaba mi hermana yo le hablaba y preguntaba qué tal aquí e ella decía que trabajo para mujer había. Y yo le pregunté se me podía traer y ella me dijo que si pero que esperara unos meses. Bueno, y pasado unos meses y... ella me trajo, con la condición de que yo le devolviera el dinero (7: 25-28).*

Roberto: *Y bueno, yo hablé con mi hermana y sí, en una situación muy mala estaba mi hermana desde entonces aquí, pero bueno, le pedí por favor..., por favor que me ayude para venir aquí para ver si de repente podíamos conseguir... puedo conseguir yo trabajo aquí para poder salir adelante y comprar... comprar una casa allá (9: 93-97).*

José: *Bueno... como tengo muchos amigos... muchos amigos... trabajando y tenía contactos..., bueno, a eso uno busca ganar un poco más..., se ganaba mejor acá que en mi país, y entonces, viendo eso, que lo que uno trabaja acá un mes hay veces que te daba como para dos o tres meses lo que uno gana en el país entonces (4: 13-16).*

Aunque se sepa que en sus países de origen los participantes, seguramente, contaban con amplia red de apoyo en sus vidas cotidianas –aparte del soporte familiar ya mencionado–, las informaciones sobre su uso se limitaron a aquellas relacionadas a las ayudas específicas con respecto a la migración. Sin embargo, no por eso este apoyo

fue menos importante pues no sólo les permitió establecer un vínculo previo con el país de destino, a través de las noticias de los que ya habían partido sobre las oportunidades que podrían encontrar, sino que incentivó la toma de decisión.

Reevaluación de la situación

La reevaluación de la situación es una estrategia cognitiva que consiste en encuadrar la situación en otra perspectiva. La empleó solamente uno de los participantes ante el dolor de la separación de su esposa que ya había migrado antes. Para afrontar un gran vacío y una crisis de ansiedad, él cambió su opinión con respecto a la migración y pasó a verla como necesaria para la solución de los problemas familiares. Así justificó su deseo de migrar para encontrarla.

Roberto: [...] Bueno, yo me decidí a venir aquí en tan poco tiempo que ella vino aquí porque... primeramente no soporté..., en una semana que vino aquí yo le dije: - Bueno, a ver, si me toca la oportunidad... me voy.

E: ¿Que no has soportado estar sin ella?

Roberto: Claro, es que..., bueno, nunca... nunca nos separamos, ni un solo día, entonces eso fue... uno de los motivos del cual tomé una decisión rápida de venir. Y la otra también... bueno, también... en una semana que estuve solo, empecé también a... a... sacar conclusiones y..., la verdad es que sí, ella... ella tuvo razón, ya que no podemos aquí vamos a España a ver si es que podemos conseguir un trabajo para comprar una casa (9: 139-150).

En el relato también aparece la creencia en la migración como una opción ante la falta de esperanza y de perspectiva en el futuro en su país.

4.1.4. Oportunidades

Resultados de una evaluación personal de la experiencia migratoria, se observa que los temas identificados como oportunidades son prácticamente individuales y que hay poca coincidencia. De las pocas referencias a esta dimensión en este período, algunas oportunidades surgen de las dificultades vividas, dependiendo de la forma que fueron afrontadas, y otras están relacionadas a la decisión de migrar. Son dos los temas que se aglutinan: a) aspiraciones y realizaciones, b) cambios personales.

Aspiraciones y realizaciones

Sobre el tema de aspiraciones y realizaciones aparecen referencias a la migración posibilitando la realización de algo. Como por ejemplo, una participante que aspira, con su decisión de migrar, a escapar de un matrimonio conflictivo y prácticamente acabado:

Teresa: Y esa fue la razón. Más que todo fue económica y, en el plano más... más personal, es porque ya esa persona con la que había estado viviendo... Fue una manera de escapar, ¿sabes? Más que todo fue una manera de escapar, porque al final mi idea era traer a mi hija y quedarme aquí (1: 55-49).

Hacer planes de un futuro mejor para la familia también fue una de las aspiraciones relacionadas con la decisión de migrar, como informa otro participante:

E: ¿Y qué has imaginado encontrar aquí?

José: Bueno... un trabajo, ¿no?, mejor... ganar mejor y mandar el dinero..., bueno, para el estudio de mi hija, para comprar una casa... Para eso era. (4: 44-47)

Otras referencias hechas por participantes se refieren a situaciones que se presentaron como oportunidades en la medida en que tornaron posible sus migraciones.

Uno de los entrevistados informa sobre la oportunidad que tuvo de ser reclutado y aceptado como profesional para trabajar en España:

***Antonio:** Pues metí los papeles y... a un Ministerio que creo que llamaba, Ministerio de formación y turismo de Ecuador y a una semana me llamaron para una entrevista. O sea prácticamente me aceptarían. (...) Yo hice tres pruebas. Y bueno, me dijeran que estaba bien... me dieran el resultado, preguntaran si quería viajar y yo dije: si me dan la oportunidad... pues, obviamente (3: 23-34).*

Y otro se refiere a cómo fue posible su migración:

***Roberto:** Ella vino primero aquí y después de un mes vine yo, claro, con la ayuda... con la ayuda de mi hermana.*

***E:** ¿Ella ha pagado tu pasaje?*

***Roberto:** Ella ha pagado mi pasaje. Pero tuve la suerte de que ella... no me cobró nada porque se había sacado un premio de la ONCE de 25.000 euros, se sacó, y entonces me dijo: -Por el pasaje no te preocupes, yo te perdono el pasaje (9: 108-115).*

Cambios personales

Sobre el segundo y último tema un participante mencionó ganancias personales obtenidas en la vivencia de las situaciones adversas.

Sergio: Pero que cuando murió mi padre, todo el rencor, todo el odio que le tenía se esfumó y... todo lo que ha si... caprichoso, todo, cambió. Vi la vida de diferente manera. Con eso fue un golpe... mi primer golpe, el golpe más duro de mi vida. Mi hermano se cerró.

E: Y tú asumiste toda la responsabilidad.

Sergio: He asumido responsabilidades, he aprendido a ser más voluntarioso, he aprendido a ser más... más centrado... como sea (3: 1204-1212).

A pesar del sufrimiento por la pérdida del padre y la asunción de la responsabilidad por la familia, según el participante, el duro golpe le permitió empezar a madurar.

4.2. Análisis del período de tránsito

El tránsito, el período comprendido entre la despedida en el país de origen y la llegada y acogida en el país de destino, a pesar de relativamente corto, puede contener experiencias muy intensas y significativas para quien lo vive. La persona que decide emprender un viaje con planes de vivir como inmigrante en el país extraño, aparte de estar entre el dolor de la pérdida de lo que ha quedado atrás y la expectativa de lo nuevo que se avecina, ha de mentalizarse de que estará sujeto a todas las exigencias legales vinculadas al proceso migratorio: país de origen, tránsito y país de destino.

Todos los inmigrantes sudamericanos participantes en esta investigación habían emigrado a España por primera vez. Entre ellos, sólo uno partió de su país con el visado legal que le permitiría obtener el permiso de residencia y de trabajo en el país de destino. Los otros, conscientes de sus condiciones irregulares para lograr entrar en el país, sabían de los riesgos de tener sus entradas rechazadas y de ser deportados.

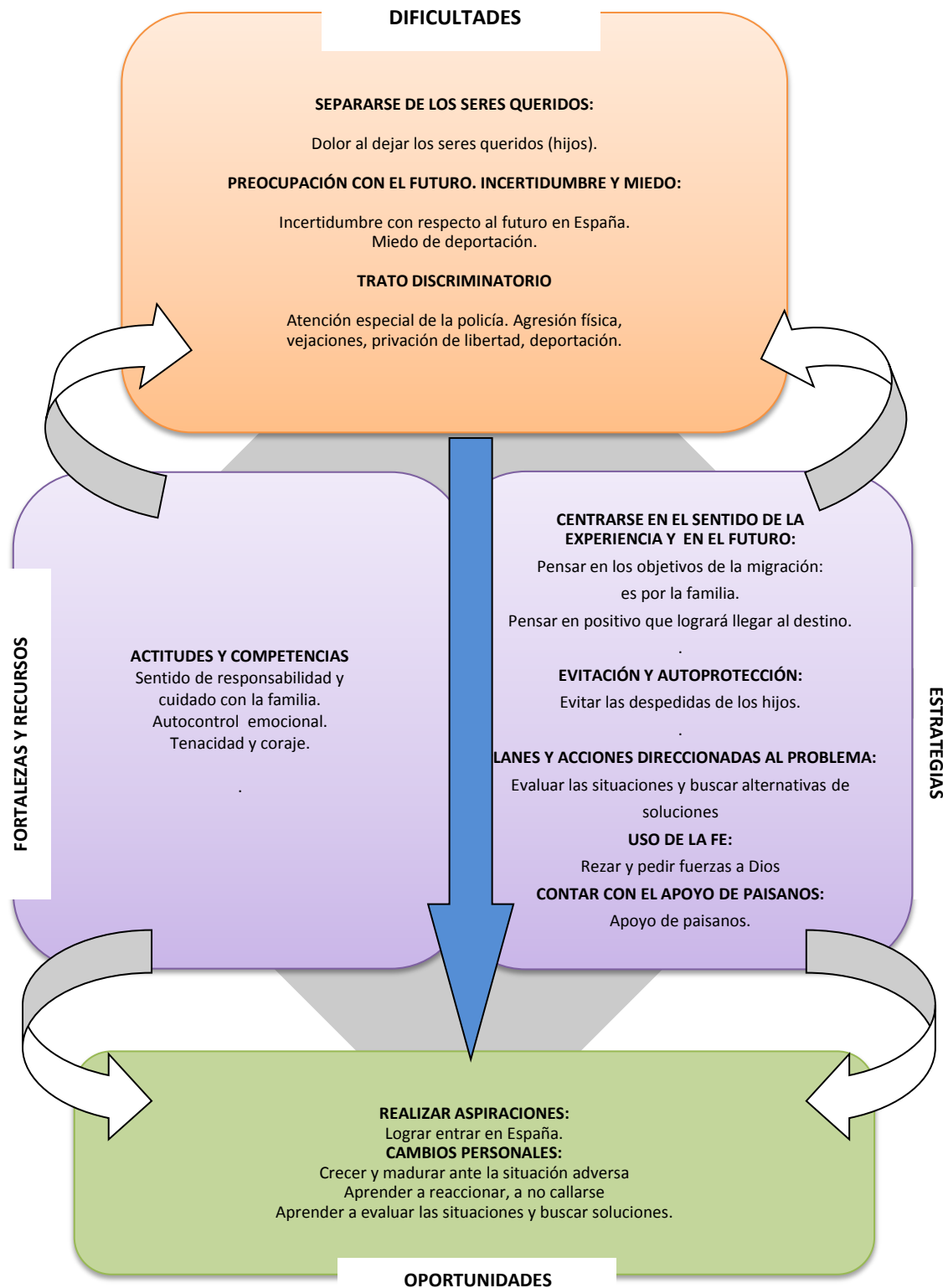


Figura 5. Perfil compartido de fortalezas y estrategias frente a las dificultades y oportunidades en el periodo del tránsito

Nota. Fuente: Elaboración propia

Así como en la fase de la premigración estas personas encontraron dificultades, desplegaron fortalezas, recursos y estrategias para afrontarlas y, finalmente, identificaron oportunidades. En la figura 5 se presentan los temas emergentes de las narrativas relacionados con estas dimensiones que a continuación son descritos e interpretados.

4.2.1. Dificultades

Con relación a las dificultades encontradas por los participantes en el período de tránsito, fueron tres los temas identificados: separación de los seres queridos, preocupación por el futuro y tratamiento discriminatorio.

Separación de los seres queridos

En el primer tema se incluyen los sentimientos asociados con la experiencia vivida de la despedida de los hijos. En la fase de la premigración, ya habían sido expresados por algunos participantes ante la decisión de tener que dejarlos.

Teresa: Eh... tenía una... un vacío. O sea, tengo que ir a por mi hija. Tenía un vacío... una... un... o sea, algo que no se puede explicar. No me preocupaba el no entrar, ¿sabe?, porque sabía que había gente que no le podían haber dejado entrar. O sea, decía que... migración a veces se... los cierran las puertas y no entra nadie..., o dice, bueno hasta aquí entran y luego no... no... entra nadie... No me preocupaba. Decía, total el dinero puedo conseguirlo, o sea... tenía un vacío... y, en partes, quería no entrar a ratos, ¿sabes? Si yo hubiera tenido tan poquito más de valor, yo creo que... me hubiera dado media vuelta. La verdad. Había eso en mi cabeza –digamos-, no tenía esa alegría, esa... decir: -¡Ayyyyy!, que... No. Me imagino que fue por el hecho de que mi niña se levantó y me dijo

lo que me había dicho. No tenía... No. No. Viajé como... así, como una... persona que está... como un autómata, sí... Donde tenía que ir, iba... No, no tenía ese entusiasmo. O sea, como hay personas que tienen entusiasmo de aventura, que no sé qué... Yo, no (2: 277-289).

Teresa: *...Pero... lo que sí me afectó fue eso de que mi hija... me dijera... Es que lo dijo de una forma... Ella no sabía que estaba viajando, aparte que tenía ¿? año y... unos cuantos meses, que no se daba ni cuenta. Pero se levantó y cuando me vio empezó a correr y empezó a llorar, ¿sabe?, y me dijo: -Mama, no. No. Mama, no. Y eso me dejó... Y yo lo recuerdo, ¡ah!, lo recuerdo como... como si lo viviera cada día, como si lo estuviera viendo así... y lo... lo recuerdo muy bien. (2: 301-307)*

Roberto: *Era malestar. Malestar, mareo... dolores de cabeza... y... angustia totalmente.*

E: *¿Angustia?*

Roberto: *Angustiado totalmente.*

E: *¿Qué preocupaciones tenía en la cabeza?*

Roberto: *Y la preocupación era... del que... si mis hijos se... si es que mis hijos..., eeh..., iban a poder soportar esto, en primer lugar (10: 172-182).*

Antonio: *Y porque... porque, bueno, pues... yo me había distanciado de ellos es porque realmente yo... me iba por un mes o dos meses, porque me tocaba trabajar y sabían que yo regresaba, ¿no? Pero ya era... esta partida ya era por largo plazo porque, como estaba separado de la madre, ya yo había dicho que me iba y hacía mi vida y me iba un poco más lejos y tal, no sabía cuándo... cuándo regresaba y toda esa situación. Y fue... fue cuando vi el reflejo de ellos*

que ya yo creo que ya... prácticamente me iban a tener más lejos y... y no me iban a tener..., o sea, me iban a tener lejos y no se sabía cuándo mismo me iban a ver, ¿sí? (6: 24-319)

Julia: *Me pasé todo el vuelo llorando, por mis hijos, me daba mucha pena dejarlos con mi madre, también... (8: 122-123)*

Julia: *Es que a mí lo que más me daba miedo es que mis hijos se levanten y pregunten por mí, como ya no me veían, que iban a estar mal, tan mal, que iban a estar tristes ... 8: 187-189)*

En el instante de la partida, lo que en la premigración era aún una expectativa, pasó a ser un hecho real. Así, la despedida de los hijos ha sido mencionada por los participantes como un momento de fuerte carga emocional que les afectó sobremanera. Angustia, tristeza, culpa, falta de ánimo, dolor por el sufrimiento de los hijos, llanto y crisis de ansiedad fueron sentimientos y estados de ánimo que, según sus declaraciones, les acompañó en todo el trayecto hacia el país de destino. Una participante informó no conseguir contener la tristeza y el llanto por haber dejado sus dos hijos y su madre y por la preocupación de que iban a estar mal. Otra declara que la imagen de su hija en el momento de su partida le llenaba de culpa y le quitaba el ánimo de seguir adelante. Para otro participante pensar en el dolor de los hijos que dejó durmiendo le llevó a una fuerte crisis de ansiedad en el vuelo. Aparte del relato, dos de los participantes, las dos mujeres, lloraban mientras se acordaban del momento.

Inquietud y preocupación por el futuro

Esta dificultad, que también apareció en la fase anterior, aquí se manifestó con otro contenido: primero, en relación al futuro inmediato –miedo de ser abordado por la policía de inmigración y no lograr entrar en España–; segundo, en relación al futuro en el país de acogida –inquietud e incertidumbre con respecto a lo que iba a encontrar en su destino–.

Es notorio que las barreras al movimiento migratorio de países menos desarrollados hacia Europa, en general, y España, en particular, son cada vez mayores y por lo tanto el intento de entrar en el país de destino con la condición de inmigrante ilegal es un riesgo real.

Sergio: En sí, lo más difícil ha sido tratar de ver el lado positivo de todo, porque yo ya hacía que me van a deportar. Yo... apenas me puse en ese plan de que me van a deportar de nuevo y... me acordé de mi hermana por... Tengo que ver la manera de salir de aquí porque... es la segunda vez. (3: 402-405)

Roberto: En segundo lugar, la otra preocupación era que... si... si me iban a deportar, o sea, que si... por... si por... por algún motivo me deportaban... Entonces era por eso que yo estaba angustioso. Tenía una angustia muy grande, una depresión fuerte y, bueno... (10: 182-185).

Los relatos revelan que no sólo por tener consciencia de los riesgos, sino también por ya haberlos vivido, los participantes expresaron inquietudes, preocupación y miedo ante los controles legales.

Otro tipo de preocupación declarada fue la incertidumbre con respecto al futuro en el país de destino. Es sabido que un viaje hacia lo desconocido, donde el enfrentamiento de lo nuevo implica la pérdida de seguridad de lo conocido, en general produce inquietud en quien lo realiza.

Julia: ... y...al llegar acá también me daba miedo que como, que clases de personas iba a conocer, como iba a estar, se me iba a ir bien... (8: 189-190).

Entre los participantes, solamente una persona manifestó claramente su preocupación con respecto a lo que iba a encontrar y a quién iba a conocer en España. Sin embargo, esto no significa que otros no la tuviesen, aun cuando prefirieron pensar en las expectativas positivas, en lugar de reconocerla.

Antonio: Bueno, ¿lo que hoy...? Las expectativas mías eran de que iba a llegar aquí a un piso, obvio, con un trabajo, como me han ofrecido un trabajo fijo, y... en piso, y..., bueno, o sea, todo de color de rosa prácticamente. En ese particular, no... no..., lo tenía... lo tenía claro porque me lo explicaron de esa forma, ¿no? Y eso no me preocupaba mucho porque ya -como te digo- yo llegaba a un supuesto trabajo fijo y a un piso (6: 100-105).

Roberto: Por una parte, bueno... mmm... estaba feliz por una parte, por... por... reencontrar con mi esposa y aparte de eso, mmm... yo creía que iba a ser un... un gran... un gran apoyo para ella, para poder recaudar rápido el dinero para llegar a nuestra meta. Estaba un poco contento, ¿verdad? (10: 136-139).

En estas declaraciones la preocupación aparece expresada en la estrategia usada para soportarla.

Trato discriminatorio

La tercera dificultad revelada fue el trato discriminatorio que, en este período, tiene que ver con la condición de inmigrante irregular. La situación fue compartida solamente por dos participantes y fue relatada como una dificultad que les generó malestar.

Sergio: Y un policía... abusó de su autoridad, me dijo que me callara, que no tengo ningún derecho como inmigrante y me golpeó con la macana, con ese palo que tienen de policías. Me golpeó con eso. En tal punto que me hizo sangrar mi cabeza y... me metieron a una celda o algo así, con barrotes; era un lugar muy feo. O sea, que... al día siguiente, a las... cinco de la mañana, me embarcaron al avión y me deportaron. Pero... eeehh... me... me deportaron de tal manera que... pensaron que era... cualquier... la peor persona, o sea... (3:86-92)

Sergio: La policía nos empezó a preguntar que de dónde éramos, que tal y tal y... y el policía llamó a Inmigración. Estuvieron ahí... cosa que sacaron todas las cosas y lo dejaron en el suelo. [...] (3:316-318) Y de ahí nos llevaron... nos llevaron como detenidos o algo así. (3: 332-333).

Teresa: Acabé de comer, me embarque y cuando entré tenía que pasar la... la... la inspección de narcóticos... Ahí sí que me hicieron mucho daño, porque yo... me metí chicle como estaba... había comido y no me había lavado los dientes porque no había donde, no conocía, me metí así, empecé a mascar y me dijeron: -¡Pase!, ponga su chicle... Y... y le dije: -Acabo de comer. Y me empezaron a meter aquí... y me hicieron mucho daño, pero ¡muuuucho daño (2: 116-121).

Los controles de las fronteras entre países, que tienen la función de verificar el cumplimiento de las exigencias legales para entrar en un país o de impedir el contrabando de narcóticos, no deben causar daños físicos y psicológicos y tampoco exponer a las personas a vejaciones. Sin embargo, los relatos revelaron que, muchas veces, el trato dispensado, fue discriminatorio y, quizá, traumático.

4.2.2. Fortalezas y Recursos

En el período de la transición, las pocas fortalezas y recursos que fueron identificados por algunos de los participantes como significativos en el manejo de las situaciones difíciles, se agrupan en el tema actitudes y competencias propias.

Actitudes y competencias propias.

La diligencia, el coraje y la actitud de lucha son ejemplos de competencias personales que estuvieron presentes en el afrontamiento de la situación de riesgo ante el control de la policía, vivida por uno de los participantes.

Sergio: En sí... ninguno... ninguno de ellos se atrevía a salirse de la comisaría, porque tenían miedo de que iba a ser a peor. Pero yo dije: - ¡No perdemos nada intentándolo, leche!, a todos ellos. Todos ellos me dicen: -¡¿Qué vamos a hacer...?! Preocupaaaaados..., asustaaaaados... - ¡Tranquilícense!, les dije. Tranquilícense, que va a ser peor. Van a pensar que tenemos drogas, y ni quisiera tenemos drogas, les dije. ¡Cálmense! (3: 43-47).

El autocontrol emocional fue también una competencia personal usada en esta situación y además sirvió a una participante para manejar el momento doloroso de separación de su hija.

Teresa: *Entonces... Y lo único que hice fue ese rato decirle: -Mama, llévatela, y mi mamá... (porque vivo con mis papás), mi mamá se la metió a su habitación y yo me quedé con mi papá y a mi papá le dije... Pero de él me despedí, de mi madre no, porque como mi madre se la metió a mi hija y no dio... ¡Porque fue justo cuando yo ya me estaba yendo!, cuando me estaba, porque me estaba por despedir de mis papás, que ella se paró y se... Fue justo. ¡Y ella estaba durmiendo! [...] Y... me despedí de mi papá, lo único que le pedí es que me la cuide a mi hija, nada más. Y me fui. Sin mirar atrás. Así... (2: 337-335).*

4.2.3. Estrategias de Afrontamiento

Aparte de las fortalezas y recursos disponibles, los inmigrantes latinoamericanos entrevistados, en tránsito hacia España, también identificaron algunas estrategias empleadas para manejar y afrontar las dificultades presentadas y, entre ellas, algunas han sido usadas igualmente en la fase de la premigración. Son cinco los temas en los cuales se las incluyen: centrarse en el sentido de la experiencia y en el futuro, evitación y autoprotección, apoyo de paisanos, uso de la fe, y planes y acciones direccionadas al problema.

Centrarse en el sentido de la experiencia y en el futuro

La primera estrategia es un tipo de reencuadramiento de la situación y fue empleada primordialmente en el manejo del dolor de la separación de los entes queridos. Centrarse en los objetivos de la migración y pensar que se hace para mejorar las condiciones de vida de la familia parece darle sentido.

Antonio: *Claro, ha sido una situación muy... muy fuerte, muy dolorosa, muy... puede decir... algo hostil, porque realmente no pensaba yo... irme así tan lejos,*

porque -como digo- pues yo tenía que hacer mi vida, y por un lado la hacía... por otro lado porque iba supuestamente a un trabajo que en el cual iba a ayudarles a ellos, iba a sacarlos adelante en sus estudios, que -como siempre les he ((¿¿ cantado ??))- sus estudios ante todo. De mi van a tener sus estudios aunque no tengan otra cosa... de mí, pero de mí van a tener sus estudios (6: 35-41).

Julia: *Es que a mí lo que más me daba miedo es que mis hijos se levanten y pregunten por mí, como no me vean, que iban a estar mal, tan mal, que iban a estar tristes y...al llegar acá también me daba miedo que ,como, que clases de personas iba a conocer, como iba a estar, se me iba a ir bien...Y por mi madre también, como ella ya estaba muy...Ella tiene 63 años [...] Es todo eso que me preocupaba, pero después me fui, fui pensando y fui cambiando la mentalidad y tratando de meterme en la cabeza que es para ellos, que por ellos estoy aquí. Y así me calmé (8: 187-199).*

Aunque los participantes hubiesen informado que la decisión de migrar fue por los suyos, estos testimonios evidenciaron una necesidad de convencerse a uno mismo de que esos motivos la justificaban y la tornaban más aceptable.

En el mismo sentido, el hecho de pensar en positivo sobre el logro de los propios objetivos, fue también una forma empleada para ablandar la incertidumbre y el miedo hacia el futuro y, obtener así fuerzas para mantenerse firme ante la tensión que suponía el viaje y sus riesgos.

Sergio: ... pensé en mi padre, en mis hermanos y dije: - Son policías -dije-, no me pueden hacer nada. No creo que me vuelva a pasar lo mismo, dije. Pensé en positivo, como me dijo mi hermana... (3: 311-313))

Evitación y autoprotección

Este tema se refiere a una estrategia de fuga aparecida solamente en esta fase y que revela un intento de autoprotegerse ante la posibilidad de sufrimiento. Como ya fue mencionado anteriormente, todos aquellos que dejaron hijos en sus países de origen informaron que el momento de la separación ha sido particularmente doloroso y difícil de afrontar.

E: ¿Y cómo ha sido la despedida de tu hija y cómo te has pasado...?

Teresa: Se paró... me acuerdo... yo no quería hacerla despertar, porque dije: - Mami, mami. Que no se despierte. Y no sé de cómo, si nos escuchó... o qué fue... Lo único que le vi, porque ya estaba caminando, le vi, salió y me vio y... y... ¡Es que nunca me olvido esa parte!, ¿sabes? No sé si es porque se dio cuenta... o qué, pero salió y me dijo: -Mamá, no, como diciéndome no te vayas, y empezó a llorar. Bueno... fue esa la única parte... Y de ahí lo único que dije a mi padre, que me la cuide, cuidala. Y me fui. No me... A ver, cómo le digo, o sea, más de una situación así de abrazarla y besarla no hubo, pero... Porque me partió cuando me dijo eso... (2: 71-80).

Roberto: Sí... De mis hijos me despedí estando durmiendo ellos, ellos estaban durmiendo... [sic]

E: ¿Y ellos sabían... sabían que tú ibas a venir?

Roberto: *No sabían, no. No le... no le comenté nada y eso, justamente para que no sufran (10: 91-97).*

Julia: *Fue muy difícil porque... los dejé durmiendo. De madrugada tuve que salir para llegar al aeropuerto porque me tocó el vuelo de madrugada. Y me dolió mucho pero hice por ellos (7: 54-56).*

E: *Sí. ¿Y qué te ha pasado en tu cabeza en esas doce horas de vuelo?*

Antonio: *Bueno, primeramente, cuando se trata de eso lo que me preocupa es descansar, dormir para llegar a mi destino, porque no me gusta pensar en el mismo..., estar... que me dé la cabeza vueltas, sino que cuando ya llegue a mi destino esté bien. Pero pasé casi todo el viaje durmiendo. [...]. Para olvidarme de la situación, porque... (6: 67-76).*

El sufrimiento de algunos de ellos parece haber sido doble pues, pese sus propios dolores, pensar que los hijos podrían sufrir también les afectó demasiado. No despedirse de ellos y evitar la fuerte carga emocional propia de la ocasión, fue una manera empleada para intentar mantener el control de sus emociones y de la situación, contener sus sentimientos de culpa y lograr seguir adelante. Intentar no pensar en el dolor y no entregarse a ello fue también una forma de autoprotección.

Apoyo de los paisanos

El apoyo de paisanos en el viaje fue considerado como una estrategia en la medida que en ella se incluye la acción de búsqueda y la disponibilidad de recibir ayuda. Relatada por dos participantes, fue de ayuda en el manejo de las situaciones y en la concentración de fuerzas para buscar alcanzar sus objetivos.

Roberto: *Bueno, en ese entonces tenía... tenía algunos... compañeros de vuelo...*

E: *¿De Paraguay?*

Roberto: *...que también son paraguayos. Y hablé con ellos y ellos me dieron apoyo moral, diciéndome: - Fuerza. No... no... no decaigas que... que ya estás aquí, ya estás en Londres. Ya falta muy poco. Pues la fuerza entonces..., gracias a eso, pude... eh... pude levantar cabeza un poco ahí (10: 199-206).*

Julia: *...Llegué acá de madrugada, creo que eran las 3 de la mañana que llegué al aeropuerto y no tenía el número de mi hermana, nada, no tenía [...] nadie fue a buscarme, y...menos mal que vine...me lo encontró una señora paraguaya, que vino conmigo, que ella estaba...hasta Barcelona vino. Y vi que vino a recogerla. Estábamos sentadas las dos esperando allí en el aeropuerto de Barcelona, y...no venía nadie, entonces llegó su hija, y me dijo la hija: “te puede ir con nosotros a dormir por esta noche y luego por la mañana veremos que hacemos (8: 136-145).*

Según los relatos, este apoyo ha venido de personas desconocidas que siendo del mismo país y viviendo situaciones semejantes fueron solidarias.

Uso de la fe

La creencia en Dios y en el poder de la oración ha sido también una estrategia ante las dificultades. Solamente uno de los participantes la utilizó y pareció representar una fuente de fuerzas para superar la tensión y miedo vividos ante la atención de la policía.

Sergio: Una vez que entramos a Barcelona, a Cataluña, a Barcelona, a las afueras de Barcelona, y la chica se puso mal y vino la policía, y yo dije: -¡Ojúl, qué mal, dije. Y..., no lo sé, en ese rato me puse a rezar (3: 309-311).

4.2.4. Oportunidades

En el relativamente corto período de tránsito entre el país de origen y el de destino, las pocas oportunidades identificadas se agrupan en dos temas: aspiraciones y realizaciones y cambios personales.

Aspiraciones y realizaciones

En la categoría aspiraciones y realizaciones se incluye la referencia de un participante con respecto al hecho de haber logrado pasar por los controles de la migración y, finalmente entrar en España.

Roberto: Y bueno, y... tuvimos la suerte de hacer... hacer migración en Ámsterdam y... y pasar sin ningún problema. Al pasar, yo me sentí bien. Para ser migración, pues entonces ahí sí... me sentí bien. Me sentí bien. Me se..., me sentí aliviado de... de lograr mi... uno me... uno de mis... objetivos que era inmigrar hasta aquí, de entrar sin ningún problema (10: 209-213).

Aunque la aspiración de entrar en el país de destino sin problema parece haber sido común a todos los participantes, solamente uno la valoró como una oportunidad.

Cambios personales

El único participante que informó haber encontrado una oportunidad de cambio personal en este período, declaró que toda la situación enfrentada junto a sus

compañeros de viaje ante la policía le llevó a reaccionar de forma diferente a las amenazas, a evaluar las situaciones difíciles en búsqueda de soluciones y, consecuentemente, a madurar.

Sergio: Sí. Me ha ayudado mucho a crecer, porque ha sido lo más duro que he pasado. Este... el 2010 ha sido el año más duro que he tenido... (3:430_431)

E: ¿Y tú crees que has aprendido algo acerca de esta experiencia?

Sergio: Sí. A no quedarme callado. Porque si te quedas callado cualquier persona te puede... abusar de ti, te puede pisar, te puede utilizar en todos los sentidos. Aparte de eso, de que... si hay alguna posibilidad de solucionarlo, siempre hay que pensar en positivo y en negativamente a ver lo que pueda pasar y de vez en cuando hay que lanzarse a las oportunidades que nos da la vida (3:473-479).

Los cambios personales informados tienen que ver con su actitud positiva ante la vida y con el uso de la estrategia de reevaluación de la situación, que le permitió encontrar en la dificultad una oportunidad de aprender algo.

4.3. Análisis del período posmigratorio

Esta fase abarca las experiencias de los inmigrantes latinoamericanos desde la llegada hasta el momento de las entrevistas. En este momento ellos residían en la provincia de Barcelona, donde ha ocurrido la mayor parte de las vivencias relatadas. La duración de este período varió entre 3 y 8 años. Todos los participantes tenían en común el hecho de que estaban decididos a volver a sus países de origen y habían buscado un programa de retorno voluntario para lograr realizar sus planes.

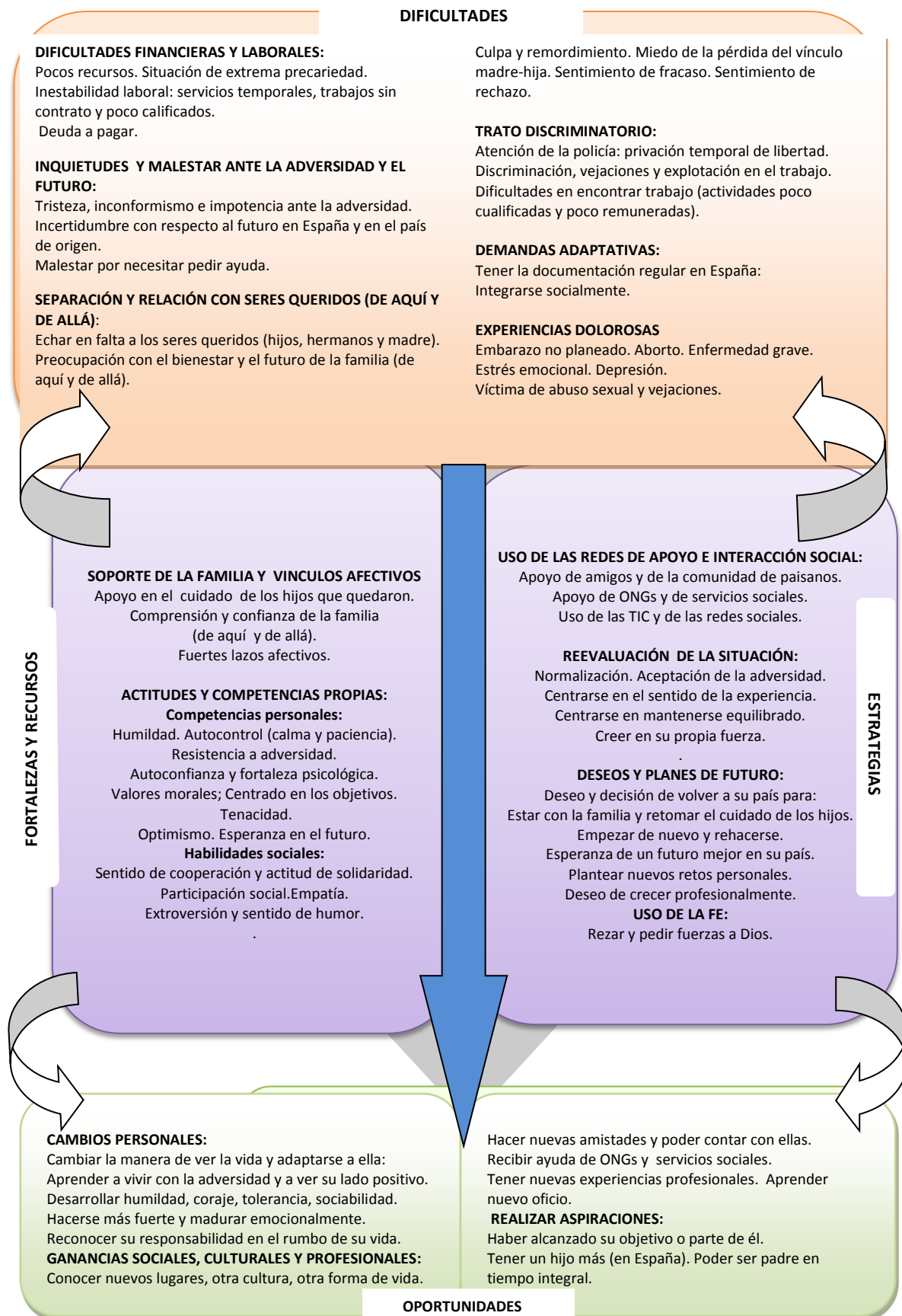


Figura 6. Perfil compartido de fortalezas en el período de posmigración
Nota. Fuente: Elaboración propia

Tal y como se hizo en los apartados referentes a los períodos anteriores, a continuación se examinan las dificultades encontradas, los recursos y estrategias de afrontamiento y las oportunidades identificadas por los participantes en sus narrativas (Figura 6).

4.3.1. Dificultades

Las dificultades mencionadas por los participantes se concentran en seis temas: dificultades financieras y laborales, inquietudes ante la adversidad y el futuro, separación y relación con los seres queridos, trato discriminatorio, demandas adaptativas y experiencias dolorosas.

Dificultades financieras y laborales

Las dificultades financieras y laborales fueron relatadas por casi todos los inmigrantes latinoamericanos entrevistados que, por su parte, se refirieron a los pocos recursos económicos para atender a las necesidades de la familia (de aquí y de allá), principalmente, a causa de la inestabilidad laboral a que estuvieron sujetos como inmigrantes. Esta dificultad difiere un poco de la carencia de recursos económicos que los participantes vivieron en sus países de origen que les ponía difícil el poder hacer frente a las necesidades de sus familias. Si en la fase de la premigración las quejas fueron con respecto a los bajos sueldos y a los problemas estructurales en sus países, en este período, éstas se centran en la escasez de empleo o en la inestabilidad laboral, factores mencionados como responsables de las carencias y de las dificultades para realizar los planes.

Roberto: *Nada, nada. No he conseguido trabajo, he salido a buscar... En los lugares que llegaba lo primero que me preguntaban era si... si tenía papeles, y*

como no tenía papeles, bueno entonces ya... me cerraban la puerta, claro.... (9: 172-174)

Roberto: *...Y lo más difícil es conseguir trabajo. Lo más complicado es conseguir trabajo. La... lo más complicado es... sobrevivir. Eso fue... fue y lo sigue siendo hasta ahora. Complicadísimo, claro (9: 455-457).*

José: *Trabajaba pero no... tampoco..., como le digo, no... no... no tenía el mes completo. Siempre, cuando necesitaban más operarios, siempre trabajaba.*

E: *Y todo ese tiempo que ha estado aquí ha sido así, trabajo, ahora sí, ahora no... (4: 330-334).*

Sergio: *Con que llegué aquí, no había trabajo, estaba buscando por todas partes un trabajo; dejaba los currículos en... geriatría, primero fui a geriatría, a cuidar abuelos. Primero dejé currículos y nada, no me llamaron ni una sola vez (3: 908-910).*

Antonio: *[...] Pero bueno, total, que metí los papeles y de “nuuuevo” me denegaran. Ya iban 2 años y más y todo este tiempo me he pasado muy mal. Yo voy a contar como...*

E: *Y a partir de ahí me cuente que has pasado y como has conseguido afrontar eso.*

Antonio: *Ya pues desde ahí comenzó mi, mi calvario aquí... la mala suerte de vivir esta vida que estoy viviendo aquí. Porque realmente no tengo trabajo, no tengo una ayuda, no tengo.... Es decir, todo se me ha venido abajo, todo. Una cosa tras otra (5: 344-353).*

Es notorio que la condición de inmigrante irregular implica la reducción de las posibilidades de empleo y la irremediable salida hacia actividades laborales poco cualificadas, de carácter temporal y sin contrato que, dentro del contexto de la actual crisis económica de España, pueden explicar en parte la situación de precariedad vivida por las personas entrevistadas. Mientras los inmigrantes entrevistados no tenían trabajo, los problemas financieros que quisieron solucionarse a través de la migración, en verdad, se multiplicaban pues había que atender no sólo a las necesidades de los hijos que quedaron en sus países, sino mantenerse a uno mismo y, para algunos, mantener a la familia en el país de destino.

Julia: *Él siempre estuvo con el niño porque... me salía más trabajo a mi por horas y a él no le salía nada, ya no le llamaban nadie. Y así estuvimos...yo trabajaba para pagar la habitación y la comida... y... había veces que sobraba algo le enviaba a mis hijos porque mi madre también,... mi madre tiene 63 años y es trabajadora, vende frutas y verduras.(7: 128-132)*

E: *Y tú has pasado muchas necesidades...*

Julia: *Si. Bueno, gracias a dios de comer nunca nos faltó pero para habitación, para pagar habitación pasamos mucho. De dos lugares nos echaran... porque no teníamos para pagar y... (7:153-157).*

Roberto: *Este mes, por ejemplo, tendré que... el diez de cada mes tenemos que pagar el alquiler. El mes pasado pagó Caritas y este mes no sabemos si de repente... pues... puede seguir pagando Caritas. Y... todo eso... estoy pensando cada noche, todos los días, de dónde quitar dinero para pagar. Y también tenemos que comer. Mi hijo es muy pequeño (dos años y tres meses tiene), toma leche, biberón [...] Y esto último ya lo estamos pasando fatal... (9: 364-371).*

Teresa: Me quedé sin trabajo..., no tenía... Yo cometí ese error de que todo lo que ganaba, lo gastaba; o sea, todo me lo ahorraba allá, ¿no?, porque mi meta eran dos años, hacerme la casa en dos años y irme. Yo lo veía así. Pero no, no fue así. Porque a veces no tienes trabajo... o... o no duras en un trabajo... Y, je, me quedé sin trabajo y la persona que me alquilaba... no me quiso esperar, y me dijo que no, que a él no le esperaba el... el... el dueño del piso (1: 521-527).

Sergio: A mi madre le mandaba lo que tenía para pagar el préstamo, siempre le mandaba para pagar el préstamo; cuando podía le mandaba un poco más (3: 565-566).

Como se puede ver, uno de los problemas de orden financiero que hubo que afrontar fue la vivienda. Casi todos los participantes vivían en pisos compartidos para ahorrar los costes pero, aun así, carecían de fondos para pagar el alquiler. Según los extractos de las narrativas, la experiencia de haber sido echados de sus habitaciones fue un hecho común entre algunos de los participantes, quedándose en situación de desamparo. Los problemas se agravaron también cuando, a los costes que uno tenía, había que añadir la deuda pendiente en su país de origen, a cuenta del préstamo contraído para lograr migrar.

Inquietudes y malestar ante la adversidad y ante el futuro.

Sobre los comentarios referentes al primer tema, esta dificultad puede ser considerada un desdoblamiento de los problemas financieros y laborales y consiste en los sentimientos no agradables que les acompañan, pero en ella también están incluidas las inquietudes identificadas tras la decisión de retornar al país de origen y con respecto al futuro allá.

La insatisfacción y decepción ante la incongruencia entre realidad idealizada y realidad encontrada y la tristeza por la no realización de los planes, fue relatada por algunos de los participantes. Como ya fue comentando anteriormente, en base a las informaciones de familiares y amigos que habían migrado, todos crearon expectativas de una experiencia exitosa en la cual lograrían encontrar trabajo con facilidad y cobrarían lo suficiente para mantenerse, mantener a la familia en su país y realizar sus planes de mejorar de vida. Pero las cosas no ocurrieron de esta manera.

Roberto: *Claro, me siento débil, me siento..., eh..., no sé si es la palabra correcta, impotente, algo así, de una impotencia de... de saber hacer algo, de tener un... de que tengo profesión y no poder ejercer aquí porque la situación está muy mal..., entonces... me hacer sentir mal eso... (9: 398-401).*

Roberto: *Con unas expectativas vine aquí, claro, con esa mentalidad de ahorrar dinero para comprarme una casa allá, para que puedan estar bien mis hijos. Y... en no lograr ese objetivo, dentro de los tres años que estoy aquí, entonces eso me pone un poco triste, claro. Me pone triste, sí, sí (9: 650-653).*

Julia: *Yo vine para dos años. Dos años vine, y dije que iba a venir a juntar dinero y cuando tuviera dinero para mi casa que ya...ya, ya me iba. Sólo era esta mi intención... para mi casa.*

E: *¿Y ya hace cuanto tiempo que estás?*

Julia: *Ya van hacer 3 años y medio. 3 años y medio y no tenemos nada ahooorrado, nada ahooorrado, naaada (7: 249-256).*

Antonio: *Si, si, ahí empezó mi calvario. Hasta ahora aun no lo puedo, no lo puedo aceptar. Y eso se convirtió en un problema porque realmente me siento*

entre la espada y la pared. Me siento... y a veces me siento maniatado que no puedo, incluso... [...]

Antonio: *Tengo que pedir, tengo que pedir (tristeza en la voz).*

E: *¿Y cómo es eso para ti?*

Antonio: *Un hombre con profesión, un hombre con hijo y un hombre con formación es muy duro. Para mí es muy duro que yo no logro todavía digerir eso. As veces, te lo digo, me pongo a llorar. Como hombre me pongo a llorar y ahora entiendo esta situación porque, como dicen, los hombres también lloran pero no lloramos as veces por lo que no... lloramos por la misma vida que uno pasa (5: 473-481).*

Sergio: *Que... me siento... con muchas responsabilidades y mucho deber, porque tengo que sacar adelante a mis hermanos. Cada noche pienso de dónde voy a sacar dinero para mandarles, porque me necesitan y están creciendo. Y, más aun, mi hermano Al año va a entrar al Premilitar, que es parecido al cuartel pero se gasta más. (3: 1064-1067).*

Más que la propia situación de precariedad, los sentimientos que de ella provienen parecieron representar dificultades mayores. Sentirse “entre la espada y la pared” o “maniatado”, como reveló un participante, es estar en una situación fuera de su control y de la cual se teme no lograr escapar. Para unos vivir tal precariedad, no lograr cumplir el papel de proveedor de la familia y no realizar los planes que les motivaron la migración, les produjo la sensación de fracaso, debilidad, impotencia y baja autoestima. Junto a estos sentimientos, y quizá agravándolos, fue manifestado por algunos entrevistados un gran malestar a causa de la necesidad de pedir ayuda y de estar pendiente de ella. La inquietud y el miedo con respecto a cómo quedarán sus entes

queridos, de aquí y de allá, frente a las condiciones actuales y las posibilidades futuras, también fue algo identificado en sus relatos.

Otra preocupación con respecto al futuro se evidenció ante la posibilidad de volver al país de origen. Pese a prevalecer la idea que la vuelta al país de origen es la salida ante la adversidad del momento, algunos de los inmigrantes entrevistados revelaron recelo con respecto a la readaptación en su antiguo entorno.

***Teresa:** Entonces aquí la forma de vivir es diferente, no es libertina -para mí no-, pero es diferente, hasta el horario, la forma de comer... Yo sé que voy a tener eso, ¿no?, y me da miedo no encajar en... en lo que antes era mi sociedad, de lo ahora ya encajo aquí (2: 357-360).*

***Antonio:** Pero relacionado a mi trabajo que siempre me he dedicado sí que me puede chocar un poco porque son más de dos años que estoy sin ejercerlo. Pero claro me va costar un poco más integrarme, que entre en ritmo y así. ¡Porque ahora mismo imagínate tú con el tiempo que estuve fuera, que hay mucha gente nueva que hay que tratar con gente nueva uno! Porque claro, uno, bajo su experiencia, que me conocen va a decir - esta persona estuvo en tal lado. Ya te ven de forma diferente. Pero de todas las maneras... es el único que me puede a mí...*

***E:** ¿Eso te da tristeza?*

***Antonio:** Por un lado no tristeza. Me da un poco de... un poco de..., como puedo decir, me da un poco de... un poco de inseguridad porque la competencia... (5:618-629).*

Así, igual que la decisión de migrar, la de retornar generó no sólo expectativas positivas, sino también inquietudes, las cuales revelan dos hechos que comúnmente se alude con respecto al retorno a sus países: el primero se refiere a la dificultad que muchos tienen para readaptarse al estilo de vida de origen, tras probar vivir en una sociedad más desarrollada social y económicamente; el segundo hecho, también bastante común, ocurre cuando inmigrantes que ya tenían una formación y experiencia profesional antes de migrar y tras no lograr ejercer su profesión, no se actualizan y al volver a sus países tienen que enfrentar el mercado de trabajo en desventaja.

Separación y relación con los seres queridos

Los inmigrantes entrevistados mencionaron lo difícil y doloroso que fue y es vivir el duelo de la separación. Según las informaciones de los participantes, el dolor relacionado con la separación de los hijos existe no sólo por no tenerlos cerca y por echarlos en falta, sino también por pensar en el sufrimiento que ellos pueden sentir con sus ausencias y por no poder atenderlos en los momentos difíciles.

E: ¿Cómo ha sido separarte de tus hijos?

Julia: Ah! Muy malo, ah! Muy malo. Porque cada vez que hablo con ellos me siento muy mal.

E ¿Cómo te sientes?

Julia: Con ganas de verlos de estar con ellos...que son muchas cosas...

E: ¿Qué cosas?

Julia: La necesidad de estar con ellos. Ellos también porque cada vez que me hablan preguntan:-¿cuándo me voy, que por qué no me voy? Y a veces me piden cosas y a mí me duelen porque no puedo enviarle para comprar, cosas para escuela, que les falta un cuaderno, que les falta un zapato (7: 283-297).

José: Bueno... mal, ¿no?, hasta que..., bueno, pasaban los días y ya estaba bien y ya recién un poco y también yo ya... Tanto ella como yo, lo pasaba mal, al verla mal o al no poder verla. Al saber que está enferma, ya uno también se preocupa, ¿no?, por si pasa algo más... serio y yo acá no poder... eso. Alguna... necesita operarse o algo y... Entonces, estar ahí a veces... ahí... (4: 619-623).

Sergio: De mis hermanos, ha sido muy difícil porque siempre estaba con ellos (3: 852-853).

Sergio: Mi hermana. Mi hermana me da mucha fuerza. Mi hermana me dice: - ¿Cómo estás...? (mis hermanos no me dicen eso) -¿Te vas a cuidar...? Eeeeh. Pufff. Me acuerdo mucho de mis hermanos. Siempre digo... me acuerdo de los recuerdos que tengo de ellos (3: 894-896).

Antonio: Bueno, eso en principio yo no lo podía digerir, no lo podía aceptar porque nunca he estado tan lejos como estando aquí. Y como dije: anteriormente yo a veces me alejaba un tiempo pero siempre tenía comunicación con ellos y en las vacaciones ya estaba con ellos (5: 188-191).

Teresa: Siempre que sueño con ella, todos los días..., es tonto, ¿no?, pero todos los días, desde el día que yo he llegado, me sueño con mi hija pero siempre la veo mal, ¿sabes?, siempre la veo..., ¡tch!,* como una niña que está dejada, que no está duchada, no... no está vestida... Siempre la veo así, y sé que no está así, pero... me imagino que es... es por la sensación de no estar con ella. Eso. Pero es... es muy doloroso. Es muy doloroso, la verdad. (1: 89-94)

Teresa: ... de lo único que me puedo arrepentir, ahora mismo, es de no haberme venido con mi hija. Es de lo único, es de lo único que me arrepiento y me golpeo

todos los días, de haber perdido estos siete años sin ella y pudiendo haber estado con ella... aunque sea comiendo de un pan las dos, qué se yo. No lo sé. Es que era el miedo, es el miedo de arriesgar... (1: 819-823)

Teresa: ... Me da miedo que no me quiera. Que no me acepte. O sea, que... ella tiene a su mamá que es mi mamá. Que cuando yo quiera decirle algo ella no... no acepte, o sea, no... (2: 380-382).

Se puede observar en las narrativas la presencia de una fuerte carga emocional cuando el tema es la separación de los hijos o de los hermanos menores. Los extractos revelan que el dolor que empezó a ser vivido tras despedirse de sus seres queridos, en algunos casos, no sólo se mantuvo, sino que se intensificó y fue acompañado de sentimientos no agradables tales como: la culpa y remordimiento por haberlos dejado; malestar por no poder cuidarlos en los momentos difíciles; sentimiento de incapacidad para ejercer el papel de madre y miedo ante la pérdida del vínculo madre-hija tras tantos años lejos.

Trato discriminatorio

El cuarto tema identificado como dificultad agrupa las referencias a diferentes tipos de tratamiento discriminatorio. De las experiencias relatadas, algunas están relacionadas a la condición de inmigrante en situación irregular y se refieren a abusos o vejaciones de las cuales fueron víctimas algunos de los entrevistados cuando fueron detenidos por agentes de inmigración.

Es una práctica común de los agentes encargados de fiscalizar la inmigración legal en España abordar aleatoriamente personas en la calle y pedirles documentos. En

caso de no tenerlos algunos son llevados para realizar averiguaciones y pueden sufrir privación temporal de libertad y recibir una carta de expulsión del país.

Teresa: *Sí. Cuando estaba yendo a trabajar a las siete de la mañana. Fue a un año de estar aquí. Y estuve doce horas en calabozo. Pero me trataron muy bien, ¿eh? Fueron... No... no... no me hicieron nada..., o sea, no fueron bruscos... No. Pero me cogió Inmigración en la boca del metro (1: 291-294).*

José: *¡Psss! Bueno, cada día a trabajar con amigos y, bueno, salimos del metro..., pero sin pensarlo, y había un coche ahí que estaban de civiles... bueno, no... se identificaron y nos trajeron a Cornellá, ahí a tomarnos los datos hasta... Eso fue por la mañana, recién por la tarde pudimos salir cuando ya estuvo el abogado de oficio.*

E: *¿Y ahí qué hicieron?*

José: *Sí. Me hicieron la carta de expulsión (4: 314-321).*

Sergio: *Sí, me metieron en la cárcel. No, a la cárcel no, sino a donde tienen a todos los de inmigración, que parece cárcel, con barrotes y todo. Pasa que... me dijeron que me iban a dar una hoja de expulsión, un policía igual me golpeó, me dio un golpe en el estómago y otro golpe en la espalda y me dijeron: -Por ser del Barça. Ja, ja, ja. -¿De qué equipo eres? -Del Barça. ¡Pan!, me dio. -Te quedas un día más, me dijo. Y me mantuvo un día más. Y... luego de eso, después de quedarme un día más en ahí, me soltaron al día siguiente... (3: 748-754).*

Aparte de las vejaciones y de ser privado de su libertad, aunque por un tiempo limitado, y del malestar a que fueron sometidos, se informó también la existencia de

agresión física, una práctica ilegal y discriminatoria. Otro ejemplo del trato discriminatorio no es muy explícito pero, como fue comentado cuando se habló de los problemas financieros y laborales, se hizo evidente en las dificultades que algunos participantes tuvieron para encontrar trabajo y en los tipos de actividades ejercidas a causa de la condición de inmigrante ilegal (véase extractos de la página 211 a 213).

Es sabido que tener la documentación regular es una exigencia legal para lograr un contrato de trabajo. Así, aparte de ser difícil conseguirlo, las actividades laborales que los inmigrantes irregulares encuentran son no cualificadas y sin contrato, lo que ya caracteriza situaciones de discriminación.

Sergio: Y me fui a Madrid a donde mi amiga, que me enseñó a trabajar de limpieza. Me vine aquí..., por fin, en abril... A ver... los de Inmigración me agarraron justo el día de mi cumpleaños, como regalo de cumpleaños tuve eso. Luego..., en mayo, ya estaba buscando trabajo de limpieza y... ya por agosto, recién conseguí el trabajo de la discoteca porque mi tío me lo habló (3: 928-932).

Otra dificultad incluida en este apartado y relatada por algunos participantes tiene que ver con maltratos verbales, vejaciones y explotación laboral. Este tipo de discriminación, en cierta forma también relacionada con una situación de irregularidad en España, quizá está asociada a la condición de trabajador temporal, sin contrato, que tiene miedo de ser echado a la calle y de pasar privaciones, así como al prejuicio de los nacionales.

Julia: Por ejemplo en este último trabajo que tuve, la señora me trataba muy mal. Muy mal me trataba, me decía de todo (7: 363-364). [...]

Julia: *Por no pasar más la situación que habíamos pasado antes yo aguantaba todo eso (7: 389-390).*

Sergio: *Entré a reemplazarla y a cuidar a sus abuelos. Sus abuelos eran muy racistas y como que empecé a trabajar, la abuela me decía de todo: sonso, me decía tantas cosas que empezaba a contar, qué cosas, de insultos, de todo, empezaba a contar: Un, dos, tres..., cada insulto, hasta que al final... al final terminé contando qué no me ha dicho (3: 999-1004).*

Ante lo complicado que era lograr encontrar trabajo, sumado a las vejaciones y maltratos verbales, los inmigrantes declararon no tener muchas opciones y tener que soportar todo ello aunque lo consideraran un trato injusto.

Demandas adaptativas

En el quinto tema relacionado a las dificultades enfrentadas por los inmigrantes latinoamericanos entrevistados están incluidos los problemas enfrentados ante la necesidad de adaptarse a la sociedad de acogida. Una de las demandas, aparecida en los relatos de algunos de ellos como dificultad, fue la que se refiere a obtener la documentación de inmigrante regular en España.

Roberto: *...Pero bueno, ya hace.... casi seis meses que tenemos los papeles y no encontramos nada, ni ella ni yo... Y el gobierno pide a los inmigrantes que como mínimo tienen que cotizar seis meses para que te puedan renovar la tarjeta, y este diciembre, prácticamente ya faltan días, para que... para que... se cumplan los seis meses, que es la mitad de... la mitad del año. Porque la tarjeta vale un año. Y bueno, a partir de diciembre...*

E: *Tendrá que empezar a cotizar...*

Roberto: ...empezar a cotizar sí o sí, sino perdemos la tarjeta, claro (9: 275-284).

Teresa: Sí. Eso... Es que ya no estaba empadronada. Me dijeron: -Usted está dada de baja desde hace... como creo que... un año, creo que era, o seis meses o algo así. -¿Y cómo?, le dije. Y cuando fui al abogado y le dije, me dijo: -No podemos hacer los papeles porque tienes que estar por lo menos empadronada ¡tres meses! para empezar. Y no se puede. Y yo ¡un año! había estado dada de baja sin más. Y yo no me di cuenta. Y, de ahí, la gente me dijo: -Bueno, cuando pasen los tres meses, ya nos buscas. Y la gente se olvida y no me hicieron (1: 674-680).

Conforme indican las declaraciones, las exigencias legales para lograr tener los documentos que les dan derecho a vivir y a trabajar regularmente en España, crean barreras que, por su parte, tornan esta demanda una dificultad en la vida de muchos inmigrantes, en la medida que se asocia a unas dificultades y genera otras.

Uno de los participantes que había logrado obtener la nacionalidad a través de su hijo nacido en España, estaba presto a perderla por no tener recursos financieros para atender las condiciones exigidas para renovarla. Otro ejemplo de este tipo de demanda aparece en la narrativa de una participante que comenta como tras hallar a una persona que aceptó hacerle los papeles topó con un obstáculo legal.

También se identificó como demanda adaptativa la dificultad presentada por uno de los inmigrantes entrevistado con respecto a la adaptación al estilo de los españoles en sus relaciones laborales y a la integración social con los autóctonos.

Antonio: Yo creo que hay diferencia porque... como ellos ya viven aquí, pues si, ellos supuestamente, creo yo, no sé si estaré equivocado, que de pronto por el hecho de estar más tiempo que yo aquí, ellos tenían que saberlo todo, creo yo, porque yo más o menos notaba eso de ciertas personas y...pero... en realidad no, lo tomaba de otra forma con tranquilidad porque, como digo, soy una persona que siempre me he defendido solo en la vida, y he buscado mi trabajo por mi cuenta y gracias a mi... ¿cómo es? A mi forma de ser he llegado donde yo quería estar. Y en sí con la gente no he tenido este apoyo que digamos – vente que yo te ayudo con eso, yo te ayudo con otro (5:268-275)

Antonio:... Pues en principio eso: siempre yo tengo que estar tranquilo. Un poco alejado. Solamente como nos veíamos - hola, hola. Me llevaba bien con la gente sí, pero de hola, hola. Pero de ahí tener un acercamiento en su totalidad, no. no lo veía bien. Son gente que uno no puede confiar. no, no. En resumen eso (5: 290-294).

La integración con la sociedad de acogida es una necesidad para los inmigrantes en función del debilitamiento de las redes de apoyo y de la pérdida de relaciones de amistades formadas en el país de origen. Sin embargo, por no adaptarse al modo de ser de los autóctonos, o por sentirse diferentes, algunos prefieren aislarse y limitar sus relaciones a sus comunidades.

Experiencias dolorosas

El último grupo de dificultades identificadas en las narrativas se refieren a las experiencias personales en las cuales se incluyen vivencias y afecciones que pudieron representar algún tipo de barrera o producir daño a la salud física o psicológica.

Embarazo no planteado, aborto, enfermedad grave, experiencia de ser víctima de asedio sexual, fueron vivencias identificadas por los participantes como problemas y, aunque no tuvieron relación directa con la migración, fueron experiencias que ocurrieron en sus procesos migratorios, les afectaron y, en su momento, tuvieron que ser enfrentadas. Estas situaciones podrían haberle pasado a cualquiera y en cualquier contexto pero, ocurriendo en el contexto de la experiencia migratoria, sus implicaciones y consecuencias seguramente fueron distintas.

***Teresa:** Lo peor que me pasó es que... (es muy vergonzoso para mí, pero yo creo que hice lo correcto) que... que tuve... tuve un aborto. Fue con una persona... Bueno, en sí tuve dos con la misma persona. La primera fue porque yo quise porque... no... dije que no iba a poder trabajar... y que... que ya... Era una persona con la cual yo estaba tres años. (1: 419-423)*

***Teresa:**... Y le dije a mi amiga: -No sé qué hacer... porque después no podré trabajar..., y qué hago... Y me dijo..., ella me dijo, me acuerdo: -Es un poco egoísta de tu parte tener un hijo aquí sabiendo que tienes una allá sola. Eso fue lo que me dijo. Eso sí me hizo pensar mucho y dije... bueno. Porque qué hubiera sido de mí aquí. Yo creo que nunca más la hubiera podido ver a mi hija, ¿no? (1. 476-480).*

***Teresa:**... He ido..., aquí, hasta me quisieron violar en un piso, ¿sabes?, el dueño del piso... (1: 161-162).*

***Julia:** Yo, cuando me enteré que me embaracé de Jordi, del niño que tengo aquí conmigo, me asusté, me asusté mucho, porque dije: “Qué voy hacer aquí con un niño, no tengo papeles, ni mi esposo...”. Me asusté mucho. Pero luego tuvimos*

la suerte que cuando yo me embaracé que Jorge encontró fácil trabajo, y estuvimos bien un tiempo (8: 219-223).

E: ¿Cuál ha sido la situación más difícil que has vivido en este tiempo aquí desde que has llegado?

José: Por la enfermedad, porque tengo que cuidarme y si no me cuido... Y a ver qué voy a comer, ya no comer lo que comíamos antes o lo que hacíamos en la casa de mi amigo, ya tenía que ir a hacerme aparte. Bueno, mi amigo cocinaba pero yo... puedo comer pero no... es eso; prefería hacerme mis cositas, mi ensalada, mi carne a la plancha, el pescado... todas esas cosas que... Entonces ha sido también un poco difícil conseguirlo, comprar y tener... (4: 651- 656).

Según el primer fragmento, al hablar del aborto voluntario, una participante reconoció sentirse avergonzada, si bien dejó implícito en su relato que su decisión tuvo que ver con otras dificultades de la experiencia migratoria tales como las dificultades financieras, la necesidad de trabajar, la falta de apoyo familiar para cuidar de otro hijo y el dolor por haber dejado su hija. De la misma forma, la duda de otra participante con respecto a mantener el embarazo estuvo relacionada a las dificultades de cuidar de un hijo en la condición de inmigrante sin trabajo. Para un participante a quien le diagnosticaron una enfermedad grave ello le precipitó la decisión de regresar a su país en función de todas las otras dificultades derivadas de la dolencia.

Otras experiencias dolorosas que pueden haber representado barreras personales ocurrieron a causa de las situaciones adversas vividas en las experiencias migratorias.

E: ¿Y cómo te has sentido cuando te has separado de tus hijos?

Roberto: *Muy mal. Caí en una depresión muy fuerte que hasta llegué al punto aquí de tener ataques de ansiedad por la calle; iba caminando y me daba taquicardia.... (9: 316-319)*

E: *¿Te sientes deprimido ahora o cómo, o tienes ataques de ansiedad? ¿Cómo estás?*

Roberto: *Bueno, la verdad es que... dormir, dormir bien, no lo hago ya hace mucho tiempo y..., bueno, de... estoy ansioso de querer ir a mi país con mis hijos..., porque no estoy haciendo nada y el cuadro depresivo... tampoco está... estoy bien-bien, cien por cien no... Estoy siempre queriendo llorar, claro, con ganas de llorar y todo eso, claro, porque tengo una... impotencia de... Me siento mal, claro, porque yo llevo tres años aquí y no encontrar trabajo..., bueno, eso me... me... me pone muy mal (9: 346-354).*

Sergio: *... Dije... tengo que conseguir trabajo, me ponía nervioso, no podía dormir... así que ya... De tal modo que no podía más y solo me enfermaba, me ponía mal, dolores de cabeza... Me duele muy mal la cabeza a mí. Ahorita el doctor me... tengo... Estoy enfermo de... tipo... ¿Cuándo te duele mucho la cabeza...?(3: 1148-1151).*

Ante los problemas –dificultades financieras y laborales y de dolor por haber dejado los hijos– algunos acumularon un elevado nivel de estrés que afectó a su salud física y mental.

También se puede incluir como experiencia dolorosa una situación particular, informada por un participante, que podría ser vivida por cualquiera pero, a lo mejor, no con tanto dolor.

E: ¿Cuál fue la situación más difícil desde que llegaste aquí?

Sergio: El tratar con mi familia. [...]Sí. Ha sido más difícil y más doloroso. Que acepte más a un sobrino que es mentiroso y malcriado, que aceptarme a mí, que yo soy todo lo contrario. Y... no aceptar nada de apoyo, y que me dijeran que... la vida aquí es distinta (3: 794-802).

Según su relato, le afectó demasiado ser preterido y no recibir ayuda de familiares de quienes esperaba el apoyo mientras durara su estancia en Barcelona.

4.3.2. Fortalezas y recursos

Como en las fases anteriores, los inmigrantes identificaron fortalezas y recursos disponibles en el afrontamiento de las dificultades que se aglutinan en dos temas: el apoyo y vínculo familiar de un lado, y las actitudes y competencias propias, de otro.

Apoyo y vínculo familiar

En este período, el apoyo y vínculo familiar aparece como importante generador de fuerzas, proveniente de dos fuentes. La primera de ellas es la familia en el país de origen. En este caso fueron identificados como fortaleza los lazos afectivos que unen los participantes a los seres queridos y el soporte práctico, ofrecido por los que se hicieron cargo de sus hijos que quedaron.

Teresa: Pero el hecho de... de aguantar -digamos-, el hecho que está allá ella, que no está sola, que está con mis papás, pero era... que podía darle lo que tal vez yo allá no le daba. (1: 121-123)

Julia: Siempre cuando le hablé por teléfono a mi madre, me preguntaba: -¿qué tal, se estoy trabajando? Y yo le digo que no estoy trabajando y por eso no puedo enviar dinero porque cuando trabajo sí que le envío. Pero nunca le conté todo que nos estamos pasando aquí.[...] Es que ella es muy nerviosa y me da miedo que.... No sé...porque no quiero preocuparla porque sé que tengo a los dos niños que dependen de ella y si a ella le pasa algo... (7: 226-235).

Antonio: Porque en sí, nunca pensé en traerlos a vivir aquí. Nunca pensé en traerlos a vivir acá. De pronto, a unas vacaciones sí, pero a vivir no porque no me gustaba como para que ellos se creen aquí pues allá, con su madre estaban muy bien (5: 131-134).

Saber que los hijos están bajo la protección y cuidado de los abuelos o de la madre, dio a algunos de los inmigrantes entrevistados cierto confort que les ayudó a afrontar el dolor prolongado de la separación y a seguir con sus planes. En el último relato se verifica que la preocupación con el bienestar de los hijos se extiende a sus cuidadores no solamente por los vínculos familiares existentes. Creer que la cuidadora de sus hijos estaba en condiciones de atenderles adecuadamente también fue importante para que esta participante se sintiera más segura con respecto al bienestar de los mismos.

Con respecto a los vínculos afectivos que unen a los participantes con sus seres queridos (hijos y hermanos menores), estos están sobreentendidos en todo el recorrido de cada uno de ellos. Son evidentes no sólo en la motivación de la experiencia migratoria que, en los relatos asociados a los períodos anteriores, aparecen justificándola y dándole sentido, sino también en el dolor, expresado por haberles dejado. En la fase de posmigración estos lazos siguen presentes en el deseo y planes de

verlos bien y, también, en otras estrategias de afrontamiento, como se verá a continuación. Otro aspecto identificado como indicador del vínculo de apego entre miembros del grupo familiar y que actuó como una fortaleza ante las situaciones difíciles, fue la certeza de la existencia de una relación de confianza y admiración.

José: *Sí. A mi hija, siempre. Siempre. Ha sido algo como... una cosa sagrada. Para mi hija no... Tampoco, como le digo, no... si no tenía para mandarle mucho, tampoco... le podía mandar más a ella. Como le digo, el diálogo con mi hija..., siempre hemos dialogado, tengo esa... que se haga comprender y todo..., bueno (4: 344-347).*

Sergio: *Siempre hay alguien que te sigue, ¿no?, el que te sigue... tu hermano pequeño, el que te sigue siempre, siempre te sigue a todos lados, siempre... trata de hacer lo que tú haces. Y el otro... igual, como patos, je, je, je je, hacían lo mismo. Y me gustaba mucho. Me hacían caso... Eeeeh... en sí... eran igual que yo, solo que más sumisos, más..., por la situación de mi padre y todo, más tímidos, más cerrados; y yo soy más abierto. Mi hermana, no, mi hermana es muy abierta, je, je, je; con la edad que tiene, es muy abierta (3: 852-858).*

E: *¿Tú tienes una buena relación con tu madre?*

Julia: *Sí, claro. Ella es, ella es todo para mí: madre, padre todo, todo. Porque mi padre... ella se separó de mi padre cuando yo tenía diez años. [...] Y ella nos sacó nosotros adelante. Así que tenemos el apellido de mi padre sólo porque están casados. Mi padre nunca se fue a firmar nada por nosotros. Por eso yo admiro mucho a ella. Es una mujer muy trabajadora (7: 532-545).*

Roberto: ... *Mi madre, por ejemplo, ahora me dice... Para que vaya. Pero aun así me dice: - Vente, mi hijo, que... por lo menos para tu habitación te tengo aquí, que cuando lleguen aquí les voy a dar para... por lo menos una habitación para que puedan vivir aquí mientras tú encuentras trabajo. O sea, que mi madre me apoya, en ese sentido me apoya, me dice que sí. Bueno, por eso es que... por eso es que queremos... queremos marchar para allá, porque tenemos apoyo de parte de mi mamá (9: 442-450).*

Como se puede observar, los vínculos con los progenitores fueron también valorados como fuentes de fuerzas. Saber que tendrá el apoyo materno al volver a su país, por ejemplo, fue considerado un importante soporte emocional.

La segunda fuente de apoyo ha sido encontrada en la familia que les acompaña en la migración, sea aquella formada en sus países de origen o sea una nueva familia constituida en la experiencia migratoria

E: *¿Y tu chica te da algún apoyo?*

Antonio: *Si, en principio sí. Practico algo relacionado. Con ella sí. Sí. Evidentemente en este particular sí. (5: 542-545)*

Antonio: ... *Sino que a veces..., yo a veces..., bueno, le decía que estoy mal, quiero irme de aquí. [...] Yo me siento aquí denigrado, le decía... le decía a ella, sí. Pero ella más bien me escuchaba y tal (6: 197-204).*

Antonio: ... *Y me he sentido básicamente mal, porque no, no he..., como decía, no he... no he... no he correspondido como se debe. Siento que he sido un... he sido un fraude como... como padre porque no... no le he dado lo que tenía que darle.[...] Me he sentido así. Y por otro lado él... a veces me ha calmado porque lo he visto el niño y tal, pero igual... (6: 264-272)*

Roberto: *Todo el tiempo de mi hijo, sí, sí. Desde que nació prácticamente estoy con él. Está más... está más apegado a mí que a ella, claro.*

E: *¿Y eso... ha sido bueno para ti?*

Roberto: *Muy bueno, muy bueno. Una experiencia muy buena. Porque allá... allá, por ejemplo, trabajaba yo siempre, siempre. Siempre estaba fuera de casa. Venía por la tardecita, ya... allá por la noche. Pero aquí... me tocó cuidarle a Jordi, y fue una experiencia muy buena (9: 511-520).*

Actitudes y competencias propias

Las actitudes y competencias propias, también presentes en los otros períodos de la experiencia migratoria, representan el segundo tema incluido en fortalezas y recursos disponibles y fueron útiles en el manejo de las situaciones adversas durante el período de posmigración. Entre ellas se han identificado no sólo competencias personales, sino también habilidades sociales. Como actitudes y competencias propias de las personas su uso está siempre vinculado a los planes y acciones empleados en el enfrentamiento o afrontamiento de las situaciones y son en ellas donde se identifican sus manifestaciones.

Los relatos demostraron que, entre las competencias personales –desarrolladas en la experiencia migratoria, o ya existentes– algunas ayudaron a los inmigrantes entrevistados a adaptarse o a ajustarse a las dificultades encontradas.

Teresa: *He trabajado con una persona que hago un trabajo que le molesta hasta cuando me pongo perfume, ¿sabes?, que... que tiene un carácter que... yo digo... yo cuento hasta veinte, de callada, y nunca le digo nada. Y ella me dice que soy... que es la única persona que le tengo paciencia. Y yo digo, no, si viera*

*que yo por dentro me estoy mordiendo, pero... ¿qué gano yo diciéndole algo?
Nada. Pero... No sé, yo creo que soy así.*

E: *Entonces lo que te ayuda también es tu manera de ser.*

Teresa: *Yo pienso... A ver, tengo mi carácter también, pero... con el tiempo he aprendido a callarme y... y a pasar. Antes era más... más sensible, que cualquier cosa... me...me... me hacía daño, pero... ahora ya no (1: 889-900).*

Sergio: *Pienso en eso, que... todo lo mejor para mis hermanos. Yo pasaré por lo que tenga que pasar pero... Siempre cada noche rezo porque... mis hermanos estén bien (3: 1162-1163).*

Julia: *No sé si es un defecto mío pero yo soy una persona muy, muy tranquila, muy callada, no sé cómo.... Tranquila no quiere decir que no me preocupo con nada, que no siento nada, sino que no exploto, no.... No sé cómo explicar. [...]
A mí no me gustaba discutir con la gente de nada por más razón que creo que tengo o que esta persona tiene. Digo, digo lo que siento pero tampoco... se esta persona no está de acuerdo tampoco me voy a poner a discutir, ni nada. ... (7:348-358)*

E: *¿Aparte de ser tranquila, de no explotar con nadie, con esta experiencia tú crees que has desarrollado alguna otra capacidad para conseguir soportar todo eso?*

Julia: *Yo creo que paciencia. Más paciencia, mucho más paciencia. En esta casa eso me ayudó mucho a tener paciencia (7: 421-436).*

Roberto: *... Es bueno. Es bueno, es bueno. Para mí es bueno ser humilde, claro... Sí, sí. Y por eso es que me ha cambiado... mucho también. Emigrar aquí*

me ha ayudado mucho también a saber ser humilde. A saber pedir ayuda también, claro. Sí, sí (9: 624-626).

Según declaraciones de algunos participantes, la calma y la paciencia fueron recursos usados ante los tratamientos discriminatorios en el trabajo, situaciones en las cuales parece claro que la posición de desventaja en que se encontraban como inmigrantes irregulares estuvo por detrás de actitudes más pasivas y no conflictivas de aceptación. De la misma forma, las informaciones acerca de la resistencia a la adversidad indicaron la capacidad de soportar la situación de precariedad contra la cual no lograron luchar. La humildad, también presente en el afrontamiento de la situación de precariedad, fue desarrollada ante la necesidad de pedir ayuda, lo que la conecta con la estrategia *uso de las redes de apoyo* y evidencia una actitud menos pasiva.

Por otro lado, la autoconfianza y fortaleza psicológica, los valores morales, la tenacidad y el optimismo son ejemplos de competencias que, desplegadas frente a la situación de precariedad y vulnerabilidad en la cual vivían, les llevaron a creer en sus capacidades y posibilidades de cambiar las situaciones difíciles y hacer nuevos planes de futuro.

Antonio: Yo creo que hay diferencia porque... como ellos ya viven aquí, pues si, ellos supuestamente, creo yo, no sé se estaré equivocado, que de pronto por el hecho de estar más tiempo que yo aquí, ellos tenían que saberlo todo, creo yo, porque yo más o menos notaba eso de ciertas personas y...pero... en realidad no, lo tomaba de otra forma con tranquilidad porque, como digo, soy una persona que siempre me he defendido sólo en la vida, y he buscado mi trabajo por mi cuenta y gracias a mí... ¿cómo es? A mi forma de ser he llegado donde yo quería estar (5: 268-274).

Julia: *Yo creo que las fuerzas yo la saco de... con las ganas de estar otra vez con mis hijos, porque...yo me considero que soy más fuerte que mi esposo, como le digo.... Psicológicamente (7: 301-303).*

Sergio: *... Porque, si yo hubiera querido, me hubiera dedicado al mal. He conocido amigos que sí.*

E: *¿Al mal? ¿Cómo?*

Sergio: *He conocido amigos en mi país, en aquí, que... fumaban marihuana..., fumaban droga..., que querían robar..., que querían asaltar, porque querían mucho dinero... Y yo... decidí alejarme de todo eso porque no es bueno, porque..., es la mentalidad que yo tengo. Porque la vida da vueltas. Si yo hago eso, sé que tarde o temprano lo voy a pagar. En ésta o en la otra vida. Todo se paga. Porque la vida es muy justa y a la vez es muy injusta. (3: 1217-1226).*

Teresa: *Tengo amigas que hasta me han ofrecido de trabajar de... de “dama de compañía”, que no me siento capaz, para empezar. No lo haría. Ni aunque estuviera muriendo de hambre. Eso sí lo tengo más claro que lo que me llamo (1: 831-833).*

Teresa: *... Bueno, con los años... uno como que... como que se pone más duro, con los años es..., o sea, como que el cariño... Uno sabe que tiene un hijo pero... no es lo mismo. O sea, con los años... se aprende a vivir, se vuelve más duro (1: 74-76).*

Las competencias sociales también están relacionadas con una forma más activa de reaccionar. En las acciones de participación social, el sentido de cooperación, la actitud de solidaridad y la capacidad de lidiar con grupos fueron algunas de las

habilidades sociales desplegadas que, en conexión con estrategias cognitivas o emocionales, fueron importantes en el afrontamiento de las dificultades y en la promoción de la integración social de las personas entrevistadas.

José: Sí. Porque siempre me ha gustado el ser partícipe, siempre he estado dentro de los grupos, he sido..., bueno, en Bolivia he estado dentro de la diligencia deportiva y diligencia de magisterio, siempre estoy vinculad...(4: 421-423)

José: Bueno, yo soy una persona extrovertida. Extra es, ¿no?

E: Extrovertida, sí? [...]

José: Eso. Yo siempre no... no me escondo para nada, siempre me gusta ayudar, siempre estoy... No sé enfadarme, como dicen aquí, enfadarme, no conozco... Enfadarme no sé... (4: 758-768).

El uso de estas competencias no solo ayudó a los participantes que las emplearon, también a sus comunidades.

4.3.3. Estrategias de afrontamiento

Asociadas a las fortalezas y recursos, fueron varias las estrategias desplegadas por los participantes en el afrontamiento de las dificultades aparecidas en el transcurso de sus vidas como inmigrantes: uso de las redes de apoyo, reevaluación de la situación, deseos y planes de futuro y uso de la fe.

Uso de las redes de apoyo

Mientras que en el período de la premigración el apoyo que los participantes destacaron fue el de la familia y amigos íntimos, y, en el período de tránsito, la ayuda

puntual de paisanos, en la posmigración prevalece el apoyo prestado por amigos (antiguos y nuevos) y por la comunidad de paisanos, algo que se mantiene en todo recorrido de los inmigrantes latinoamericanos entrevistados en Cataluña. También se añaden las acciones de ONGs y de servicios sociales, solamente mencionados en este período. Con respecto a familiares y a residentes en España, algunos participantes que los tenían, consideraron limitadas sus ayudas pues contaban que recibirían más atención de ellos.

Teresa: ... Pero mi hermana no tenía esa predisposición de decirme: -Oye, quédate aquí y... vamos a buscar trabajo por horas... En fin, no. Nunca lo ha dicho. Nunca. Con decirle que he estado muchas veces en el hospital y nunca se ha enterado. Nunca. Ni yo... (1: 612-615).

Sergio: ... Y me parece sorprendente que una persona ajena te pueda ayudar más que tu familia misma. En sí... lo acepté. Me parecía muy grave lo de mi familia, que me hicieran a un lado, porque en allá yo... dependía más que todo de ellos, siempre estaba con ellos. Ellos siempre me pedían ayuda o... siempre estábamos con ellos, pero... (3: 705-708).

Aparte de la decepción ante la expectativa de apoyo, presente en el último relato, es evidente el valor atribuido a la ayuda de “personas ajenas” en el momento en que los familiares les fallan. En general, todos los otros participantes también pudieron contar con ayudas de personas de sus comunidades y fue de estas redes de donde ellos declararon haber recibido mayor apoyo, tanto emocional y moral, como también ayudas efectivas en forma de víveres y de apoyo con respecto a la vivienda y al trabajo.

Julia: Bueno, y así estuvimos sobreviviendo... trabajando a poquito. Había amigos que nos llevaba víveres así. ...y tenía una amiga también, de Paraguay, que tiene un hijo de dos años y le llevaba a Roberto para que le cuide.[...] y así,.. así sobrevivíamos. Siempre había alguien a echarnos la mano. Amigos, vecinos (7: 136-144).

Roberto: El apoyo de la Iglesia era más bien... apoyo moral, digamos, apoyo psicológico. Apoyo... en ese sentido sí, mucho apoyo ahí. Pero económico, no. Económico, no. Pero sí recibimos mucho apoyo de amigos paraguayos también, claro, cuando estábamos mal, mal, mal..., bueno..., peor de lo que estamos ahora; hemos recibido víveres de parte de ellos, comida, pañal para mi hijo. Sí, hemos recibido apoyo aquí. Sí, sí (9: 579-584).

E: ¿Cómo te has pasado... ingresado en el hospital y lejos de tu familia..., lejos de...?

José: Sí. Mal, mal, mal. Solo, sin familia... Claro que los amigos también iban al hospital.

E: Estaban contigo.

José: Sí. Estaban los amigos ahí todos los días. Yo estuve una semana en eso, y los amigos ahí; salían del trabajo..., bueno, si tenían libre, iban.... (4: 506-515).

Sergio: En sí... en sí, cuando he trabajado en la discoteca, conocí a muchas personas y de las cuales me hicieron presentar a otras personas, y, sí, me apoyaron. Por ejemplo, me alojaron en su piso y me cobraron alquiler y todo, pero solían esperarme cinco días o..., cinco días a lo mucho, sí, me esperaban para pagarme. O sea, hasta ahora sigo hablando con ellos (3: 694-698).

Antonio: *Como te digo yo prácticamente...as veces hay personas que en sí ven mi situación y me dan un apoyo, de las poquísimas personas que me conocen y tal...*

E: *¿Qué tipo de apoyo?*

Antonio: *¿Qué tipo de apoyo? Como por ejemplo: de pronto una vivienda, de pronto en comida... (5: 400-407)*

Antonio: *Vivía justamente en la casa de un compañero, o sea un amigo que era cristiano, es cristiano, perdón... (5: 430-431).*

Tras el debilitamiento de las redes de apoyo con las cuales podían contar en sus países, fue en sus propias comunidades, cuyos miembros enfrentaban situaciones semejantes como inmigrantes, donde los participantes buscaron y recibieron acogida. En respuesta a la ayuda recibida y reconociendo su valor, algunos informaron que existía una relación de apoyo mutuo entre ellos y sus amigos lo que les ayudó a mantener los vínculos. En los relatos se puede observar que la práctica, común entre los inmigrantes en España, de compartir pisos y/o habitaciones fue adoptada por los participantes, alojando a paisanos en sus casas, en muchas ocasiones, sin cobrar nada por ello. Como informa uno de los participantes, el uso de las redes de apoyo también les fue útil en la búsqueda de trabajo.

Incluidas en la misma estrategia también se identificaron, aparte de las ayudas recibidas, las acciones cooperativas y de participación social, algunas realizadas en asociaciones de paisanos en las cuales inmigrantes entrevistados ayudaron a sus compañeros, sea por gratitud o por compromiso social.

Sergio: *Son bolivianos. Sigo hablándoles..., sigo... Y ellos también creo que me han tomado un poco de cariño porque les he ayudado en el tema de sus*

ordenadores, en el tema de..., o electrodomésticos, yo... yo lo manejo muy bien. Y les ayudé y...y les he estado poniéndolos (3: 702-705).

***José:** Los sábados siempre hacemos un poco de deporte, y ahí nos juntamos siempre. Nosotros hemos formado una... una... como una peña..., bueno, haciendo alguna actividad... vendiendo rifa, haciendo bingo... ahí entre nosotros... Hemos ayudado a personas también, por unas circunstancias o otras, que nosotros ese dinero era para otra..., o sea, era para tener una sede de los paternos de Riberalta, en Bolivia. Pero... ya que un amigo estaba en la cárcel y necesitaba una televisión, una vez de ese dinero que teníamos, hemos aportado 250; después otro amigo que estaba acá, que se murió su hijo estando acá, también... no tiene papeles, no trabajaba, entonces también le hemos ayudado en... en... en darle para el velorio... para que mande a su familia... Siempre estamos en eso... (4: 391-400).*

La búsqueda de apoyo de los inmigrantes entrevistados se extendió también a las ONGs, que atendieron a algunos en sus necesidades de víveres, de vivienda y de trabajo.

***Roberto:** Un amigo mío. Sí, sí. Entonces, gracias a ese amigo pudimos contactar con Caritas, hablamos con la gente de Caritas, le contamos nuestra situación y a partir de esa fecha tuvimos ayuda sobre... Porque yo he trabajado solo cuatro meses y, bueno, a partir de esos cuatro meses prácticamente nos quedamos sin nada otra vez. Ella no trabajó... tampoco... y yo perdí el trabajo también..., entonces quedamos otra vez en la misma situación. Pero gracias a Cáritas pudimos pagar la habitación. Cáritas, a partir de esa fecha hasta hoy día, está pendiente de nosotros, claro (9: 235-241).*

Julia: *Nos dieran por cuatro meses 500 euros y por no incomodar a estas personas nos fuimos a alquilar una habitación. Y de ahí no tuvimos más problemas porque Caritas siempre nos ayudaran y también me conseguía trabajo así por horita, hacia las horas y así... (7: 191-194).*

Teresa: *Es un lugar donde van muchas chicas a buscar trabajo, es una... es una iglesia, creo, o algo así. Fui ahí y le dije que necesitaba y... le conté a la hermana y me dieron trabajo. Y... desde ahí que estoy trabajando hasta el día de hoy (1: 562-564).*

Aunque estas organizaciones hayan sido importantes fuentes de apoyo social y financiero, los relatos demuestran que no todos tuvieron la misma suerte.

Antonio: *Claro, claro. Me molesta porque realmente sabemos que la gente sabe el problema que está pasando mucha gente aquí. Pero sin embargo, te preguntan una cosa, te preguntan otra cosa, tú lo dices y dicen que no pueden ayudarte. Tiene que irte a otro lado y te vas a otro lado y explica tu problema. Y tal. Y así no, no... Lo hice sí, de pronto por la desesperación de tener una ayuda de algo [...] Me refiero a ONG. Una ayuda básica nada más, porque dinero sé que no me lo van a dar porque van a decir que una persona joven, con salud, van decir no necesita. Pero lo básico sí, no lo sé, como por ejemplo un alimento o alguna cosa, no lo sé.... Eso en principio (5: 360-371)*

Antonio: *... Si, ha tenido algo que algunas personas me han ayudado, alguna cosa pero, hablando de ONG no, no he conseguido nada (5: 407-408).*

Según su declaración, parece que este participante considera que la ayuda de los servicios sociales es un derecho y no un favor y por ello le costó mucho encontrarla tras superar algunas barreras.

Ya sobre las ayudas de los servicios públicos, a pesar de haber sido informadas por dos de los participantes que presentaron enfermedades y necesitaron de atención médica, éstas no fueron valoradas como apoyo que les ayudara a superar dificultades.

Como parte del mismo tema, el uso de las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y de las redes sociales fue también una estrategia empleada por casi todos, principalmente para afrontar la separación de los entes queridos.

Antonio: Sí. Todo el tiempo hasta ahora que estoy aquí lo he tenido. Pero obviamente ya no lo tengo como antes porque ya no tengo cómo llamarlos pero ellos saben de mi situación, porque de vez en cuando nos conectamos por la internet (5: 52-54).

E: ¿Tú hablas con ellos? ¿Con qué frecuencia?

Sergio: Unas... cuatro veces a la semana... tres veces a la semana. Llamo por teléfono una vez... a la semana. O hay veces, una vez al mes, cuando tengo dinero. Y por internet. [...] Una vez al mes... o dos veces al mes..., algo así, sí. Pero... me mandan fotos... Como que simplemente me encanta hablar con mi hermana, je, je, je.] (3: 876-886).

E: ¿Y para ti, ha sido fácil separarte de tu hija o no?

José: Nnnno. No. Con el tiempo, sí... ya uno... Mi hija ya también... hablándole..., sí, porque yo me comunico mucho con ella ahora hablándole con

el Facebook... y todas esas cosas, y entonces siempre yo estoy con ella hablando... Fácil, fácil, no. Pero..., como le digo, siempre... diálogo, haciéndole ver las cosas como son... (4: 153-158).

Julia: *Y estaban muy difíciles allá las cosas. Pero los últimos días que le llamé a mi madre, me dijo que mejoró muchísimo con este nuevo presidente que subió. Que mejoró, que hay mucho trabajo. Inclusive hay paraguayos que vivían aquí y luego fueran allá y nosotros les tenemos en el facebook, cuentan que están trabajando, que está muy bien allá la situación (7: 473-477).*

El desarrollo de las tecnologías de la información y comunicación y de las redes sociales ha acortado distancias y ha facilitado a las personas el mantenimiento de relaciones y convivencias a pesar de estar físicamente muy lejos uno del otro. Los relatos demuestran que, aparte de tener contacto frecuente con los seres queridos que quedaron en sus países, los participantes intentaron seguir ejerciendo, en la familia, sus roles de madres, padres o tutores. Esta estrategia les ayudó a manejar la situación referente a la distancia. A través de estas tecnologías y redes ellos también pudieron mantener los vínculos con sus costumbres y bienes culturales y estar actualizados con respecto a la situación social, política y económica de sus países.

Reevaluación de la situación

La segunda estrategia ampliamente usada se refiere al cambio en la manera de considerar la situación con el objetivo de lograr adaptarse a ella. Esta estrategia cognitiva que, en la fase de la transición se centra en el sentido de la experiencia, en el período de posmigración, toma varias formas. Aceptar y minimizar las dificultades fue uno de los tipos de reencuadramiento usado como estrategia para afrontarlas.

Sergio: ... No creí que la vida era tan dura [suspiro], no pensaba que iba a pasar todo lo que pasaba. Y... y... hoy en día pienso que... que... ¿qué más puede pasar? Je, je. O sea, no... (a ver, cómo lo diría...), aunque más difícil sea la situación siempre puede empeorar. Siempre hay que ver el lado positivo. Ya nada puede empeorar. Cuando caigo me parece que digo: -Ya nada puede empeorar. Aunque se ponga a llover, después de eso, y me estoy yendo a trabajar, ya no puede empeorar. Digo... después de mucho tronar empieza a llover, digo. Uuuh, vale, vale (3: 1107-1113).

E: ¿Tú has vivido muchas situaciones difíciles?

Teresa: Yo creo que... no tantas como otras personas. Yo conozco mucha gente que ha vivido peor que yo. (Golpes)... No soy la única que han tratado de violar. Conozco a mucha gente que a la larga vas conociendo y... y vas relacionándote, y te cuentan, ¿no?, y dicen: -Pues no eres la única. Que se han quedado sin trabajo o..., teniendo una familia, los maridos se han ido con otra, o en la misma casa o hasta con la misma cuñada... O sea, son cosas que... que lo que me dijeron o que me explicaron que trae consigo la emigración. Son cosas que suceden (1: 852-860).

E: ¿Has cambiado algo en ese sentido?

José: Sí. Ver la situación de otra forma, afrontarla, el pensar... Entonces, pues algo positivo siempre uno saca de las...de la situación difícil (4: 672-675).

Así que acostumbrarse a la adversidad, intentar encontrar algo de positivo en ella y compararse con los otros les han servido no sólo para convivir con la sensación de impotencia ante las situaciones que los participantes no lograron cambiar, sino para mantenerse firmes hasta alcanzar los objetivos. Desarrollar las competencias personales

–ya mencionadas anteriormente–, humildad, calma y paciencia, y, callarse para evitar conflictos, fue también una táctica que les llevó a acomodarse a las situaciones que representaron tratamientos discriminatorios en el trabajo.

De la misma forma, la búsqueda por adaptarse a las ofertas de trabajo disponibles para inmigrantes irregulares, independientemente de sus aspiraciones y formaciones profesionales, fue también otro tipo de reevaluación empleado con el fin de adaptarse a la situación adversa.

Antonio: En principio eso. Yo sé que no puedo ejercer lo que yo hice. Pero estoy en condiciones de ejercer otra cosa porque al final me considero una persona que... bajo mis conocimientos que yo tengo de la vida y de mi arte, pues otra cosa se me hace fácil. Como por ejemplo, cualquiera trabajo, sea de peón o otra cosa, pero ni siquiera eso, ni siquiera eso [como que desesperación en la voz] (5: 396-399).

Sergio: Tenía esas expectativas pero... con todo lo que me ha pasado, he aprendido a aceptarlo y a reconocer la realidad. Porque de nada sirve lamentarse, porque me lamentaba mucho cuando me vine aquí. (3: 1146-1148)

Sergio: Al principio decía: -¡Uf!, tanto estudiar para esto, decía, je, je, je. ¡Uf!, me sabía muy mal. A tal punto que... me dejó de importar porque... yo no vine aquí para escoger un trabajo, yo vine aquí para trabajar, decía (3: 1036-1038).

El segundo método de reevaluación se reveló cuando los inmigrantes entrevistados buscaron centrarse en el sentido de la experiencia migratoria, pensar en las necesidades y en el bienestar de la familia en los momentos que necesitaban de fuerzas para soportar las situaciones difíciles.

E: Pero has dicho que se pone más dura, que uno se pone más duro al hacer eso. ¿Pero qué te ha hecho soportar y ponerte más dura...?

Teresa: Porque había un tiempo en que..., a ver, empecé a trabajar y el darle a ella cosas era como una recompensa, ¿sabes?, el hecho de que... de que se va... de que se va a acostumbrar, no va a extrañar..., pero ya el hecho de darle una... Porque yo me he hecho una casa allá; en todo el tiempo que había estado aquí, me he hecho una casa y... (1: 108-115).

Sergio: Aunque me preocupo demasiado, aunque reniego demasiado. Y para no hacerme más daño a mí mismo..., porque si me hago daño no puedo ayudar a mis hermanos. Pienso en eso, que... todo lo mejor para mis hermanos. Yo pasaré por lo que tenga que pasar pero... (3: 1160-1163).

Parece claro en sus narrativas que, acordarse siempre de los objetivos cumplidos y de los que quedan por realizar o, pensar que un día volverá a encontrar a los suyos, fue necesario para autoconvencerse de que estaba en el rumbo correcto, para justificar la separación de sus entes queridos y ablandar la culpa y para dar sentido a los males sufridos.

El tercer tipo de reevaluación consistió en creer en sus propias fuerzas para mantener el autocontrol y el equilibrio psicológico y, así, no deprimirse y lograr afrontar la adversidad.

Teresa: La verdad..., no... no sé, siempre me... siempre he sido así, o sea, de esa forma de tener esa... ser más... A ver, que también lloro sola, ¿no?, me desahogo sola, me quedo en la habitación a veces y me desahogo sola por las cosas que me pasan, pero... yo pienso que era más que todo acabar lo que tenía

allá para irme. El pensar día a día que todo se iba a acabar, que cuando acabe esa casa, se iba a acabar todo y me iba a ir y dormir tranquila. Y, obviamente, estar con mi hija. (1: 882-887)

Antonio: *A veces me pongo a pensar: yo tengo una familia, tengo dos manos, tengo una profesión y con ella puedo comer y puedo vivir en cualquier parte del mundo porque que no vivo aquí con eso? Lo que yo me pregunto (énfasis), pero...y eso me ayuda a... (5: 486-489)*

Antonio: *... Como he dicho a mi pareja: si estoy bien ella va estar bien. Porque si estoy mal van a estar mal. Y ella sabe que yo no estoy bien psicológicamente. Ya, como te digo, las cosas las tomo por un lado tranquilo porque tengo que tomarlas porque se me desespero es el peor que puede pasar.*

E: *¿Y dónde encuentra las fuerzas para eso?*

Antonio: *En mí mismo. En mí mismo porque tampoco... como te dije antes, a todos lo que pasa no les voy a contar mis problemas (5: 528-536).*

Julia: *Porque me esposo se derrumbó muy rápido... (voz conmocionada), muy rápido él [...] y trato de mantenerme para darle ánimo. Pero que es muy fuerte.*

E: *¿Y dónde encuentra las fuerzas?*

Julia: *Jejeje, es que ni yo sé de dónde lo saco, la fuerza....(emoción)....Es que yo pienso que si él está así y yo también, ¿qué va pasar a los dos? Por eso trato de mantenerme más... de no derrumbarme. Más que yo... yo digo...él, él, él está así con depresión, está con ansiedad y todo más y si yo empiezo a ponerme así (énfasis) ¿qué va pasar con nuestros hijos? ¿Qué va pasar con lo que está aquí con nosotros? Más con este que está aquí con nosotros. Los otros están allá con*

mi madre. ...pero yo digo no: voy a seguir adelante, lo único que se puede hacer (7: 303-315).

Este tipo de reevaluación revela una actitud más activa por parte de quien la empleó y en ella está implícita la confianza en sus propias capacidades, el sentimiento de fortaleza psicológica y la creencia en sus posibilidades de rehacerse.

Deseos y planes de futuro

Los deseos y planes de futuro representan la tercera estrategia desplegada por los inmigrantes entrevistados. Este tema también estuvo presente en la fase de la premigración y fue evidenciado por los deseos y planes de migrar para mejorar de vida. Ya en el período de posmigración, el deseo y plan más presente fue el de volver al país de origen.

José: *Sí, sí. La enfermedad ya me... si no... acá solo qué voy a hacer. Entonces allá por lo menos tengo a mis familiares... Eso es lo que me ha hecho ya... pensar en volver. ¡Qué voy a hacer acá enfermo!*

E: *¿Y cuando has venido pensabas volver un día o... pensabas quedarte aquí?*

José: *No, pensaba volver siempre (4: 545-552).*

Antonio: *Mi prioridad ahorita es...yo no puedo pensar en planificar algo. Mi prioridad es irme y trabajar, trabajar y nada más que trabajar.*

E: *¿Y tú crees que tienes condiciones de trabajar allá ahora?*

Antonio: *Tengo condiciones. Claro, por supuesto. Yo tengo amigos que se han ido de aquí, que están trabajando en Brasil, en otros países de América Latina. Como te digo, por la rama, como esto es un...hay contacto por la profesión, hay demanda, hay trabajo. Tengo amigos que han salido...empresas que contratan*

allá y mandan a otros países. Bueno no tanto pienso en esto. Es mi prioridad es llegar a Ecuador y trabajar y ahí es el reto: lo que venga (5: 517-527).

Roberto: *¿Planes para el futuro? Por ejemplo, ahora quiero marchar para mi país. Tengo allá un primo que está trabajando... que montó un negocio y vende productos de consumo masivo; digamos, para ser más exacto, eeh..., alimentación. Entonces me dice él para que vaya... y que de repente..., si tengo un poco de dinero, para que me monte algo allá y que él me va a orientar allá. Y aparte de eso también tengo unos amigos que tienen herrería, taller metalúrgico, entonces también me dicen también que vaya allá y de repente, si hay algo, pues que me van a echar una mano, claro, o sea, que tengo... Yo tengo pensado formar mi taller, mi propio taller, o una tienda de... productos alimenticios, claro. Una de esas dos cosas quiero hacer. Eso estoy pensando hacer.*

E: *¿Entonces tienes expectativas de mejorar...?*

Roberto: *Tengo expectativas. Tengo expectativas de mejorar, claro. Es que mi país ahora mismo está... me comentan que está muy bien con este cambio de presidente, el presidente Lugo, que ha cambiado mucho, claro. Entonces es por eso es que estamos expectantes ya y quiero volver al país para qué podamos... hacer algo.*

E: *¿Entonces volver para ti podría ser una solución ahora?*

Roberto: *La verdad es que sí. La verdad es que va a ser una gran solución... por los hijos mismos. Más que todo... por los hijos. Porque los hijos allá se están criando prácticamente solos y son muy, muy pequeños (9: 657-679).*

Julia: *Nada me salió. Ahora tengo que ir allá otra vez y a ver si podemos a empezar de nuevo. Quiero estar allá con la familia y trabajando yo, lo puedo ayudar también a él. No sé...hacer algo por al menos medio tiempo mientras mis hijos estén en la escuela...porque yo siempre he trabajado desde niña....*
(7: 486-490)

E: *¿Y cuáles son tus planes de futuro?*

Julia: *Irme allá y, de momento, alquilar una casita pequeña para estar con los niños y de ahí levantarnos... trabajar los dos y...o sea yo pienso en hacer un...no sé cómo... si al llegar allá consigo un trabajo de cocinera, trabajar. Y sino que mi esposo trabaje y que me abra un puestito de comida en mi propia casa [para no descuidar a mis hijos y para estar ahí con ellos (7: 561-567).*

A pesar de que el retorno siempre formó parte de sus proyectos migratorios, este debería ocurrir cuando los objetivos estuviesen realizados. Sin embargo, la cosa no salió para todos como se esperaba y, tras haber empleado otras estrategias para superar o soportar las dificultades y no lograr alcanzar sus retos, los inmigrantes decidieron que regresar es la mejor solución para salir de la crisis. Según los relatos de algunos participantes, a pesar de haber vivido privaciones en sus países, sus deseos y planes revelan la esperanza de obtener el éxito en el retorno.

Asociados al plan de regresar también fueron identificados retos personales que, relacionados con la familia o la vida privada, se vinculan a un futuro más lejano.

Teresa: *Y a mi hija pienso hacerle notar y hacerle ver que tiene que ser así. Porque, a ver, no me gustaría que mi hija sea una mujer maltratada como yo, o que el día de mañana deje de estudiar... porque se ha casado o porque... No, no, no. Es que no me cabe en la cabeza. No. No podría. Por eso es que tengo*

que irme ya porque ella es mujer y está empezando a crecer, y su cabeza es... es un momento en que está en funcionamiento y... y mete datos, información y aprende, y es donde ahí.... la persona indicada tiene que estar (1: 949-955).

E: *Bueno, y para terminar, ¿qué planes tienes para el futuro?*

Sergio: *Para el futuro, hacer lo que haga falta para sacar adelante a mis hermanos, pero, siempre, haciendo bien (3:1214-1217).*

El reto de asumir otra vez la responsabilidad en la educación y la orientación de los suyos apareció claramente en el deseo y los planes de trabajar, estando a la vez al cuidado de los hijos, en el deseo de hacerse presente como madre y de enseñar a su hija a no ser víctima de violencia de género, y en la prioridad de los planes de futuro: “sacar adelante mis hermanos”.

Otro tipo de deseo y de plan de futuro identificado por algunos participantes fue el relacionado a la vida profesional.

Sergio: *Por suerte, yo soy de las personas que les gusta aprender de todo. Cualquier cosa, cualquier..., sea literatura, sea..., hasta incluso en allá de las clases, que el profesor daba clases de computación, de ordenadores... de cualquier cosa. Siempre me gustó aprender de electrónica... de todo. Y mediante vas aprendiendo, vas conociendo y puedes... puedes agarrar todo lo que has aprendido y ponerlo en práctica trabajando. Y... y en eso. Y si hay la posibilidad de que yo pueda estudiar, yo quiero estudiar... (3: 1237-1242).*

E: *¿Y cuáles son tus planes de futuro?*

José: *Bueno, volver a mi país y seguir trabajando, ¿no?, dentro de la educación, si se puede, porque tengo el título, entonces... presentarlo y... tratar de ingresar*

otra vez. [Pero ya... contarles a los alumnos las experiencias, ¿no?, intentar hacer verles otra cosa. Darles charlas de otra forma ya... Y mi hija que también ya, bueno, en la universidad, tratar de apoyarla más y estar ahí con ella... No sé lo que.... (4: 696-702)

Plantear actualizarse y crecer profesionalmente, haciendo uso de las experiencias vividas como inmigrante, en sus vidas laborales fue también una estrategia empleada por algunos de los participantes, en el afrontamiento de sus dificultades.

Uso de la fe

Finalmente, la creencia en Dios, mencionada por dos participantes fue la última estrategia identificada en este período. Según uno de ellos, rezar y pedir ayuda a Dios le hizo sentirse más protegido, más fuerte y más relajado.

Sergio: Rezar me ha ayudado mucho. Cuando que... me sentía muy mal, me dolía fuerte la cabeza, me ponía a rezar... me calmaba. No sé si eran las pastillas o no sé si era esto, pero me calmaba (3: 1186-1188).

Otro inmigrante entrevistado comentó haber recibido de la iglesia apoyo moral y espiritual que, junto con otros tipos de apoyo, le ayudó a enfrentar las situaciones difíciles.

4.3.4. Oportunidades

Entre las situaciones y sucesos de la vivencia migratoria, algunas de sus consecuencias, han sido valoradas positivamente y representaron oportunidades para los inmigrantes latinoamericanos entrevistados. Son tres los temas que las agrupan: los

cambios personales, las ganancias sociales, culturales y profesionales y las aspiraciones y realizaciones.

Cambios personales

Mientras en las fases anteriores hay pocas referencias a los cambios personales, en este período casi todos mencionaron haber tenido la oportunidad de cambiar la manera de ver la vida al enfrentar la adversidad. En este tipo de cambio están incluidas referencias a los aprendizajes que la experiencia migratoria y la vivencia de la adversidad les han facilitado

Teresa: *Ahora no me da vergüenza. Y si tengo que trabajar, prefiero limpieza o lo que salga y... lo haré [tono decidido]. // Viniendo aquí uno como que... que... saca todo eso, ¿no?, aprende a vivir de otra forma. Y aprendí a ver las cosas de otra forma, eso sí. Yo aquí he aprendido muchas cosas, [me han pasado muchas cosas, pero... (1: 149-154).*

Teresa: *Antes era más... más sensible, que cualquier cosa... me...me... me hacía daño, pero... ahora ya no (1: 899-900).*

Roberto: *Hay una parte buena en este viaje, porque, bueno, aprendí aquí a sobrevivir, claro, porque... el día, aquí en España, es muy duro, claro; si no tienes trabajo, hay que sobrevivir, claro. Entonces, una experiencia que no pasé allá lo pasé aquí. Y eso es bueno, digo yo, porque uno también aprende de esto (9: 463-466).*

E: *¿Y desde que estás aquí, has tenido cosas positivas?*

José: ¡S..ii!¹⁰, cosas positivas porque ya uno no con está (como antes)... Con este... que he vivido. Bueno, ya tengo la mentalidad de otra forma, ¿no?, veo de otra forma las cosas.

E: ¿Sí? ¿Cómo qué? [...]

José: Sacar conclusiones hay veces de otra forma, algo positivo.

E: ¿Por ejemplo?

José: Bueno... ¿cómo le puedo decir a usted? Algo... Ver la vida de otra forma, de afrontarla, la situación...(4: 658-670).

E: Tú has pasado por muchas situaciones difíciles.

Sergio: Hoy, gracias a eso, soy más... más fuerte y mejor persona. (3: 790-792)[...].

Sergio: Me veo... muy diferente a como era antes, más maduro de lo que era antes y más centrado. Porque... antes... hacía las cosas sin pensar, era muy nervioso. ... (3: 1194-1195).

Sergio: A nivel personal, a nivel social, aprendí mucho a ser muy sociable, porque en allá tenía amigos que solo venían cuando tenía dinero, porque trabajaba y estudiaba a la vez. Nunca tenía mucha suerte con la amistad (3: 1054-1056).

Julia: Si... he cambiado...ahora pienso más las cosas. Pienso más y soy más fuerte, soy más fuerte. Porque... yo no me imagino otra persona en esta....bueno

¹⁰ ¡S..ii!: Es una afirmación dubitativa, pensativa.

hay personas que la verdad pasan peor de lo que yo pasé, es verdad, pero igual... (7: 519-521).

Según los participantes, ante algunas situaciones difíciles hubo necesidad de cambios para resolver sus problemas y lograr adaptarse a la realidad. Así, aprender a evaluar las situaciones, entender y aceptar la realidad, aprender a vivir con la adversidad y encontrar el lado positivo de las situaciones negativas, son algunos de los resultados positivos de la experiencia migratoria que aparecen en las narrativas y que permitieron a sus protagonistas hacerse más fuertes. También se ha declarado que estos aprendizajes les ofrecieron oportunidades de desarrollar competencias personales y sociales, ayudándoles a manejar las situaciones difíciles y permitiéndoles madurar emocionalmente.

Posiblemente asociado a la madurez emocional adquirida en la experiencia y a las reflexiones y aprendizajes, fue identificado como otro tipo de cambio personal, producido en la experiencia migratoria, el reconocimiento de la responsabilidad de uno mismo en el rumbo de su vida. Se refirieron a él solamente dos participantes, en el contexto de situaciones muy particulares.

E: Y de todo eso, ¿hay un saldo positivo? ¿Qué ha tenido de positivo, por decirlo así?

Teresa: El estar aquí, en España; en que nunca más me tocarán... nunca más, y nunca más seré tan..., la verdad, como era antes. Tal vez me ha influido mucho a que... me pasen tantas cosas. Pero ahora es que no permito que nadie, ni siquiera me... me trate mal, ¿sabes? Y sé que cuando yo me vaya... no... no moriré de hambre, ni tampoco seré una persona... del montón. He vivido muchas cosas como para que me... la pase otra vez eso, al menos de lo que yo le

pueda permitir, pero... lo de que me puedan tocar o golpearme, es que nunca más lo harán. Nunca más lo harán. Eso sí que jamás... lo tengo más que claro (1: 909-920).

Sergio: *Ahorita... ya me doy cuenta de que el estudio es lo más importante. He llegado aquí y yo decía que... de qué sirve un cartón, pensaba. Un cartón, ¿no?, te sale del estudio, te dan tu cartón del diploma de... Bachiller... o te dan tu diploma de carrera..., de que has terminado tus cursos de analista de sistema, tenía mi diploma, tenía mi diploma de ordenadores, tenía mi diploma también de bioquímica para hacer productos de animalitos en esa cerámica de... de goma..., eso. Y decía: -¡Eso solo son cartones! Lo que importa es lo que sabes. Pero... ahora pienso que el estudio es lo más importante (3: 1242-1249).*

Una participante que en su país fue víctima de violencia física en su matrimonio afirmó haber aprendido a protegerse y a no permitir jamás otro maltrato. Su relato revela que, tras entender que normalizaba la situación de violencia de género que, ya practicada por su padre se repitió en su matrimonio, hubo un cambio de actitud ante el maltrato que, asociado al fortalecimiento psicológico y a la autoconfianza, le llevó a plantear para el futuro el compromiso de ayudar su hija a desarrollar esta actitud.

El cambio de actitud ante los estudios, declarado por otro participante, también fue interpretado como un reconocimiento de su responsabilidad sobre su propia vida. La experiencia migratoria y la vivencia de las dificultades le llevaron a valorar positivamente los estudios y la comprensión de la necesidad de formación profesional y de su importancia en el desarrollo futuro. Quizá su deseo y plan de futuro de “sacar adelante” a sus hermanos en los estudios sea consecuencia de este cambio.

Ganancias sociales, culturales y profesionales

El segundo tema relacionado a las oportunidades identificadas por los inmigrantes latinoamericanos entrevistados agrupan las ganancias sociales, culturales y profesionales, las cuales aparecen en las narrativas solamente en este período.

Julia: *Yo de positivo tengo... bueno, hubo mucha gente que nos ha ayudado. La gente que me ha conseguido trabajo. Los de Caritas, por ejemplo, nos ayudaran mucho. Inclusive nos dieran una psicóloga para que siga mi esposo el tratamiento con ella. Le dieran a él un curso de tres meses de electricidad que tiene un título. A mí un curso de cocina, que también tengo mi título. Sí... muchas cosas buenas. Por ejemplo a mí me encanta la cocina. Todo lo que sea de la casa. Y ellos me ayudaran a aprender más, al menos la cocina de aquí (7: 320-326).*

Julia: *Y también de conocer mucha gente buena. Y a pesar de todo el malo que pasamos aquí yo.... Bueno. ¿cómo le digo? De salud estamos muy bien y pudimos conocer muchos lugares también.... Yo nunca iba a imaginar que un día vendría vivir a España Je,je,je.... (7: 510-513).*

Roberto: *Y la buena también es que, bueno, he... he encontrado apoyo también... en una situación donde más necesitaba también, aquí en España, y en Cataluña, también hemos conseguido ayuda. Y la gente... de aquí, de Cataluña, de España entera, son... son buena gente. O sea, que... esa es la parte buena que nosotros conseguimos de este viaje... (9: 467-471).*

Antonio: *Yo lo considero como algo bueno. Porque gracias a la federación yo he vuelto. Yo me reiría porque realmente...me reiría, lo digo. Tanto que he*

pedido de un lado a otro y he llegado a un lado que nunca pensaba en llegar y en esta federación me dieran esta ayuda. Me reiría ¿será de emoción no? Y tomarla con tranquilidad, o sea, como algo bueno si lo tomaría, como algo positivo porque gracias a ellos puedo a regresar. Porque de tanto dar vueltas como loco no podría encontrar ayudas como vine encontrar acá. Lo único, en este particular me sentiría, o sea diría como algo muy positivo (5: 638-644).

E: ¿Y ahora que me has hablado de tu experiencia, que ha significado la migración para ti? ¿Ha merecido la pena venir? ¿Qué te parece? ¿Cómo evalúas tu experiencia aquí?

José: Bueno, ha merecido... en algunas... por partes, ¿no? En algunas, conocer otra cultura, conocer otra forma de vida, ¿no?... (4: 602-607).

Entre las ganancias mencionadas hay referencias a oportunidades, tales como: conocer nuevos lugares, otra cultura y otra forma de vivir; conocer gente buena y haber podido contar con ella; tener nuevas experiencias laborales y haber hecho una formación profesional. También el hecho de recibir apoyo de ONGs y de servicios sociales fue reconocido como una oportunidad, lo que revela la valoración positiva de la ayuda. La identificación de estas ganancias como oportunidades en sus vidas tiene que ver con la estrategia de reevaluación de la situación.

Aspiraciones y realizaciones

El tercer tema, también ya mencionado en la fase de la premigración, en este período se refiere a realizaciones. A pesar de aparecer en pocos relatos merece la pena referirse a ellas justo por su escasez.

Teresa:... *Y cuando me vine aquí..., bueno, le di una estabilidad económica... bien, porque nunca le faltó de nada nunca, nunca. Yo pude haber comido o no comido, pero a ella no le faltó. Y fue lo que hice. Ahora tenemos donde vivir..., no es... no tengo un... Lo que sí, no tengo ahorros, eso sí, no tengo. Porque todos mis ahorros están en la casa, ¿sabes? ... (1: 139-143).*

Con respecto a lo que fue aspirado en el período de la premigración, una participante se refirió a realizaciones de sus objetivos o de parte de ellos. También en este grupo de oportunidades aparecieron realizaciones no relacionadas a las aspiraciones de períodos anteriores.

Julia: *Bueno.... Bueno aquí las situaciones que pasé...hubo situaciones malas pero también buenas, como el nacimiento de mi hijo, que no me arrepiento de nada... (7: 509-510).*

Roberto: *Y la otra parte buena también es que tuvimos un hijo aquí, que estamos... estamos contentos por tener aquí un hijo, claro (9: 471-472).*

E: *¿Ha sido buena? ¿Ha representado una buena oportunidad para ti?*

Roberto: *Muy buena oportunidad. Esa es también la experiencia..., bueno..., de algo más bueno que saqué del viaje que hicimos hasta aquí, claro. Porque he tenido la experiencia de ser madre... de cuidar a un chico (9: 522-526).*

Así, los dos entrevistados, que son matrimonio, consideraron como una buena experiencia el hecho de haber tenido un hijo más durante su estancia en España. Aparte de esta ganancia, el varón declaró que la difícil situación afrontada de no tener trabajo le permitió dedicarse a los cuidados de su hijo en tiempo integral. Según él, “ser madre” fue una gran oportunidad.

5. DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

5.1. Condiciones adversas del suceso vital migración: de los motivos para migrar a las razones para volver.

5.2. El diálogo con las dificultades y las oportunidades: habilidades resilientes y estrategias de afrontamiento

5.3. Impactos de la experiencia migratoria: cambios evolutivos y crecimiento personal

5.4. Consideraciones finales y recomendaciones orientadas a la intervención

En esta sección se presenta el debate entre los análisis temáticos realizados y la investigación revisada sobre el objeto de estudio. Se exploran sus enlaces e implicaciones en el intento de contestar las preguntas de investigación (véase pág. 34) que exploran la trama de significados que dan contenido a los relatos de los informantes: ¿Qué dificultades y oportunidades están presentes en la experiencia migratoria? ¿Cuáles son las fortalezas, recursos y barreras que se ponen en juego en el afrontamiento de estas experiencias? ¿Qué estrategias se suelen usar para lograr superar las dificultades e incorporar las oportunidades? ¿Cuáles son los impactos y cambios que la experiencia migratoria produce en la vida y en el proceso de desarrollo de sus protagonistas?

5.1. Condiciones adversas del suceso vital migración: de los motivos para migrar a las razones para volver

En las dificultades identificadas y relatadas por los inmigrantes entrevistados se incluyen desde las condiciones adversas, que directa o indirectamente estuvieron presentes en el período premigratorio, hasta los problemas enfrentados como inmigrantes en España, en el llamado período de la posmigración, y que les llevaron a buscar ayuda para volver a sus países. Como se observa en la Tabla 28, algunas de ellas se repiten en los períodos de la migración y se destacan por su presencia e importancia en las experiencias de los inmigrantes entrevistados.

Tabla 28. Perfil compartido de las dificultades en los tres períodos de la experiencia migratoria

	TEMAS	PERÍODOS		
		PREMIGRACIÓN	TRÁNSITO	POSMIGRACIÓN
DIFICULTADES	DIFICULTADES FINANCIERAS Y LABORALES			
	Pocos recursos económicos para atender a necesidades de la familia (salud, educación, alimentación, vivienda, etc.).	Teresa (3)/Sergio (3)/ José (1) / Julia (2)/Roberto (2)		Teresa (1)/ Sergio(1)/ José(3)/ Antonio (3) (/ Julia (4)/ Roberto (2)
	Bajos sueldos.	Sergio (1)/José (1)/ Julia(1)/Roberto (1)		
	Inestabilidad laboral	Teresa (1)/ Sergio (2)/ Antonio(1)		
	Escasez de empleo, servicios temporales, trabajos sin contrato y poco calificados.			Teresa(1)/Sergio(1)/ José(3)/Antonio (3)/Julia/(2)/ Roberto(3)
	Poco apoyo social.	Teresa (2)		
	Deuda.	Sergio (2)		
	INQUIETUDES Y MALESTAR ANTE LA ADVERSIDAD Y EL FUTURO			
	Preocupación e intranquilidad con la calidad de vida y el futuro de la familia.	Teresa(2)/Sergio(1)/ Julia (1)/Roberto (1)		Teresa (1)/Sergio (2)/José(1)/Julia (1)/Roberto (1)
	Miedo de deportación. Miedo de amenaza a la integridad física y psicológica.		Sergio(2)/Roberto (2)	
	Incertidumbre con respecto al futuro en España.		Julia (1)/Antonio(1)	
	Insatisfacción ante la disonancia entre las expectativas y la realidad encontrada.			Julia (2)
	Tristeza, inconformismo y sentimiento de impotencia ante la situación de precariedad.			Sergio(1)/Antonio (2)/ Julia (1)/Roberto (3)
	Incertidumbre con respecto al futuro en España.			Teresa (1)/ Antonio (2)/ Roberto (3)
	Malestar por necesitar pedir ayuda.			Roberto (1)/ Antonio (1)
	Recelo e inseguridad con respecto al futuro en su país.			Teresa (1)/ Antonio (2)
	SENTIMIENTOS NO AGRADABLES / SEPARACIÓN DE LOS SERES QUERIDOS			
	Miedo de volver a intentar migrar. Experiencia traumática.	Sergio (1)/		
	Conflicto entre el deseo y el miedo de migrar con la hija.	Teresa (1)		
	Dolor por tener que dejar los hijos y angustia por sus sufrimientos. Tristeza y llanto.	Teresa(2)/Antonio/(1)/ Julia(2)/(Roberto (1)	Teresa (3)/Antonio/(1)/Julia (2)/(Roberto (1)	

Crisis de ansiedad.		(Roberto (1))	
Echar en falta a los entes queridos (hijos, hermanos y madre).			Sergio (1)/José(1)/Antonio(1)/Julia(3)/Roberto (1)
Preocupación con el bienestar y el futuro de la familia (de aquí y de allá).			Teresa (1)/Sergio(2)/José(1)/Julia (1)/Roberto(1)
Culpa y remordimiento por no ver los hijos crecer. Miedo de la pérdida del vínculo madre-hija.		Teresa (1)	Teresa (3)/ Julia (1)
Sentimiento de fracaso.			Antonio (1)
TRATO DISCRIMINATORIO			
Atención especial de la policía. Agresión física, vejaciones, privación de libertad, deportación		Teresa (1)/Sergio (4)	Teresa (1)/Sergio (1)/ José(2)
Discriminación, vejaciones y explotación en el trabajo.			Sergio (1)/Julia (3)
Dificultades en encontrar trabajo (actividades poco calificadas y poco remuneradas).			Sergio (2) José (1)/Antonio (2)/ Julia (1)/ Roberto (1)
Dificultad en encontrar apoyo de los servicios sociales.			Antonio(1)
DEMANDAS ADAPTATIVAS			
Tener la documentación regular en España.			Antonio (2)/Roberto (1)
Integrarse socialmente.			/Antonio (2)
EXPERIENCIAS DOLOROSAS O TRAUMÁTICAS VINCULADAS A LA VIDA PRIVADA Y FAMILIAR			
Matrimonio conflictivo (violencia doméstica).	Teresa (2)		
Dolor por la migración de la esposa. Crisis de ansiedad. Depresión.	Roberto (2)		
Dolor por la pérdida (muerte) de ente querido (padre). Asumir la responsabilidad de cuidar de la familia.	Sergio (1)		
Embarazo no planeado. Aborto.			Teresa (2)/Julia (2)/Roberto(1)
Enfermedad grave. Estrés emocional. Depresión.			José (2)/Sergio (1)/Roberto(2)
Abuso sexual y vejaciones.			Teresa (1)
Falta de apoyo de familiares. Sentimiento de rechazo			Sergio(1)

Nota. Fuente: Elaborado a partir del análisis de los relatos obtenidos a través de entrevistas conversacionales

Tres temas llaman la atención pues atraviesan las experiencias de todos ellos en diferentes períodos: los pocos recursos para atender las necesidades de la familia, el malestar y la inquietud originados ante la situación presente y el futuro, y, como consecuencia de las decisiones y acciones realizadas en el intento de solucionar las dos primeras situaciones, el dolor por la separación de los seres queridos, principalmente los hijos dejados en el país de origen.

La Tabla 28 muestra que los problemas de orden financiero y laboral y los sentimientos de inquietud y malestar que les acompañan, aparecen con más frecuencia en las experiencias vividas por los informadores en el país de acogida. Aparte del significado que este momento tiene en sus vidas porque representa el presente, quizá la relevancia de las dificultades se deba a su representación como amenaza contra el futuro, puesto que en esta experiencia depositaban la confianza y esperanza de solucionar sus problemas. Con respecto al sufrimiento por la separación de los seres queridos, este se manifiesta de diferentes formas y parece intensificarse cuando estas personas se dan cuenta que el tiempo pasó, los hijos crecieron y los objetivos “por ellos” no se lograron alcanzar.

También merece destacar el trato discriminatorio y las demandas adaptativas que, con muchas caras, enseña el lado injusto y cruel de la vida del inmigrante, principalmente de los que vienen de sociedades poco desarrolladas para los países considerados ricos. No menos importantes son las experiencias personales dolorosas que, como parte de sus historias de vida, tienen su rol en sus experiencias migratorias.

En general estas dificultades no están aisladas una de la otra, y se conectan, sea por las condiciones que las generaron, sea por sus efectos en la vida de estas personas. En el período de la premigración, las dos primeras dificultades mencionadas están

relacionadas con las condiciones vividas en sus países. En sus sociedades de origen, en las cuales aún existen problemas estructurales de orden político, económico y social, los informadores han experimentado condiciones desfavorables e inestables que parecen haber afectado sus esperanzas de una vida mejor en sus propios países. Como fue mencionado en los resultados, la mayor parte de los declarantes tenían trabajo pero, los sueldos bajos, los precios e impuestos altos, la educación, la salud y los servicios generales de atención a la población precarios, fueron las condiciones, comunes a los entrevistados, que no les permitían atender de modo suficiente las necesidades de sus familias.

Las condiciones de vida sin perspectivas de mejora, según los entrevistados, les generaban una constante inquietud y preocupación, no sólo con el presente (en su momento), sino con el futuro de la familia. Ante eso, plantear y realizar la migración ha sido la solución encontrada por los informadores de este estudio. España fue el destino.

Investigaciones anteriores sugieren que la falta de empleo, los bajos sueldos y la falta de apoyo social son aspectos mencionados por muchos inmigrantes como un problema que les motiva a migrar y procurar mejores condiciones de vida (León, 2007; Rincken e Yruela, 2007; Tabor y Milfont, 2011).

Pese al hecho de no poder asociar la migración solamente a la pobreza (Criado, 2001), las voces de los seis casos señalan que es la búsqueda de lo que no tienen en sus países de origen lo que les llevan a tomar la decisión de emigrar (Rincken e Yruela, 2007): necesidad de trabajo con sueldos justos, estabilidad financiera, atención social y sanitaria, seguridad ciudadana (Cavalcanti, 2007; Pedone y Gil-Araújo, 2009), y acceso a una educación de calidad para sus hijos (León, 2007), etc.

España, como uno de los países preferidos por los latinoamericanos, particularmente por los sudamericanos, por sus afinidades históricas, culturales y lingüísticas (Cerrutti y Maguid, 2011), así como por las redes migratorias ya consolidadas, fue y aún es visto por ellos como un país más rico, capaz de ofrecer más en términos de trabajo, atención social, estabilidad económica y política, y quizá, riqueza y crecimiento cultural y profesional (Cavalcanti, 2007; Pedone y Gil-Araújo, 2009). Aunque haya habido un descenso de la migración latinoamericana hacia España tras la crisis de los últimos años, los datos revelan que sigue ocurriendo y por motivos similares (Ioé, 2012; OEI, 2012).

En el período de tránsito la dificultad de mantener la familia no es mencionada, aunque esté presente, porque en este momento lo que hay es la esperanza de que la vida en el país de destino les va a permitir ofrecer a sus familias condiciones de vida digna; sin embargo la preocupación e inquietud persisten y a ella se añade el miedo de no lograr entrar en España y, a la vez, el recelo delante de lo nuevo y frente a la posibilidad de fracasar en sus planes en el país de destino.

No obstante el reducido número de publicaciones sobre el tema de la migración que trate de la vivencia del período premigratorio y de tránsito bajo la percepción de los inmigrantes, hay estudios que hacen referencias a las dudas, inseguridad y miedos con respecto a lo que les pueda suceder en el país de destino (Khawaja *et al.* 2008; Pedone y Gil-Araújo, 2009; Schweitzer *et al.*, 2007; Tabor y Milfont, 2011).

Estos sentimientos no agradables mencionados por los participantes de esta investigación, tienen su fundamento cuando se piensa en las medidas restrictivas a la migración impuestas por los países ricos en sus fronteras (Silva y Amaral, 2013), en las actitudes negativas y en las acciones discriminatorias de la población autóctona hacia la

población inmigrante (Ioé, 2000; Moya y Puertas, 2008; Parella, 2005; Solé *et al.*, 2000), temas sobre los cuales se habla a continuación al tratar de las dificultades nombradas como “Demandas adaptativas” y “Trato discriminatorio”.

Los resultados del presente estudio revelan que, para los encuestados, ya en España (período de posmigración), persisten también la inquietud y preocupación con las condiciones de vida y el futuro, ahora asociadas a los pocos recursos para mantenerse ellos mismos y a sus familias a causa de las dificultades laborales y financieras vividas por los inmigrantes. Siendo consecuencia de las condiciones externas que no permitieron a los inmigrantes entrevistados mantener sus familias adecuadamente, la inquietud y preocupación fueron identificadas como estados internos que produjeron sentimientos de malestar psíquico y parecieron representar dificultades mayores que la propia situación de precariedad económica en la medida que fueron mencionadas como fuente de incertidumbre y de amenaza para el logro de sus objetivos.

Ellos que creían que con la migración iban a tener resuelto sus problemas financieros, se encuentran con las dificultades de encontrar trabajo y, cuando lo encuentran, estos son temporales, muchas veces sin contrato y en condiciones injustas de trabajo, como en los casos de los indocumentados (Cavalcanti, 2004). Estas condiciones son ejemplos de situaciones que muchos, indocumentados o no, enfrentan en varios contextos (Simões, 2013; Carranza, 2007; Suárez-Orozco *et al.*, 2013; Wong y Song, 2008) y que también generan inquietud y preocupación con las condiciones de vida y el futuro (Patiño y Kirchner, 2009).

Por otro lado, a pesar de que muchas investigaciones apuntan la existencia de estas dificultades (laborales y financieras) como una constante en la vida de un inmigrante, algunas consideran que esto no es regla para todos y otras sugieren que la

presencia de ellas tiene que ver también con las experiencias de estas personas en sus países de origen (Fong y Jiao, 2013).

Quizá se pueda decir que este es el caso de algunos de los entrevistados que ya vivían condiciones laborales inestables no sólo por la situación económica y social de su país, sino por otros motivos tales como la falta de formación y cualificación profesional o problemas de orden personal, como el de uno de los participantes que sufría de síntomas depresivos y ansiedad.

Pero, independiente de estas influencias, no se puede negar que en los últimos años en España las condiciones adversas, principalmente en el campo laboral, son una realidad para todos, en general, y para los inmigrantes, en particular. Los datos estadístico presentados por Ballester (2013) en el capítulo 1 (véase p. 64), por ejemplo, demuestran que a pesar de ser el colectivo con más peso en la población activa extranjera, con un 40,8% del total, y en relación a la proporción de los ocupados extranjeros (42,9%), con la crisis, hubo un incremento de la tasa de los parados latinoamericanos en Cataluña. Además, los datos también apuntan que, en su mayoría, ejercen actividades de baja cualificación. Estos datos confirman lo que ha sido identificado por el informe de la OIM (Organización Internacional de Migraciones) “Impactos de la crisis sobre la población inmigrante en España”, 2012: los latinoamericanos fueron el colectivo de inmigrantes con mayor volumen de empleos (temporales) perdidos, tras la crisis (Ioé, 2012). Con eso una cuarta parte de este colectivo pasó a sufrir muchas carencias lo que llevó a un aumento de la vulnerabilidad social (OEI, 2012).

Conviene resaltar que los datos presentados arriba se refieren a inmigrantes regulares o documentados, sobre los cuales los órganos oficiales tienen registros. En los

casos de los entrevistados en este trabajo –cuatro sin papeles y dos a punto de perderlos en el momento de las entrevistas–, a las dificultades vividas por el colectivo de latinoamericanos en España se pueden añadir otras generadas por la situación de irregularidad. Sus problemas empezaron cuando intentaron buscar el primero empleo y tardaron mucho en encontrarlo y, cuando lo encontraron, era temporal, inestable y sin contrato porque no tenían papeles. Entre ellos solamente uno llegó a España con contrato de trabajo y logró hacer sus papeles pero, pasado un tiempo, los perdió y pasó por situaciones semejantes a la del resto. Otros dos, una pareja, llegaron sin contrato de trabajo, tuvieron un hijo en España y lograron obtener los papeles pero, sin trabajo, los perderían.

Estudios que investigan el éxito o fracaso de las experiencias migratorias encuentran correlaciones positivas entre la planificación activa de la migración y maneras proactivas de intentar realizar sus planes, considerando así que las tomas de decisiones y la planificación de las acciones de los inmigrantes ejercen una influencia significativa en los rumbos posibles de sus experiencias (Gong *et al.* 2011).

Para la mayor parte de los entrevistados en el presente estudio, se puede decir que las condiciones adversas y dificultades por las cuales pasaron tienen relación con la forma como plantearon la migración. Al decidir entrar en el país de acogida en condición irregular, con pocos recursos y con la ilusión de que lograrían obtener empleos sin dificultades, cinco de los seis entrevistados ya tenían en sus equipajes los requisitos para una experiencia migratoria no exitosa. Solo una inmigrante realizó su sueño de construir una casa en su país de origen.

Aparte de los problemas ya mencionadas por ellos, otras dificultades, quizá comunes en la vida de muchos inmigrantes, pueden haber sido intensificadas por sus

condiciones de irregularidad. Dos han sido identificadas en el análisis realizado: las demandas adaptativas y el tratamiento discriminatorio. Pese al hecho de no haber sido valoradas entre las dificultades más importantes, sus relatos les permitieron identificarlas como experiencias vividas en muchos momentos de sus vidas como inmigrantes, en el período de posmigración. Con respecto a las demandas adaptativas una, en especial, fue considerada por algunos como difícil de atender: tener el permiso de trabajo en España. Con respecto al trato discriminatorio, este se evidenció de diferentes formas: como dificultades laborales y condiciones desfavorables de trabajo, como actitudes negativas y acciones discriminatorias de la población autóctona hacia la migración y los inmigrantes, y como atención especial de la policía y de los órganos públicos en función de la condición de inmigrante indocumentado o documentado.

No logrando tener la situación regular, las dificultades parecieron girar en círculos para estas personas: al no tener papeles no obtienen contratos de trabajo, al no obtener trabajos con contratos no pueden solicitar los papeles. Lo que les queda es el desempleo o largos períodos sin empleo, trabajos temporales y actividades de baja cualificación en condiciones desfavorables y discriminatorias. La OEI (2012) comenta en uno de sus informes:

En general, la pérdida del puesto de trabajo genera efectos escalonados que se retroalimentan generando círculos crecientes de vulnerabilidad social del inmigrante. Entre otros, se pueden mencionar los siguientes: – La exposición al desempleo de la unidad familiar es más acusada como consecuencia del menor tiempo de inversión familiar formativa y laboral en el mercado laboral español. – La trayectoria laboral “limitada” en el tiempo de los inmigrantes limita el acceso y la cuantía de indemnizaciones y prestaciones por desempleo. – Las

redes sociales y familiares de apoyo que, en situaciones de necesidad, apoyan a los más vulnerables, en el caso de los inmigrantes son casi inexistentes. – El estatus administrativo-legal provisional que poseen muchos inmigrantes limita la capacidad de adaptación al mercado laboral, pues incluso por la pérdida del empleo existe la posibilidad de pasar a condición irregular por no cumplir los requisitos de renovación de permisos (2012. p. 10).

Como se puede observar, una gran parte de los inmigrantes están sometidos a algunas de estas condiciones laborales. Por ejemplo, prejuicios y discriminaciones son evidentes de forma indirecta cuando tienen que realizar actividades que no exigen cualificación, con bajos sueldos que demandan esfuerzo físico y no tienen reconocimiento social, trabajos que los españoles no quieren realizar (Ioé, 2000; Moya y Puertas, 2008; Parella, 2005; Solé *et al.*, 2000).

De forma más directa, estas condiciones aparecen cuando los inmigrantes están expuestos a percepciones negativas y actitudes de rechazo de los autóctonos (Moya y Puertas, 2008), maltratos verbales y/o físicos en espacios laborales pero también en espacios sociales y ante la atención especial de la policía cuando su situación es irregular en el país de residencia (Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer *et al.*, 2006).

Como muestran los resultados, los entrevistados fueron sometidos no sólo a la primera, sino a la segunda forma de trato discriminatorio. Actitudes de rechazo y maltratos verbales fueron sufridas tanto en el espacio laboral –que les generaron malestar y, en algunos casos, pérdida del empleo– como en organizaciones oficiales, por ejemplo, el trato de la policía, ante la cual algunos sufrieron vejaciones y privación de libertad.

Los inmigrantes, al llegar al país de acogida, se encuentran con actitudes negativas hacia la inmigración al ser percibida como amenaza cultural, social y principalmente laboral (Moya y Puertas, 2008; Solé *et al.*, 2000). También sufren discriminaciones, evidenciadas principalmente en el campo laboral (Ioé, 2000; Parella (2005); Solé *et al.*, 2000).

Las repercusiones en la salud de los inmigrantes de esta indignante acogida ha sido objeto de estudios que denuncian las consecuencias de este tipo de trato (Carranza, 2007; Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer *et al.*, 2007; Solís 2005; Veling y Susser, 2011) e insisten en la necesidad de ofrecer ayuda al inmigrante para que afronte el estrés y las dificultades que comporta la aculturación (De las Fuentes y Vásquez, 1999).

Todos los informantes revelaron que tenían en sus proyectos migratorios la intención de volver tras realizar sus planes. Sin embargo, los planes no fueron realizados y tras un recorrido de repetidas dificultades, de insatisfacción y decepción con la realidad encontrada, de sueños deshechos y de condición inestable y vulnerable, el retorno les pareció una solución aunque les conllevara otras inquietudes y preocupaciones. Como reveló, por ejemplo, uno de los participantes, su sentimiento era como estar “entre la espada y la pared” o “maniatado”, es decir, estar en una situación fuera del control y de la cual se teme no lograr escapar y por eso ha decidido volver.

En este momento de sus experiencias, la inquietud y preocupación con el futuro, dificultad vivida en todas las fases del proceso migratorio de estas personas, cambió de dirección y su foco pasó a ser el futuro en sus países de origen: las condiciones de vida en sus países, las oportunidades de trabajo dignos, las posibilidades de mantener sus familias de forma adecuada, las relaciones con los hijos y familiares dejados en sus

países. etc. Aparte de todas las dudas, como contrapunto al deseo de volver a su tierra, había también la imposición de éxito de la migración y la representación del retorno sin objetivos cumplidos como fracaso, tan frecuente en el imaginario de inmigrantes.

Eso está en conformidad con lo que algunos autores dicen sobre la ilusión que lleva a muchos a emigrar en un sitio más desarrollado con la esperanza y casi certeza de obtener ganancias financieras y mejores condiciones de vida (Ariza, 2008; Bauman, 1999).

Pero ante la crisis que viven los países de la Unión Europea en los últimos años, la ilusión de muchos inmigrantes se rompe por la imposibilidad de ejecutar sus planes y, de nuevo, estas personas se encuentran en la necesidad de buscar una solución para sus vidas. Para muchos el retorno surge como una opción.

Sin embargo, las investigaciones enseñan que, en muchos casos, la decisión de retornar al país de origen no resulta nada fácil. Aunque parezca ser la mejor opción ante la situación de vulnerabilidad, algunos la postergan por miedo a las dificultades que pueden reencontrar en sus países, principalmente las financieras y laborales, y por vergüenza de enfrentar a los suyos con la imagen de fracaso (Bezerril, 2011; Cordero, 2013; Pérez-Lanzac, 2012). Para otros, aunque sueñen con volver, el no cumplimiento de las expectativas implica que “(...) deben soportar las condiciones adversas y contradictorias propias de su condición en la sociedad de inmigración” (Cavalcanti, 2004, p. 5).

Como se puede observar, las dificultades que atraviesan las experiencias de migración tratadas en este trabajo hacen evidente que las condiciones históricas y sociales, los hechos vividos y sus factores causantes, y las decisiones, acciones y

sentimientos de los entrevistados frente a las situaciones vividas se conectan y dibujan sus trayectorias migratorias.

Esta idea es defendida por estudios basados en la perspectiva del curso de vida, los cuales sugieren que para abarcar la magnitud del acontecimiento vital migración hay que analizarlo teniendo en cuenta múltiples factores: la interacción entre las vidas humanas y el tiempo histórico; la fase de la vida de la persona en el momento que decide migrar; la interdependencia entre la vida del migrante y de otras personas y entre diferentes momentos de su propia vida, la libertad y posibilidades de acción en la toma de decisiones (Blanco, 2011; Gong *et al.*, 2011; Jasso, 2003).

En este contexto, otra importante dificultad señalada por los participantes de este estudio merece ser mencionada no solo por estar presente en la trayectoria migratoria de todos, prácticamente en los tres períodos, sino por su rol en todo este proceso: la separación de los hijos y de los seres queridos y el dolor que les acompaña.

Los resultados revelan que en la premigración los inmigrantes sufren por la expectativa de dejarlos, en el período del tránsito sufren porque han acabado de hacerlo y en la posmigración sufren porque el tiempo pasó, les echan de menos y no saben cuándo les verán.

El momento de la partida, cuando los seres queridos, principalmente los hijos, quedaron atrás, ha sido considerado por casi todos los inmigrantes entrevistados como muy difícil: por ese motivo, por ejemplo, tres de ellos decidieron no despedirse de los hijos para no tornarlo peor todavía. Como está respaldado en el capítulo cuarto (p. 226), los sentimientos de angustia, tristeza y culpa acompañaron a la mayoría en sus trayectos y les produjeron desánimo, llanto y crisis de ansiedad.

Ya en el país de acogida, los inmigrantes entrevistados dejan claro en sus relatos que la separación de los hijos y seres queridos siguió siendo una dificultad significativa. Aunque ejercían paternidad o maternidad a distancia (transnacional), facilitadas por las nuevas tecnologías de la información, hablar con sus hijos e hijas ha sido siempre una tarea dolorosa que les hacían sentir su ausencia, al recordar los momentos vividos con ellos. Y también al preocuparse por saber cómo ellos se sentían y si sus abuelos les atendían bien, experimentaban sufrimiento. Y no menos penoso les resultaba pensar en que no estaban presentes en sus momentos importantes y que aún no podrían atenderles en sus necesidades. Los mismos sentimientos fueron comunicados por uno de los inmigrantes, el único sin hijos, con relación a sus hermanos menores y a su madre, de quienes se sentía responsable y por quienes migró. No hay dudas que la separación de los seres queridos fue una condición adversa que les produjo dolor y sufrimiento y que, como todo en la trayectoria de estas personas, también se conecta con las dificultades comentadas. Ante el dilema entre dejar la familia sin condiciones dignas de vida y separarse de ella, se quedaron con la segunda opción y con el sufrimiento que les acompañó en todas las fases de la experiencia migratoria, pues “es por ellos” que han tomado la decisión de dejarlos.

Esta vivencia señalada en muchas investigaciones como uno de los importantes factores de estrés dentro del contexto del llamado “duelo migratorio” (Achotegui, 2009; Boulanger, 2004; Luster *et al.*, 2009; Peña *et al.*, 2006; Sierra, 2001), llevando a muchos inmigrantes, principalmente a las mujeres-madres, a los sentimientos de culpabilidad, a un alto nivel de ansiedad, a las somatizaciones y a los síntomas depresivos (Bertino *et al.*, 2006).

Los datos mencionados evidencian el rol significativo que la familia juega en la vivencia de la migración de cualquiera de sus miembros. (Bertino *et al.*, 2006; Molina, 2009; Pedone y Gil-Araújo, 2009).

El testimonio de las dos mujeres entrevistadas ilustra el peso que puede llegar a tener la situación familiar en la decisión de inmigrar. Una de ellas, que migró para atender a las necesidades de la hija y, sobre todo, para huir de la violencia a la que su marido la sometía, reveló, bajo mucha emoción, un sentimiento de culpa que la consume y una sensación de pérdida de la maternidad. Ha declarado sentir mucha dificultad de ejercer la maternidad a distancia y aunque quiere quedarse hasta cumplir su reto de construirle una casa, teme que su hija no la acepte al volver a su país y la culpe por haberla dejado durante tanto tiempo. La segunda mujer declara, bastante conmovida, que siempre llora al hablar con sus hijos pequeños y, a pesar de confiar en su madre como cuidadora y de intentar actuar en su rol de madre, les echa en falta y se siente mal por no estar cerca dándoles atención (véase cap.4, p. 225).

La culpa y malestar declarados por estas inmigrantes es un sentimiento mencionado con frecuencia en investigaciones que tratan de la migración femenina y de maternidad transnacional (Bertino *et al.*, 2006; Pedone y Gil-Araújo, 2009; Sierra, 2001), pues muchas mujeres, aparte de sufrir por dejar a sus hijos, son culpabilizadas por su propia sociedad de origen porque en ella se difunde la idea de que cuidarles es deber de la función materna (Bastia, 2008).

En este estudio no sólo las mujeres declararon sentir el dolor de la separación de los hijos, sino también los padres entrevistados que revelaron la preocupación por el bienestar de sus hijos que quedaron en sus países. Sin embargo, la idea de que cuidar de los hijos es trabajo de las mujeres también parece estar presente en el imaginario de esos

hombres pues, aunque hayan relatado sentir o reconocer este dolor, el cual aparece más presente en el momento de la despedida de los hijos y durante el período del tránsito, no se refieren, en ningún momento, al sentimiento de culpa. A pesar de echarles de menos, dos de ellos, por ejemplo se declararon tranquilos porque las madres, que quedaron en sus países, estaban cuidándoles bien.

Como en esta investigación, en general, los hombres que tienen familia (mujer e hijos) también migran para atender las necesidades de los suyos y, muchas veces, la decisión es resultado del consenso familiar (León, 2007; Cobo, 2005; Rinken e Yruela, 2007; Tabor y Milfont, 2011), sin embargo, para ellos, la cuestión de la separación de los hijos, aunque les moleste, no parece ser el mayor problema, principalmente cuando las madres se hacen cargo de ellos (Bastia, 2008).

Independiente de las diferencias entre hombres (padres) y mujeres (madres), todos los entrevistados, al hablar de las posibilidades, dentro del contexto del retorno como una posible solución a sus problemas, consideraron estar con los hijos y/o hijas (hermanos y madre) un aspecto positivo irrefutable.

Alineada con la forma de pensar del modelo salutogénico (Antonovsky *et al.*, 1971), el cual supone la participación activa de las personas en sus procesos de enfrentamiento con la realidad, la concepción dialéctica de la perspectiva del ciclo vital defiende que acontecimientos vitales y situaciones adversas que les caracterizan son importantes en la vida de la persona si producen cambios que son considerados evolutivos porque contribuyen a su desarrollo en términos de ganancias y pérdidas. De igual manera considera que la contribución negativa o positiva de estos cambios va a depender de la manera en que uno vivencia e interpreta la experiencia (Baltes, 1984).

Aunque el presente estudio haya demostrado que las personas entrevistadas vivieron situaciones adversas en sus experiencias migratorias, se verá a continuación que los relatos también revelan que ellas reaccionaron luchando contra la adversidad. Así, considerándose las premisas defendidas por las perspectivas arriba mencionadas, y, apoyado en ellas, se presenta, a continuación, la discusión de los diferentes recursos y estrategias que los participantes de este estudio usaron para enfrentarlas en sus trayectorias migratorias.

5.2. El diálogo con las dificultades y las oportunidades: habilidades resilientes y estrategias de afrontamiento

Al solicitarse a los entrevistados describir las situaciones vividas y percibidas como dificultades en sus procesos migratorios, se les pidió también que hablasen sobre cómo lograron lidiar con ellas y qué les ayudó a enfrentarlas. Las respuestas a estas cuestiones revelaron que estas personas hicieron uso de los recursos y fortalezas disponibles en sus momentos y de planes y estrategias propias (Tabla 29).

El apoyo de la familia y los lazos afectivos que les unen a sus miembros fueron los recursos disponibles desplegados por los entrevistados en el afrontamiento de la adversidad tanto en la premigración, como en la posmigración. Como muestra la Tabla 29, los lazos afectivos se mantuvieron presentes produciendo efectos en el afrontamiento positivo, tanto en el período pre como en el posmigratorio. Mientras tanto, el apoyo de la familia cambió de configuración adaptándose a las exigencias de cada momento pero siguió siendo muy importante puesto que dio soporte a la migración de la mayor parte de los informadores.

Tabla 29. Perfil compartido de los recursos disponibles y estrategias de afrontamiento en los tres períodos de la experiencia migratoria

DIMENSIÓN	TEMAS	PERÍODOS			
		PREMIGRACIÓN	TRÁNSITO	POSMIGRACIÓN	
RECURSOS DISPONIBLES	SOPORTE FAMILIAR Y VÍNCULOS AFECTIVOS				
	Apoyo directo de la familia	Teresa (2)/ Sergio(1)/Julia (1)/ Roberto(1)			
	Fuertes lazos afectivos con la familia	Teresa (2)/ Sergio(1)/José(2)/ Antonio(2)/Julia (3)		Sergio(2)/José(4)/ Antonio(1)/Julia(2)/ Roberto(2)	
	Apoyo en el cuidado de los hijos que quedaron.			Teresa(1)/ Antonio (1)/ Julia (1)/ Roberto (1)	
	Comprensión y confianza de la familia (de aquí y de allá).			Sergio(1)/José(1)/ Antonio(1)	
ESTRATEGIAS	ACTIVAS	COMPETENCIAS PERSONALES			
		Actitudes de lucha. Diligencia y tenacidad.	Teresa (3)/ Sergio(2)/Antonio (1)/ Julia (1)		
		Actitud de protección y cuidado con la familia.	Teresa (1)/ Sergio(1)/José(2)/Julia (1)/ Roberto(1)		
		Autocontrol emocional.		Teresa (1)/ Sergio(3)	
		Autoconfianza y fortaleza psicológica.			Teresa (1)/ Antonio(1)/Julia (1)
		Valores morales.			Teresa(1)/ Sergio (1)
		Centrado en los objetivos. Tenacidad. Optimismo. Esperanza en el futuro.			Sergio (1) / Julia (2)/ Roberto (1)
		HABILIDADES SOCIALES			
		Sentido de cooperación y actitud de solidaridad.			Sergio (1)/ José (3)
		Participación social. Empatía. Extroversión y sentido de humor			José (3)
		USO DE LAS REDES DE APOYO			
		Búsqueda de apoyo económico: De familiares. De amigos. De entidades.	Teresa(3)/ Sergio(2)/ José(1)/Antonio (1)/Julia (1)/ Roberto(1)		
		Contactos previos con el país de destino e incentivo a la migración.	Teresa(3)/ José(2)/Julia (1)/ Roberto(1)		
		Apoyo de amigos y de la comunidad de paisanos.		José(1)/Antonio(1)/ Julia (1)/ Roberto(1)	Teresa(1)/ Sergio(2)/ José(5)/Antonio(5)/ Julia (2)/ Roberto(2)
		Apoyo de ONGs y de servicios sociales			Antonio(1)/ Julia (2)/ Roberto(3)
		Uso de las TIC y de las redes sociales. Contacto con los entes queridos. Contacto con la realidad y de sus países de origen.			Sergio(1)/ José(1)/Antonio(1)/ Julia (1)

	Participación social y ayuda a paisanos			Sergio (1)/ José (4)
	DESEOS Y PLANES DE FUTURO			
	Deseo de atender las necesidades de la familia y ofrecerle mejor calidad de vida.	Teresa(1)/ Sergio(2)/ José(3)/Julia (3)		
	Deseo de tener mejores oportunidades de trabajo y estabilidad laboral.	Antonio(1)		
	Toma de decisión y planes de migrar con la expectativa de realizar los deseos y planes.	Teresa(2)/ Sergio(3)/ José(1)/Julia (3)/ Roberto(1)		
	Plan de seguir manteniendo el contacto con los hijos después de migrar.	Antonio(1)		
	Deseo de reencontrar la esposa.	Roberto(1)		
	Deseo de realización personal y profesional.	Roberto(1)		
	Planes y acciones direccionadas al problema. Acciones direccionadas a atender las necesidades de la familia. Búsqueda de trabajo.		Sergio(1)	Teresa(2)/ Sergio(3)/ José (1)/ Antonio (2)/ Julia (1)/ Roberto(1)
	Deseo y decisión de volver a su país para: estar con la familia y retomar el cuidado de los hijos. Empezar de nuevo y rehacerse.			Teresa(2)/ José (2)/ Antonio (2)/ Julia (2)/ Roberto(3)
	Plantear nuevos retos personales.			Teresa(1)/ Sergio(1)/Antonio (1)/ Julia (2)/ Roberto(1)
	Deseo de crecer profesionalmente.			Sergio (1)/ José(1)
	REEVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN			
	Reflexionar y sacar conclusiones sobre la necesidad de migrar.	Roberto(1)		
	Pensar en las necesidades y en los objetivos para seguir adelante.			Teresa(3)/ Sergio(3)/ Julia (1)
	Centrarse en mantenerse equilibrado. Creer en su propia fuerza para superar la adversidad.			Teresa(1)/ Antonio(1)/ Julia(3)
PASIVAS	COMPETENCIAS PERSONALES:			
	Actitud de protección y cuidado con la familia.			Teresa(3)/ Sergio (2) José(1)/ Julia (1)/ Roberto (1)
	Humildad, autocontrol (calma y paciencia), resistencia a la adversidad.			Teresa(3)/ Sergio(1)/Antonio(1)/ Julia(4)
	Centrado en los objetivos. Tenacidad.			Sergio(1)/José (1) Julia(2)
	REEVALUACIÓN DE LA SITUACIÓN			
	Pensar en los objetivos de la migración para soportar las dificultades: es por la familia.		Teresa(1)/ Sergio(1)/ Antonio(1)/Julia (1)/ Roberto(1)	Teresa(3)/ Sergio(3)

Pensar en positivo que logrará llegar al destino para aliviar la tensión.		Sergio(1)/ Antonio(1)	
Pensar en las cosas buenas que podrá encontrar en el país de acogida para olvidarse del dolor.		Julia(1)/Roberto(1)	
Acomodarse a las dificultades. Normalización. Callarse para evitar conflictos. Desarrollo de la humildad. Compararse con los otros			Teresa /5)/ Sergio (4)/ Julia (2)/ Roberto(1)
Buscar encontrar el positivo en la adversidad.			Sergio(1)/ José(1)/ Julia (1)/ Roberto(1)
Buscar adaptarse a las ofertas de trabajo. Aprender nuevo oficio.			Teresa(1)/ Sergio(1)/ Antonio(2)
USO DE LA FE:			
Rezar y pedir fuerzas a Dios.		Sergio(2)	Sergio(2)
EVITACIÓN Y AUTOPROTECCIÓN:			
Evitar las despedidas de los hijos. Evitar pensar en la separación de los hijos.		Teresa(2)/ Antonio(1)/ Julia(1)/ Roberto(1)	
Aislamiento social.			Antonio(1)

Nota. Fuente: Elaborado a partir del análisis de los relatos obtenidos a través de entrevistas conversacionales

Con respecto a las formas propias de enfrentar las situaciones difíciles y las competencias personales y sociales asociadas –ya existentes o desarrolladas en la experiencia migratoria–, se ha podido comprender a través de la interpretación de las informaciones obtenidas que algunas representaron formas más activas; otras, formas más pasivas y otras, ora pudieron significar modos activos de actuar, ora modos pasivos.

La Tabla 29 demuestra que hay una prevalencia de declaraciones que se refieren a modos de respuesta y actitudes positivas más activas o proactivas en el período premigratorio, quizá porque los temas más hablados sobre esta etapa de la experiencia de los informadores fueron los planes, decisiones y acciones direccionadas a la migración, cuando las energías estaban volcadas al nuevo proyecto de vida. En el período de tránsito, período considerado como tiempo de espera y transición, tiempo de dolor por la partida y expectativa y esperanza por la llegada, las formas más pasivas o conservadoras de enfrentar las exigencias del momento y de adaptarse a ellas,

parecieron ser más prevalentes que las más activas. Ya en el período posmigratorio, aunque haya presencia significativa de estas formas más pasivas, principalmente frente a situaciones difíciles de cambiar –el dolor de la separación y las condiciones encontradas en la sociedad de acogida–, las estrategias y actitudes de configuración más activas fueron fundamentales en el momento de reconocer sus necesidades y pedir ayuda y, sobre todo, en el momento de romper el ciclo de vulnerabilidad y plantear nuevo proyecto de vida: el retorno al origen.

Según los estudios basados en la psicología positiva, el estrés y el modelo salutogénico, hay que tener en cuenta las posibilidades de resistir, de afrontar y superar las situaciones adversas. Independientemente de ser clasificada como formas más activas o pasivas, las estrategias elegidas por las personas pueden ser adecuadas al momento y fortalecerlas para otros afrontamientos. Los factores externos, tales como el apoyo social y afectivo recibido del otro, por un lado, y los recursos propios, naturales y adquiridos (temperamento, principios y valores, autoestima positiva, persistencia, capacidad para resolver problemas, etc.), por otro, conforman el mapa de los modos de respuesta promotores de salud, bienestar y crecimiento (Arellano, 2009; Hernández y Alonso, 2004; Panos y Panos, 2007; Wong y Song, 2008). Sobre esto se discute a continuación.

En compatibilidad con lo que dicen los estudios revisados, el soporte de la familia tuvo un importante rol antes del planteamiento de la migración: las madres y los padres les permitieron compartir la vivienda, les cuidaban a sus hijos mientras trabajaban, y les daban apoyo psicológico, emocional y a veces financiero. Tras la planificación de la migración y frente a sus demandas y la preocupación e inquietud con respecto a los hijos que se iban a quedar, el apoyo moral, psicológico y financiero de la

familia y la garantía de que iban a hacerse cargo de sus hijos (y hermanos), fueron fuente de fuerzas para la decisión de migrar y para el enfrentamiento del dolor de la separación en la partida. Ya en el país de acogida, saber que los hijos estaban bajo cuidados de familiares en quienes depositaban confianza y creían capaces de sustituirlos mientras durase la experiencia migratoria, les hizo estar más tranquilos para buscar alcanzar sus retos. Para quien migró en pareja y para quien formó una nueva familia en la posmigración, el soporte familiar estuvo presente en la demostración de amistad, amor, solidaridad y apoyo emocional y afectivo de los compañeros. Ante la grave situación de falta de empleo, sensación de fracaso, crisis de ansiedad y baja autoestima, aparte del apoyo de las parejas, la presencia de hijos, nacidos en España y los vínculos creados con ellos, fueron consideradas ganancias y experiencias de alegría en medio a la adversidad.

Resultados semejantes apuntan a que el vínculo afectivo que une los inmigrantes a sus familias tiene un rol significativo en la vivencia de la inmigración: la familia motiva a migrar y a soportar las adversidades, da apoyo, aporta fortaleza (Schweitzer *et al.*, 2007; Wu *et al.*, 2010) y valores que ayudan a mantener sus identidades étnicas y sus raíces culturales (De las Fuentes y Vásquez, 1999).

En este contexto, queda patente la importancia de la presencia del otro (parientes, compañeros, amigos, vecinos, etc.) como recurso que, relacionado con el apoyo de la familia, es utilizado en el enfrentamiento de las dificultades, en virtud de los lazos o vínculos afectivos de diferente naturaleza que les unen a todos ellos.

Aunque no haya sido identificado claramente por los entrevistados como un recurso disponible en el momento de enfrentar la adversidad, el análisis de las experiencias relatadas permitió reconocer los lazos o vínculos afectivos como

significativas fuentes de fuerza y motivación para ellos. Las ganas de cambiar las condiciones de vida que tenían en sus países han sido generadas por la preocupación por el bienestar y por el futuro de la familia (principalmente los hijos para cinco de ellos y hermanos para uno). La decisión de migrar, de enfrentar lo nuevo y desconocido y el sufrimiento por dejar a sus hijos (y hermanos) fue tomada pensando “en ellos”. Frente al dolor de la separación y las dificultades laborales, financieras y sociales vividas en el país de acogida, el pensamiento de que estaban pasándolo mal por ellos les ayudó a soportar y enfrentarlas. Ante la triste constatación de haber fracasado al no poder materializar el objetivo soñado de dar a su familia una vida mejor, la decisión de volver a sus países para estar con ellos y con ellos hacer nuevos proyectos de vida, les motivaron a realizar planes y acciones para llevar a término su retorno.

Investigaciones interesadas en la resiliencia demuestran que los vínculos y el apoyo familiares están entre los importantes factores que no sólo amortiguan los impactos de la migración sobre la salud de los inmigrantes (Sossou *et al.*, 2008), sino que permiten el desarrollo de la resiliencia revelada en el afrontamiento y superación de los riesgos (De la Ossa y Díaz, 2007; Gutiérrez *et al.*, 2006; Pereda y Pereira, 2009; Wong y Song, 2008). También justifican la migración para muchos que deciden realizarla por los suyos para darles mejores oportunidades de vida, representando fuente de fuerzas que les ayuda a mantenerla y soportar la adversidad y el sufrimiento por la separación (Morales, 2009; Pedone y Gil-Araújo, 2009)

Aparte de los recursos disponibles en las relaciones familiares, otras fuentes de fuerzas, identificadas en los relatos de los participantes de este estudio, fueron las diferentes actitudes y competencias personales y sociales propias que, asociadas a las

estrategias de afrontamiento, son puestas en juego en el enfrentamiento de la adversidad.

Si, según Grotberg (1995), ante la adversidad, el soporte social hará a la persona que la enfrenta decir “yo tengo” quién me ayude, las habilidades inter e intrapersonales y la fortaleza interna le harán afirmar que “yo puedo”, “yo soy” y “yo estoy” ¹¹en condiciones de superarla. (Munist *et al.*, 1998).

En la medida que actúan como factores protectores, estas actitudes y competencias crean condiciones para el desarrollo de la resiliencia y permiten un afrontamiento exitoso de estas situaciones pudiendo ser incluidas entre los llamados pilares de la resiliencia (Cyrulnik, 2002; Grotberg, 2001; Richardson, 2002).

El afrontamiento, por su parte, noción muy cercana a la de resiliencia (véase apartado 2.2.2), siendo considerado un proceso complejo y multidimensional, en el que las estrategias y formas de actuar se transforman en conductas que dan respuestas a la situación (Lazarus y Folkman, 1985), no puede separarse de las habilidades y características de quienes las usan.

Como se demuestra a continuación, para entender todo el proceso de afrontamiento de las condiciones adversas vividas por los participantes de este estudio, tienen que considerarse en conjunto tanto las actitudes y competencias personales desplegadas como las estrategias usadas frente a cada situación.

¹¹ Edith Grotberg (citada en Munist *et al.*, 1998), identificó en su trabajo con niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad social, tres niveles diferentes de factores resilientes presentes en sus discursos, que, por su parte, interactúan de forma dinámica: soporte social (yo tengo); habilidades intrapersonales (yo puedo); y fortaleza interna (yo soy y yo estoy) (p.22/23).

Si se tienen en cuenta las ideas de los autores arriba citados, muchas de las actitudes y competencias personales identificadas aquí pueden ser llamadas de habilidades resilientes, pero no todas estuvieron relacionadas con formas activas de responder a la adversidad. De igual manera, las estrategias de afrontamiento a ellas asociadas, algunas veces representaron respuestas más activas a las situaciones difíciles, otras veces reflejaron actitudes más pasivas, pero, en sus momentos, todas, de alguna forma, pudieron ser eficaces en la adaptación o ajuste a las dificultades, dentro de lo posible.

Entre las estrategias elegidas, conforme se ha mencionado en los resultados, el uso de las redes de apoyo fue ampliamente empleada por los inmigrantes entrevistados, en los tres períodos de sus experiencias migratorias. Aunque parezca que la persona que recibe apoyo pueda estar en una posición más pasiva ante su problema, la acción de pedir ayuda puede representar también un movimiento más activo en la búsqueda de solucionarlo.

Frente a las condiciones de vida en sus países de origen, algunos buscaron sus redes de apoyo (familia y amigos) no sólo para hacerse cargo de sus hijos mientras migrasen, sino para obtener ayuda financiera. Asociadas a esta estrategia se pueden identificar la actitud de protección y cuidado, y la determinación.

Para afrontar el estrés vivido en el período del tránsito, producido por el miedo de no lograr entrar en España como inmigrante irregular y por el miedo de lo nuevo, han reconocido la necesidad de la ayuda y tuvieron diligencia para buscarla en el apoyo de connacionales. Además, en el mismo período, hicieron uso del coraje y autocontrol emocional ante el tratamiento discriminatorio dispensado por la policía de migración.

Durante sus experiencias como inmigrantes en el país de acogida, los relatos demostraron que muchos fueron los momentos en los cuales hicieron uso de las redes de apoyo: ante la pérdida de las redes de apoyo presentes en sus países de origen; ante los sentimientos de rechazo y soledad; ante las dificultades laborales y financieras; ante la necesidad de vivienda y de víveres. Como comentan algunos, el desarrollo de la humildad les permitió pedir y lograr obtener ayuda de las comunidades de paisanos y de ONGs.

En conformidad con los resultados encontrados, otros estudios revelan que, en la experiencia migratoria, el apoyo de otra persona o grupo, en general, está presente en las tres fases del proceso (pre migración, tránsito y pos migración): la familia y amigos eran las fuentes de apoyo mientras aún estaban en sus países; la comunidad, en el período de tránsito; y los servicios públicos, las organizaciones no-gubernamentales y las organizaciones internacionales, en el país de acogida (Schweitzer *et al.*, 2007, Khawaja *et al.*, 2008).

Para algunos de los entrevistados la comunidad de paisanos ha representado una importante fuente de apoyo material, emocional y moral muy útil en el afrontamiento de las dificultades financieras y laborales y ante algunas barreras personales.

Las ONGs fueron también reconocidas como fuente de soporte social. Como parte de la red de apoyo disponible, estas organizaciones fueron buscadas por algunos participantes que, en situación de precariedad, hallaron las ayudas necesarias. Pero no todos lograron encontrarlas. En la actualidad, con el aumento del número de inmigrantes y de refugiados, principalmente en los países más desarrollados, son muchas las ONGs que intentan atender la demanda de apoyo social que el Estado no logra abarcar.

La mayor parte de las investigaciones psicosociales encontradas que tratan del afrontamiento, bajo una perspectiva positiva y salutogénica, destacan el apoyo recibido y la presencia de relaciones confiables, evidenciando no sólo su rol en el desarrollo de la resiliencia, sino su efecto en el enfrentamiento de las experiencias adversas y de extrema vulnerabilidad social (Hernández y Alonso, 2004; Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer *et al.*, 2007).

Ayudar a sus compañeros necesitados aunque compartieran con ellos situaciones de extrema precariedad fue también una forma que algunos de los participantes de este estudio encontraron para lidiar con ellas. Las acciones de participación social sirvieron a algunos en el enfrentamiento de la soledad y el desamparo, permitiéndoles dar ayuda a los paisanos que, en situación semejante o peor, también necesitaban de apoyo. El empleo de esta estrategia implicó el uso de fortalezas tales como el sentido de cooperación, solidaridad y empatía y capacidad de lidiar con grupos.

Esta es una práctica común entre inmigrantes y refugiados que encuentran en los grupos de connacionales el espacio de participación activa en redes de apoyo mutuo, donde desarrollan, entre otras, la habilidad para solicitar y dar ayuda (De la Ossa y Díaz, 2007; Solís, 2005). Esta participación, aparte de ser un factor protector ante las demandas sociales, también produce un sentimiento de empoderamiento que facilita el afrontamiento de la adversidad (German, 2008).

El uso de las redes de apoyo se extendió también al empleo de las redes sociales disponibles a través de las tecnologías de la información. A través de estos recursos casi todos declararon poder mantener los lazos con sus seres queridos en el país de origen, ejercer sus roles familiares, mantener los vínculos con sus costumbres y bienes

culturales y estar actualizados con respecto a la situación social, política y económica de sus países.

En la actualidad, las redes sociales son reconocidas como espacios interactivos, de comunicación, de solidaridad y de apoyo que han producido gran cambio en las relaciones entre los inmigrantes y sus países de origen y se constituyen como una estrategia eficiente en el afrontamiento del duelo migratorio (Castro y Murray, 2010; Peña *et al.*, 2006; Suarez-Orozco y Todorova, 2006)

Considerada también como un tipo de búsqueda de ayuda, tal cual el uso de las redes de apoyo, el uso de la fe, aunque haya sido mencionada en algunas investigaciones como una estrategia comúnmente usada por inmigrantes y refugiados (Khawaja *et al.*, 2008; Panos y Panos, 2007; Schweitzer *et al.*, 2007; Sossou *et al.*, 2008), en este estudio solamente uno de los participantes se refirió a la fuerza de las oraciones y de su fe como recurso desplegado ante la desesperación.

Otra estrategia ampliamente usada en los tres períodos de la experiencia migratoria de los participantes de este estudio, fue la reevaluación o reencuadramiento de la situación. Considerada por Skinner y sus colaboradores (2003) como una de las familias de estrategias de afrontamiento identificadas en su trabajo, en ella se incluyen el pensamiento positivo, la autoestimulación, etc. Ya según por Lazarus y Folkman (1985) la reevaluación o reencuadramiento es una estrategia cognitiva pero direccionada a la emoción, en la medida que su uso implica cambiar la percepción acerca de la situación para tornarla menos amenazadora y estresante.

En este trabajo se puede observar que, en algunos momentos, esta estrategia estuvo asociada a reacciones más pasivas y, en otros, a actitudes y competencias más

activas de estas personas. En el período premigratorio, la reevaluación de la situación parece relacionarse a una reacción más activa en la medida que hizo a uno de los entrevistados tener otra mirada hacia la migración, cambiar los planes y decidir por migrar y encontrar a su esposa que ya había migrado.

En el período del tránsito, la estrategia fue usada por algunos de forma más pasiva cuando les sirvió para justificar sus decisiones de migrar y tornarlas más aceptables, ayudándoles a soportar el dolor de la separación y ablandar la incertidumbre ante lo nuevo que se avecinaba. El autocontrol emocional también fue desplegado como recurso frente al dolor generado por la reciente separación de los hijos en el mismo período. Por ejemplo, según uno de los participantes, plantear que desde el país de destino iba a mantener contacto frecuente con sus hijos y seguir orientándoles, y pensar que la migración le permitiría realizar su deseo de apoyarles en los estudios, le ayudó a aceptar la separación y, quizá, su propia decisión de rehacer su vida tan lejos.

Ya en el período de la posmigración se han evidenciado las dos formas de reacción. Al reevaluar las situaciones vividas y minimizar la dificultades, los entrevistados buscaban una forma de aceptar y adaptarse a las condiciones impuestas, aunque adversas. Ante la condición de ser inmigrante, los tratamientos discriminatorios y las dificultades en conseguir trabajo y fondos para mantenerse, algunos participantes parecen haber considerado que, en contra la posición de desventaja en la cual sentían estar, no sabían cómo luchar y, por lo tanto, prefirieron aceptar y ajustarse. Entre las competencias personales desplegadas, la calma y la paciencia, fueron herramientas fundamentales para el desarrollo de la capacidad de soportar situaciones contra las que no tenían armas para luchar.

Como afirman Lazarus y Folkman (1985), las personas evalúan las situaciones estresantes y, dependiendo de cómo las valoren, eligen las estrategias que consideran más adecuadas. Para él estas formas de afrontamiento son las que tienen más probabilidad de ser usadas ante situaciones que no se logran cambiar.

Al reevaluar la situación que no se puede cambiar, muchas personas cambian la percepción que tienen de ella y logran tornarla más aceptable y aun encontrar ganancias en su vivencia. Compararse con el otro y pensar que él lo pasa peor, normalizar la situación y encontrar algo positivo en la situación adversa, son formas halladas para soportar e intentar superar la adversidad (Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer *et al.*, 2007).

Así, centrarse en el sentido de la experiencia, pensar en las necesidades y en el bienestar de la familia, fue también una forma más pasiva de reevaluación de la situación que, asociada con la actitud de protección y cuidado, fue usada por la mayor parte de los participantes del estudio. Según sus declaraciones, este esfuerzo les ayudó a lidiar no solo con las condiciones adversas que no lograron cambiar, sino también con el dolor de la separación de los que quedaron atrás. Esta capacidad, a medio plazo, les preparó y les fortaleció para centrarse en sus objetivos y mantenerse firmes en sus planes.

Sin embargo, delante de la permanencia e intensidad de las dificultades, otro tipo de reevaluación reveló la presencia de actitudes más activas. Ante la presencia continuada de las dificultades financieras y laborales y de la inquietud ante el futuro, hubo necesidad de centrarse en mantener el autocontrol y el equilibrio psicológico y creer en sus propias fuerzas y en las posibilidades de rehacerse para no dejarse abatir. En el despliegue de esta estrategia las competencias personales asociadas fueron, no

sólo el autocontrol emocional y la resistencia a la adversidad, sino la autoconfianza y fortaleza psicológica.

Aunque parezcan formas más pasivas de reacción a la adversidad, estos tipos de estrategias asociadas a competencias y actitudes desarrolladas en la experiencia, llevan a los inmigrantes y a los refugiados a fortalecerse, a reconocerse como fuertes y capaces de cuidar de sí, de su salud física, mental y espiritual, y de su familia y a buscar maneras de dar respuestas más activas a sus problemas (Gentil, 2009; Khawaja *et al.*, 2008; Schweitzer *et al.*, 2007).

Marcando dos momentos fundamentales de las experiencias de los participantes de este estudio –la decisión de migrar y la decisión de volver– el uso, por todos ellos, de la estrategia deseos y planes de futuro reveló, subyacentes a ella, actitudes y competencias más activas, manifestadas en la búsqueda de planificación de cambios de vida y de soluciones para los problemas.

En sus países de origen, aspirar a ofrecer mejores condiciones de vida a sus familias impulsó a la mayor parte de ellos a planificar la migración y emprender acciones para tornarla realidad. Aunque se pueda decir que los procesos migratorios de cinco de los entrevistados no hayan sido debidamente planificados por las razones ya mencionadas en el apartado anterior, no se puede negar la presencia de actitudes de lucha, subyacentes a la tenacidad, determinación y diligencia usadas frente a las barreras encontradas entre la decisión y la acción de migrar que, por su parte, fueron fundamentales para realizar acciones dirigidas a la solución de los problemas y para seguir adelante en sus planes de futuro. Actitudes de protección y cuidado con respecto a la familia, manifestada en la inquietud y preocupación con el futuro de sus familias y en la decisión de migrar para darles mejores condiciones de vida, les dio fuerzas para

mantenerse firmes en el momento de la toma de decisión, durante la partida y en la permanencia en el país de destino.

Ya en España, esta estrategia puesta en práctica de forma menos activa, les fue muy útil para soportar las dificultades y centrarse en el sentido de la experiencia. Pero, ante los sueños y aspiraciones no realizadas y sin perspectivas de mejores condiciones de vida en el país de acogida, esta estrategia retorna, de forma más activa, con nuevos deseos y planes de futuro: volver a sus países.

Para muchos inmigrantes y refugiados sus proyectos de vida y expectativas de futuro son recursos de peso que, juntos con otros, son capaces de hacerles enfrentar muchas situaciones adversas, tales como las demandas adaptativas basadas en prejuicios, los prejuicios y las dificultades financieras y laborales (De la Ossa y Díaz, 2007; Gutiérrez *et al.*, 2006; Khawaja *et al.*, 2008; Pereda y Pereira, 2009; Schweitzer *et al.*, 2007; Wong y Song, 2008), etc.

Según Antonovsky (1990), para hacer frente a la tensión y adversidad, aparte de la comprensión de la situación y de la perspectiva y posibilidad de manejarla, es muy importante la creencia de la persona de que vale la pena seguir adelante, es decir, que los retos y objetivos tengan un significado para ella.

Tras comprender la situación de vulnerabilidad que vivían en este momento, reconocer la necesidad de ayuda, buscarla y encontrarla, los entrevistados se quedaron con la opción que les parecía ser la mejor: la de volver a sus países, hacer nuevos planes y creer en ellos. Asociados a estos deseos, se han identificado retos personales relacionados con el ejercicio de la maternidad y la paternidad y el desarrollo profesional.

En compatibilidad con el pensamiento de Cyrulnik (2002), Grotberg (2001) y otros autores, las habilidades y competencias personales –la autoconfianza o la creencia en sus propias posibilidades de resolverlas, la tenacidad y el optimismo– desplegadas por los participantes de este estudio pueden ser llamadas habilidades resilientes en la medida que, en conjunción con las estrategias, les permitieron afrontar satisfactoriamente las dificultades de sus experiencias migratorias.

Según afirma Lazarus y Folkman (1985), la elección de la estrategia a ser usada en cada situación va a depender de la evaluación que uno hace de la misma. En algunos momentos se logra usar una estrategia más activa dirigida al problema, en otros la más adecuada es la dirigida a la emoción, o una estrategia más pasiva y, en otras, se suele usar más de una estrategia o una combinación de ellas.

De igual manera, en el complejo y multidimensional proceso de afrontamiento de la experiencia migratoria, los participantes de este estudio tuvieron que plantar cara a un tejido de dificultades. Los extractos de los relatos muestran despliegue de recursos externos (soporte de la familia y amigos y lazos afectivos), internos (diferentes actitudes y competencias personales y sociales) y de estrategias (uso de las redes de apoyo, uso de la fe, reevaluación de la situación, deseos y planes de futuro), o su combinación a la hora de intentar superar las adversidades.

Investigadores en el campo de estudios del afrontamiento personal de la migración, en general, consideran que son los recursos y estrategias que se direccionan a la solución del problema, los que conducen a la superación exitosa de la adversidad (Gallarza *et al.*, 2008; Poseck *et al.*, 2006; Quintana *et al.*, 2009; Schweitzer *et al.*, 2007). Por otra parte, se dice que no hay recursos y estrategias mejores o peores puesto que dependiendo de quién las despliega y de qué situación enfrenta, cualquiera puede

ser adaptativa (Lazarus y Folkman, 1985) y producir impactos y cambios evolutivos en el desarrollo de quien la vive.

En las experiencias de los entrevistados, no todas las situaciones de afrontamiento pueden ser consideradas exitosas en términos de solución de los problemas; sin embargo, aun así, puede haber llevado a resultados e impactos positivos en sus desarrollos personales. Eso se discute en el próximo apartado.

5.3. Impactos de la experiencia migratoria: cambios evolutivos y crecimiento personal

Además de los recursos desplegados y de las estrategias empleadas ante las situaciones estresantes afrontadas por los entrevistados, la tematización de los relatos aporta evidencias sobre los cambios evolutivos experimentados (Reese y McCluskey, 1984) tanto en lo personal como en las relaciones sociales (Tabla 30). Como se explicó en el capítulo segundo de este informe, el carácter positivo asignado a los efectos de la lucha mantenida contra la adversidad, cuando median ciertas condiciones (Calhoun y Tedeschi, 2006), está reconocido y etiquetado como crecimiento postraumático en los estudios de psicología social.

Los participantes de este estudio han identificado significados e impactos positivos en los tres períodos de su experiencia migratoria, siendo la etapa de asentamiento en el país de destino la que más ha contribuido a su crecimiento personal (Tabla 30).

Tabla 30. Perfil compartido de los impactos o resultados en los tres períodos de la experiencia migratoria.

DIMENSIÓN	TEMAS	PERÍODOS		
		PREMIGRACIÓN	TRÁNSITO	POSMIGRACIÓN
IMPACTOS-RESULTADOS	ASPIRACIONES			
	Escapar de matrimonio conflictivo.	Teresa(2)		
	Hacer planes de mejorar la calidad de vida de la familia.	Teresa(2)/ Sergio(1)/ José(2)/ Antonio(2)/ Julia(1) Roberto(1)		
	REALIZACIONES			
	Obtener buena oferta de trabajo.	Antonio(1)		
	Obtener ayuda financiera para migrar.	Julia(1)/ Roberto(1)		
	Tener un hijo más (en España). Poder ser padre en tiempo integral.			Julia(1)/ Roberto(1)
	REALIZANDO ASPIRACIONES			
	Lograr entrar en España. Encontrar amigos.		José(1)/ Roberto(1)	
	Haber alcanzado su objetivo o parte de él.			Teresa(2)/ José(1)
	CAMBIO EN LA MANERA DE VER Y DE ADAPTARSE A LA SITUACIÓN			
	Aprender a vivir con la adversidad. Aprender a ver el lado positivo de las situaciones difíciles.			Teresa(2)/ Sergio(3)/ José(1)/ Roberto(1)
	CAMBIO EN LA MANERA DE ACTUAR FRENTE A LA SITUACIÓN			
	De aprender a reaccionar, a no callarse. De aprender a evaluar las situaciones y buscar soluciones.		Sergio(2)	
	Reconocer su responsabilidad en el rumbo de su vida. Protegerse y no permitir el maltrato. Valorar los estudios y la formación profesional.			Teresa(1) Sergio(1)
	MADUREZ Y CRECIMIENTO PERSONAL			
	Hacerse más fuerte y madurar emocionalmente.	Sergio(1)		Teresa (2)/Sergio(3)/ José(1)/ Julia(1)
	Desarrollar competencias personales y sociales: humildad, coraje, tolerancia, sociabilidad.			Teresa(2)/ Sergio(2)/ Roberto(1)
	CULTURALES			
	Conocer nuevos lugares, otra cultura, otra forma de vida.			Tersa(1)/ José(1)/ Julia(1)/ Roberto(1)
	SOCIALES			
	Hacer nuevas amistades y poder contar con ellas. Recibir ayuda de ONGs y servicios sociales.			Sergio(2) Antonio(1)/ Julia(1)/ Roberto(1)
	PROFESIONALES			
	Tener nuevas experiencias profesionales. Aprender nuevo oficio.			Sergio(1)/ Julia (1)

Nota. Fuente: Elaborado a partir del análisis de los relatos obtenidos a través de entrevistas conversacionales

Los resultados ponen en evidencia los cambios personales, en primer lugar, y las ganancias sociales, culturales y profesionales, en segundo. Cinco de los seis informadores reconocieron los cambios personales experimentados y los valoraron positivamente, sean los cambios en la manera de ver la situación para aprender a adaptarse a ella; sean los cambios en los niveles de crecimiento personal a través del desarrollo de competencias y de madurez emocional en el enfrentamiento de la adversidad; sean los cambios en la manera de reaccionar y actuar más activamente frente a situaciones que les llevaron a asumir sus responsabilidades en los rumbos de sus propias vidas. Las ganancias sociales, culturales y profesionales, también percibidas como impactos positivos de la experiencia migratoria, confirman que estos inmigrantes no se victimizaron y supieron encontrar el lado positivo de la adversidad.

Casi todos los entrevistados consideraron que los aprendizajes propiciados durante el proceso de afrontamiento de las situaciones difíciles mejoraron y ampliaron sus competencias y actitudes personales, y, en consecuencia, se reconocen a sí mismos como personas más fuertes psicológicamente (en el plano cognitivo) y con más madurez emocional.

Estos logros están relacionados con el uso de la estrategia de reevaluación. Aprender a evaluar las situaciones, entender y aceptar la realidad, aprender a vivir con la adversidad y a encontrar el lado positivo de los acontecimientos, fueron algunas de las expresiones utilizadas por los informadores al referirse a los cambios positivos que habían percibido en sus vidas. Aunque la estrategia de la reevaluación haya sido asociada a actitudes más pasivas frente la adversidad, los cambios atribuidos a su uso fueron valorados como oportunidades y ganancias personales puesto que les hicieron sentir que habían crecido como personas. Estudios citados en el capítulo segundo, como

el de Gentil (2009), con mujeres latinoamericanas inmigrantes en España, y la investigación de Schweitzer *et al.*, (2006) con refugiados sudaneses residentes en Australia, también aportan testimonios de crecimiento personal bajo condiciones adversas.

Partiendo de la comprensión de la migración como un proceso, estudios basados en la perspectiva del curso de vida y el modelo salutogénico, demuestran que los impactos de la experiencia migratoria no sólo tienen que ver con las vivencias de la vida de inmigrante, sino que también influyen los motivos de la migración y las decisiones y acciones de la persona antes de migrar (Gong *et al.*, 2011).

Para una de las entrevistadas, víctima de violencia de género en su país y que migró para librarse de estas situaciones, lograr cambiar la mirada sobre el problema, reconocer la influencia de sus acciones, decisiones y responsabilidades en su recorrido de vida y no permitirse más pasar por eso, fueron ejemplos de ganancias que representaron transformación y crecimiento personal y que, en cierta forma, puede haber significado una conquista indisociable de su experiencia migratoria.

Por otro lado, no todos los resultados positivos de la experiencia migratoria tienen que ver con la problemática que motivó la migración. Situados en la perspectiva de Curso de Vida, hemos revisado estudios que enseñan que los impactos positivos de la experiencia migratoria son también resultados de las decisiones y acciones relacionadas con su enfrentamiento (More y Queiroz, 2007).

Un participante de esta investigación, por ejemplo, aunque haya considerado su experiencia no exitosa por no haber alcanzado sus objetivos principales, valoró positivamente lo que aprendió con ella: a dar el debido valor a los estudios y a

comprender la necesidad de formación profesional y de su importancia en el desarrollo futuro. No habiendo sido planificada como objetivo, esta comprensión surgió como efecto colateral del enfrentamiento de las situaciones adversas en la vivencia de la migración, pero también le sirvió para entender que su fracaso puede haber sido, en parte, causado por la falta de planificación y preparación adecuada.

Para otro informador, el tener que cuidar de un hijo nacido en España, sin planificación y en condiciones precarias, ha sido vivido como la oportunidad de sentirse “madre”, experiencia que, desde su condición de varón, valora como muy positiva a pesar de las dificultades.

En este contexto, cuando se busca comprender el proceso de afrontamiento de la adversidad hacia su superación y sus resultados, conviene retomar aquí la noción de crecimiento personal (o postraumático), que entendido como efecto positivo del trauma o de vivencia de situaciones adversas (Almedon, 2005; Calhoun y Tedeschi, 1999; Poseck *et al.*, 2006), presupone la ocurrencia de cambios positivos de diferentes órdenes –cambio de uno mismo, cambio en las relaciones interpersonales y cambio en la espiritualidad y en la filosofía de vida– y está pendiente de la interpretación que uno hace de esta vivencia como daño o desafío (Lamas Rojas, 2004).

Teniendo en cuenta las categorías mencionadas, los cambios personales identificados en el presente estudio pueden ser considerados como cambios positivos en la manera de verse y de comprender los sucesos de su vida, puesto que se refieren respectivamente a sentirse más fuerte, a sentir mayor confianza en sus propias capacidades para enfrentar otros sucesos traumáticos, y al cambio de valores, de otra forma de ver a vida (Lamas Rojas, 2004).

Con respecto a la interpretación de la situación adversa, lo que aparece en la mayor parte de los entrevistados es un distanciamiento de la posición victimista. A pesar de que la mayoría de los participantes no lograron realizar sus principales aspiraciones, algunos declararon que la posibilidad de pensar y soñar con un futuro mejor para la familia y la puesta en marcha de las primeras acciones para conseguirlo ya representó para ellos una oportunidad, casi como un regalo que la vida les dio, y tuvo un efecto positivo en sus vidas.

Aparte de los cambios personales percibidos como crecimiento, la estrategia de reevaluación de la situación desplegada en el afrontamiento de las dificultades les permitió valorar positivamente ganancias sociales, culturales y profesionales obtenidas en sus trayectorias en el país de acogida. La oportunidad de conocer nuevos lugares, diferentes culturas, costumbres; la oportunidad de conocer nuevas personas, hacer nuevas amistades y poder contar con ellas; la oportunidad de aprender nuevas labores y de recibir apoyo de ONGs y de servicios sociales, fueron ejemplos de ganancias asociadas al desarrollo de competencias sociales y resultantes de las relaciones interpersonales establecidas en el proceso de adaptación e integración a la sociedad de acogida.

De acuerdo con los estudios que revelan que la valoración que se desprende del contexto y el sentimiento de pertenencia a un grupo es un factor que juega en la percepción positiva de las situaciones estresantes y puede predecir el crecimiento (Powel, 2003), los testimonio transcritos aportan evidencias sobre el papel de los recursos personales, como la capacidad de resistir (Manciaux *et al.*, 2003; Melillo, 2004; Nguyen *et al.*, 2011) y el apoyo recibido (Lo *et al.*, 2005) en la lucha contra la adversidad de nuestros protagonistas.

En conclusión, a pesar de todas las dificultades vividas por los participantes de este estudio, ninguno de ellos declaró arrepentirse de haber migrado y todos informaron que había merecido la pena vivir la experiencia. En este sentido, la percepción positiva de sus experiencias migratorias, sea por el apoyo recibido, sea por el despliegue de recursos personales y estrategias de afrontamiento, sea por una combinación de factores, no sólo puede haber representado y generado para estas personas cambios evolutivos, crecimiento personal y la presencia de resiliencia, sino que pone de relieve el papel del esfuerzo y de los recursos en la trama textual de los relatos.

5. 4. Consideraciones finales y recomendaciones orientadas a la intervención

Bajo la mirada del modelo salutogénico (Antonovsky *et al.*, 1971), en el presente trabajo se buscó dar más énfasis al proceso de afrontamiento de las situaciones estresantes y sus posibles impactos positivos que a sus efectos negativos (modelo patogénico). El uso de la metodología cualitativa para describir cómo los participantes de este estudio vivieron el fenómeno de la migración, permitió a estas personas identificar los problemas más críticos de estas vivencias y, sobre todo, las formas de afrontarlos. También pudieron reflejar que fueron capaces de sacar oportunidades de la adversidad.

En los países de origen las condiciones difíciles consignadas revelan problemas sociales, políticos y económicos que dificultan y empobrecen el día a día de sus vidas y su desarrollo como personas. Ya en el país de acogida, donde sus ciudadanos gozan de bienestar social, los inmigrantes pueden tener serias dificultades para tener asistencia

sanitaria, obtener un trabajo cualificado y acceder a los servicios de la comunidad. En España, los participantes de este estudio vivieron muchas situaciones adversas: falta de empleo o trabajo no cualificado, temporal y con bajos sueldos; ingresos insuficientes para mantenerse y enviar dinero a la familia; trato discriminatorio, demandas adaptativas contaminadas de prejuicios, experiencias particulares dolorosas, soledad, dolor por la separación de los hijos, etc.

Por otro lado, aunque los autores de los relatos hayan vivido dificultades que les causaron sufrimiento, ellos han buscado la manera de adaptarse a las situaciones gestionando o cambiando su modo de respuesta. Los deseos y planes de futuro les llevaron a tomar decisiones y a poner en marcha acciones direccionadas a la solución de los problemas: *migrar para lograr mejores condiciones de vida para la familia y volver a empezar con un nuevo proyecto de vida al tener que regresar a su país de origen.*

Al reevaluar y reencuadrar las situaciones adversas las tornaron más aceptables y, centrados en sus objetivos y en el sentido de sus experiencias, lograron soportar mejor las dificultades laborales, la discriminación, los prejuicios, las exigencias adaptativas y el duelo migratorio. *Al creer en sus propias fuerzas y considerarse capaces de superar las dificultades, lograron mantenerse firmes en sus objetivos y equilibrados ante las contrariedades.*

La superación constatada a través de sus relatos es el resultado del uso de las competencias y las habilidades, ya existentes o desarrolladas en las situaciones vividas, que fueron desplegadas en el afrontamiento de la adversidad. Así calma, paciencia, humildad, tenacidad, diligencia, capacidad de dar y recibir ayuda, capacidad de soportar situaciones extremas, optimismo y creencia en el futuro, estuvieron asociadas a estrategias y acciones que, en sus momentos, les ayudaron a adaptarse o a cambiar las

condiciones que comprometían su bienestar. En este contexto, el apoyo de las familias y los lazos afectivos fueron fundamentales como fuentes de fuerzas y, junto con las redes de apoyo evidenciaron el rol del otro en el proceso de afrontamiento de la realidad.

La aportación de esta investigación encaja en la línea de estudios que resaltan la necesidad de promover el desarrollo de los recursos emocionales, cognoscitivos y sociales, y la adquisición de estrategias adaptativas aplicables a las experiencias de la migración (Arellano, 2009; Pereda y Pereira, 2009). Los relatos de los entrevistados aportan argumentos en favor de los beneficios, personales y sociales, que pueden derivarse de una acción sistemática basada en la intervención psicosocial y comunitaria que suministre apoyo y preparación a lo largo de todas las fases del proceso migratorio.

En efecto, en los tres períodos o fases de sus experiencias migratorias, las situaciones adversas vividas han aportado información sobre el potencial de lucha y de cambio positivo de los informantes a pesar de no contar con la acción sistemática de la intervención psicosocial y comunitaria en todas las fases del proceso ni con la dedicación profesional que cabría esperar ante este grave problema humanitario. La observación del proceso salutógeno y de cambio de comportamiento en la muestra entrevistada suma una voz más a la llamada dirigida a promover la intervención humanitaria con un enfoque psicosocial y comunitario que compromete a diferentes profesiones y disciplinas (Almedon, 2005).

Como conclusión y desde un punto de vista profesional, señalo seis puntos relevantes que se desprenden de la discusión antecedente y encauzan la reflexión y la investigación a desarrollar sobre el importante papel que puede jugar el acercamiento a

las historias de vida de los inmigrantes en el contexto de la intervención psicosocial y comunitaria.

Compartir la experiencia

Siguiendo el proceder de Antonovsky *et al.* (1971), el haber solicitado al inmigrante que recordara las situaciones experimentadas en el proceso migratorio y que hablara sobre sus experiencias en contexto de escucha empática, ha permitido a los entrevistados reflexionar sobre su experiencia, evaluarla, entenderla mejor y atribuirle un significado más tematizado y compartido elaborado en el diálogo de la conversación mantenida.

Promover el conocimiento activo del entorno

De acuerdo con Sarriera (2003) y Amar *et al.*, (2012), promover condiciones para llevar al inmigrante o refugiado a un proceso activo de conocimiento de su entorno, en todos los niveles, y situarlo en un mundo de relaciones, puede y debe ser un reto cuando lo que se pretende es el desarrollo de fortalezas que les permita superar barreras, integrarse a la nueva realidad y poder crecer con la adversidad (Amar *et al.*, 2012).

Velar por el mantenimiento y el crecimiento de los vínculos familiares

Las prácticas de intervención deben permitir y promover condiciones para el mantenimiento y crecimiento de vínculos familiares (aunque de lejos) (Martinez *et al.*, 2001), garantizando y respetando el apoyo que ellos representan (Khawaja *et al.*, 2008; Sossou, 2008, Suárez-Orozco *et al.*, 2013), dando herramientas para el ejercicio de los roles parentales (madre, padre) y creando posibilidades para que puedan dar sentido a la experiencia (Amar *et al.*, 2012; Peña *et al.*, 2006).

Fomentar y contar con la ampliación de las redes de apoyo

La red de apoyo y la red de pertenencia deben también ser valoradas como fuente de fuerzas (Santisteban y Mena, 2009) que, con su función estabilizadora, ayudan al inmigrante en el desarrollo de habilidades y conductas saludables, en la creación de vínculos sociales (Martínez *et al.*, 2001), en el afrontamiento de la adversidad y en la posibilidad de obtener resultado positivo en este proceso (Arellano, 2009; Panos y Panos, 2007; Sossou, 2008).

Adquirir SOC

El entendimiento de la situación y las condiciones de vida (comprensibilidad), el desarrollo de la expectativa de que es posible lidiar con la situación (manejabilidad) y la confianza en el convencimiento de que merece la pena seguir adelante (significancia) (Antonovsky, 1993), puede ser, de acuerdo con Falicov (2001), una de las acciones previstas en programas de intervención dirigidos a inmigrantes que, enfrentando dificultades y viviendo sus duelos, necesitan de ayuda para elaborar las pérdidas, encontrar nuevos significados y desarrollar el sentido de coherencia.

Promover intervenciones culturalmente competentes en el ámbito sanitario

De acuerdo con Suárez-Orozco *et al.* (2013), para superar las barreras socio-culturales (relacionadas con la propia manera de expresar los síntomas de enfermedades y la forma de vivirlos) y las barreras que dificultan el acceso a los servicios de salud adecuados y culturalmente sensibles, es necesario desarrollar investigaciones que ofrezcan datos que orienten el planteamiento de intervenciones sanitarias efectivas, culturalmente competentes y acordes con el país de procedencia de los usuarios. Así los profesionales, haciendo uso del marco ecológico e integrando la práctica basada en

la evidencia, deben estar preparados para lidiar con la diversidad de valores culturales, creencias y prácticas y sobretodo respetarlas (Falicov, 2013).

Por último, en este estudio cabe destacar que el hecho de haber dado voz a quienes, en general, no son escuchados ha hecho posible obtener un cuerpo de palabras cargado de saberes, creencias, cultura y valores. La entrega confiada de sus palabras, recogidas en los encuentros conversacionales mantenidos con cada uno de los informadores, ha permitido ampliar la mirada de la interpretación de los temas que han emergido al hablar sobre el pasado recordado, el presente vivido y las expectativas de futuro en el contexto de la experiencia personal de la migración.

A partir de la canalización de lo dicho en cada historia sobre el proceso vivido, se han dado respuestas a las preguntas de la investigación (véase p. 34). El peso profesional de estos relatos descansa en la información que aportan sobre el potencial de lucha de esas personas y los márgenes de positividad que pueden movilizar desde el entorno social. El rechazo a la victimización, el sentimiento de autoría de los modos de respuesta, la autosatisfacción sentida por los esfuerzos realizados y un mejor autoconocimiento de sí mismos alcanzado, ponen a los agentes psicosociales implicados en el proceso migratorio en condiciones de pensar ayudas y formas de trato que interactúen con ese potencial de cambio positivo que puede estar más o menos disponible en cada inmigrante.

Sobre las limitaciones de esta investigación conviene señalar que la elaboración de los relatos personales está sujeta a la construcción selectiva de las experiencias y a los sesgos de evocación del informador y de recepción del entrevistador-analista (Hernández, 1997). No obstante, los relatos personales son ampliamente usados en estudios cualitativos planteados desde una posición fenomenológica, es decir, cuando

el foco de la indagación es, como sucede en este caso, la captación del significado que da el informador a sus experiencias: criterio de significatividad vs. criterio de representatividad (Taylor y Bogdan, 1992). Así pues, la selección de la muestra estudiada, aunque prima más la dimensión individual del problema de la inmigración, incorpora la voz del colectivo al reunir seis historias individuales que comparten el argumento central de la experiencia estudiada: la relación persona-ambiente adverso y el cambio evolutivo.

Otra limitación se refiere a las fuentes de datos que aquí se restringen a las entrevistas conversacionales, dejando de lado las fuentes documentales escritas y gráficas. Cabe añadir que de haber utilizado otras técnicas de obtención de datos orales, como la observación directa, el *focus group*, los talleres etc., hubiera sido posible fortalecer, mediante la triangulación multimétodo, la consistencia de los datos analizados y ahondar más en las informaciones buscadas o sorprendentemente encontradas.

En cuanto a la opción tomada de aplicar el protocolo del *Análisis Fenomenológico Interpretativo-IPA* (Smith y Osborn, 2007), la claridad y la sistematicidad de los pasos a seguir, por un lado, y su utilización en los estudios psicológicos, por otro, han sido las razones tenidas en cuenta a la hora de descartar otras prácticas de análisis fenomenológico (Izquierdo, 2013).

El estudio realizado aspira a poder entrar con voz propia, aciertos y debilidades en el diálogo científico que reúne las investigaciones psicosociales de corte evolutivo-ecológico y positivo sobre el proceso migratorio concebido como suceso de vida.

6. REFERENCIAS

- Aboubacar, S. A., y Zhu, N. (2013). Episodes of non-employment among immigrants from developing countries in Canada. *Canadian Studies in Population*, 40(1-2), 9-22.
- Achotegui, J. (2004). Emigrar en situación extrema: el Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Norte de la Salud Mental*, 21, 39-52.
- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Zerbitizuan*, 46 , 163-171.
- Almedon, A. (2005). Resilience, hardiness, sense of coherence and posttraumatic growth: all paths leading to "light at the end of the tunnel"? *Journal of Loss and Trauma*, 10, 253-265.
- Alonso, J. A. (2004). Emigración y desarrollo. Implicaciones económicas. En J. A. (Ed), *Emigración, pobreza y desarrollo* (pp. 15-70). Madrid: Catarata.
- Alwin, D. F. (2012). Integrating varieties of life course concepts. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67B(2), 206-220. Doi: 10.1093/geronb/gbr146
- Amar, J., Madariaga, C., Abello, R., Martínez, M., Utria, L., Robles, C., y Zanello, L. (2012). Implementación de un modelo para la promoción de la resiliencia con desplazados climáticos en el sur del departamento del Atlántico, Colombia. Recuperado el 15 de marzo de 2015, de <http://cdkn.org/wp-content/uploads/2013/07/Art%C3%ADculo-Modelo-de-Atenci%C3%B3n-con-desplazados-clim%C3%A1ticos.pdf>
- Antonovsky, A. (1990). Studying Health vs. Studying Disease. *Lecture at the Congress for Clinical Psychology and Psychotherapy*. Berlín. Recuperado el 5 de enero de 2013, de http://www.ensp.unl.pt/saboga/soc/pulic/soc_AAconference_berlim_91
- Antonovsky, A., Maoz, B., Dowty, N. y. Wijssenbeek, H. (1971). Twenty-five years later: A limited study of the sequelae of the concentration camp experience. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 6, 186-193.
- Aramayo, Y. y Valdivieso, L.I. (2010). Migración y perspectivas de retorno: Estado de la Situación. *Cuadernos 2*. Recuperado el 14 de marzo de 2012, de <http://www.cesu.umss.edu.bo/webmigra/images/migracion/pdf/cuaderno2.pdf>.

- Arellano, M. A. B. (2009). *La resiliencia de los migrantes centroamericanos durante su recorrido en México y en tránsito hacia Estados Unidos de América*. Recuperado el 12 de julio de 2010, de http://www.vicariadepastoral.org.mx/...migrantes/.../LA_RESILIENCIA.
- Ariza, L. J. (2008). Inmigración y crisis económica en España: Gracias por todo, pero váyanse. *Revista Migrante. Edición n° 1*. Recuperado el 12 de agosto de 2010, de http://comunidades.semana.com/wf_InfoNoticia.aspx?IdNoticia=143.
- Baeza, P. (2012). De los enfoques "unidimensionales" a los enfoques "multidimensionales" en el estudio de las migraciones internacionales. *Revista de Ciencias Sociales (CI)* (29), 33-63.
- Ballester, D. (2011). *Situació laboral de la població estrangera a Catalunya. Informe 2011*. Barcelona: Centre d'Estudis i Recerca Sindicals.
- Ballester, D. (2012). *Situació laboral de la població estrangera a Catalunya. Informe 2012*. Barcelona. Recuperado el 03 de agosto de 2013, de http://www.ccoo.cat/ceres/documents/informes/estudis_33.pdf.
- Ballester, D. (2013). *Situació laboral de la població estrangera a Catalunya. Informe 2012*. . Barcelona. Recuperado el 03 de agosto de 2013, de http://www.ccoo.cat/pdf_documents/2013/Estudis_34_def.pdf.
- Baltes, P. B. (1984). Psicología del ciclo vital: algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría. J.Palacios, A. Marchesi y M. Carretero (Eds) *Psicología Evolutiva* (Tomo 1, pp. 247-260). Madrid: Alianza.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Dev. Psychol.* 23(5), 611-626.
- Baltes, P.B., Staudinger, U.M. y Lindeberger, U. B. (1999). Lifespan psychology: Teory and application to intelectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.
- Barranti, C. C. (2005). Family health social work practice with Mexican migrant and seasonal farm working families. En F. K.O. Yuen (Ed.), *Social work practice with children and families: A family health approach* (pp. 117-142). Binghamton, NY: Haworth Press.
- Bastia, T. (2008). La feminización de la migración transnacional y su potencial emancipatorio. [Número especial]. *Papeles*, 104.

- Bastolla, U., Lässig, M., Manrubia, S. y Valleriani, A. (2001). Diversity patterns from ecological models at dynamical equilibrium. *Journal of Theoretical Biology*, 212(1), 11-34.
- Bauman, Z. (1999). *Globalização: as consequências humanas* (Trad. M. Penchel). Rio de Janeiro: Zahar (Original en inglés, 1998).
- Beirut, N. S-A. (2006). Inmigración: adaptación y duelo. En N. S-A. Beirut, *Inmigración y Salud Mental* (pp. 27-37). Cádiz: Asociación Andaluza de Neuropsiquiatría. Recuperado el 12 de abril de 2013, de <http://www.aan.org.es>.
- Bender, D. y Castro, D. (2000). Explaining the birth weight paradox: Latina immigrants' perceptions of resilience and risk. *Journal Of Immigrant Health*, 2(3), 155-173.
- Benito, M.J.R., Girón, M.A., Gil, C.G. y Parés, A.S. (2003). Las mujeres inmigrantes en Sevilla: salud y condiciones de trabajo. Una revisión desde la medicina social. *Reis*, 123-144.
- Berry, J. K. (1987). Comparative of acculturative stress. *International Migration Review*, 21, 491-511.
- Bertino, L., Arnaiz, V. y Pereda, E. (2006). Factores de riesgo y protección en madres migrantes transnacionales. *Redes*, 17, 91-109.
- Bezerril, S. M. T. (2011). *La Vivencia del Proceso Migratorio a través de los Relatos Personales de un Inmigrante Brasileño en Barcelona. Estudio de un caso*. Tesina presentada para obtener el título de Suficiencia Investigadora, sin publicar. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.
- Birman, D. (1998). Biculturalism and perceived competence of latino immigrant adolescents. *American Journal of Community Psychology*, 26(3), 335-354.
- Blanco, M. (2011). El enfoque del curso de vida: Orígenes y desarrollo. *Revista Latinoamericana de Población* 5(8), 5-31. Recuperado el 7 de enero de 2014, de http://www.alapop.org/2009/Revista/Articulos/RELAP8_1Blanco.pdf, 5-31.
- Boulanger, G. (2004). Lot's wife, Cary Grant, and American dream: Psychoanalysis is with immigrants. *Contemporary Psychoanalysis*, 40(3), 353-372. doi: 10.1080/00107530.2004.10745836.
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. Doi: 10.1191/1478088706qp063oa.
- Bronfenbrenner, U., y Ceci, S. J. (1994). Nature-nurture reconceptualized: A bioecological model. *Psychological Review*, 101(4), 568-586.

- Bronfenbrenner, U. y Morris, P. A (2007). *The bioecological model of human development*. In W. Damon y R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 1. Theoretical models of human development* (6th ed.), (pp. 793-828). Hoboken, N. J: Wiley.
- Buelga, S. (2007). El empowerment: la potenciación del bienestar desde la Psicología Comunitaria. En M.G.L. (Dir) *Psicología Social y Bienestar: una aproximación interdisciplinar* (pp.154-173). Universidad de Zaragoza.
- Calhoun, L. G. y Tedeschi, R.G. (1999). *Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Calhoun, L. G. y Tedeschi, R. G.. (2006). *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice*. NY, London: Taylor y Francis Groups.
- Carranza, M. (2007). Building resilience and resistance against racism and discrimination among Salvadorian female youth in Canada. *Child y Family Social Work*, 12(4), 390-398. Doi:10.1111/j.1365-2206.2007.00492.x
- Casas, A., Fernández, S.J. (1999). *Teorías actuales sobre el desarrollo: implicaciones educativas*. Málaga: Ediciones Ajibe.
- Cassarino, J. (2004). Theorising return migration: The conceptual approach to return migrants revisited. *Managing Migration and Diversity in the Asia Pacific Region and Europe, International Journal on Multicultural Societies (IJMS)*, 6(2), 253-279.
- Castro, F. G. y Murray, K (2010). Cultural adaptation and resilience: Controversies, issues, and emerging models. En Reich, John W. Zautra, Alex J. Hall, John Stuart (Eds.), *Handbook of adult resilience* (págs. 375-403). New York: Guilford Press.
- Cataudella, S. y Zavattini, G. C. (2012). Migrazione: Minori e genitori tra vulnerabilità e potenzialità. *Infanzia e Adolescenza*, 11(1), 25-36.
- Cavalcanti, L. (2004). La influencia de las nuevas tecnologías en el retorno de los inmigrantes contemporáneos. *Scripta Nova. Revista electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*, 8(170), 38. Recuperado el 3 de noviembre de 2012, de <<http://www.ub.es/geocrit/sn/sn-170-38.htm>>.
- Cavalcanti, L. (2007). El papel del protagonismo empresarial latinoamericano en la (re)construcción social de la categoría "inmigrante" en España. *Papers: Revista de Sociología*, 85, 177-191.

- Cerrutti, M. y Maguid, A. (2011). Migrantes Sudamericanos en España: Tendencias recientes y perfil de sus migrantes. *Cuadernos Migratorios, publicación de la Organización Internacional para las Migraciones (OIM), 1*, 11-115.
- Cobo, S. (2005). Nota sobre " Intersección entre los ciclos de vida familiar y la migración internacional", ponencia presentada por David Lindstrom y Silvia Giorguli. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 633-636.
- Cohen, S. Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396
- Collazos, F., Qureshi, A., Antonín, M. y Tomás-Sábado, J. (2008). Estrés aculturativo y salud mental en la población inmigrante. *Papeles del Psicólogo*, 2008. 29(3), 307-315.
- Cordero, D. (13 de agosto de 2013). La crisis expulsa a más de 100.000 personas de Cataluña cada año. *El País* [en línea]. Recuperado el 04 de enero de 2014, de http://ccaa.elpais.com/ccaa/2013/08/12/catalunya/1376338721_379266.html
- Criado, M. J. (2001). *La línea quebrada. Historias de vida de migrantes*. Madrid: Consejo Económico.
- Cyrułnik, B. (2002). *Los patitos feos: Una infancia infeliz no determina la vida*. Gedisa: Barcelona.
- Dantas, C. C., Leite, J. L., Lima, S. B. S. y Stipp, M. A. C. (2009). Teoria fundamentada nos dados - aspectos conceituais e operacionais: metodologia possível de ser aplicada na pesquisa em enfermagem. *Rev Latino-am Enfermagem*, 17(4) Recuperada el 4 de marzo de 2013, en www.eerp.usp.br/rlae.
- De la Ossa, E. y Díaz, R. (2007). La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en Sincelejo. *Psicología desde el Caribe: revista del Programa de Psicología de la Universidad del Norte*, 19, 154-180.
- De las Fuentes, C. y Vásquez, M. J. T. (1999). Immigrant adolescent girls of color: Facing American challenges. En N. G. Johnson, M. C. Roberts y J. Worell (Eds.), *Beyond appearance: A new look at adolescent girls*. Johnson (pp. 131-150) Washington, DC: American Psychological Association.
- Domínguez, C. y Viruela, R. (2001). Cadenas y redes en el proceso migratorio español. Migración y cambio social. *Scripta Nova. Revista Electrónica de Geografía y Ciencias Sociales*. 94(8). Recuperado en 4 de febrero de 2013, de <http://www.ub.es/geocrit/sn-94-8.htm>

- Dryzun, J. (2006). Daño o desafío: posicionamiento subjetivo ante el trauma. Aperturas psicoanalíticas. *Revista Internacional de psicoanálisis*, 24. Recuperado el 17 de mayo de 2010, de <http://www.dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo>.
- Duarté-Vélez, Y., Bernal, G. y Bonilla, K. (2010). Culturally adapted cognitive-behavior therapy: Integrating sexual, spiritual, and family identities in an evidence-based treatment of a depressed Latino adolescent. *Journal of Clinical Psychology*, 66, 895-906.
- Eatough, V., Smith, J. A. y Schaw, R. (2008). Women, anger, and aggression an interpretative phenomenological analysis. *Journal of interpersonal violence*, 23(12), 1767-1799. Doi: 10.1177/0886260508314932
- Edmonston, B. (2013). Lifecourse perspectives on immigration. *Canadian Studies in Population* 40(1-2), 1-8.
- Elder Jr., G. H. (1994). Time, Human Agency, and Social Change: Perspective on the Life Course. *Social Psychology Quarterly*, 57(1), 4-15.
- Fajardo, M., Patiño, M. I. y Patiño, C. (2008). Estudios actuales sobre aculturación y salud mental en inmigrantes: revisión y perspectivas. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 1 (1), 39-50.
- Falicov, C. (1995). Training to think culturally: a multidimensional comparative framework. *Fam Proces*, 34 (4), 373-88. Doi: 10.1111/j.1545-5300.1995.00373.x
- Falicov, C. (2001). Migración, pérdida ambigua y rituales. *Perspectivas sistémicas*, 69, 15-45.
- Falicov, C. J. (2013). *Latino families in therapy*. NY, London: Guilford Publications.
- Fazel, M., Wheeler, J., y Danesh, J. (2005). Prevalence of serious mental disorder in 7000 refugees resettled in western countries: A systematic review. *Lancet*, 365(9467), 1309-1314.
- Fierro, A. (2000). *Sobre la vida feliz*. Archidona, Málaga: Aljibe.
- Fong, E. y Jiao, P. S. (2013). Job matching for Chinese and Asian Indian immigrants in Canada. *Canadian Studies in Population* 40(1-2), 23-34.
- Force, R. T. T. (2005). Mental Health Interventions for Refugee Children in Resettlement. *White Paper II National Child Traumatic Stress Network: Chicago*. Recuperado el 03 de octubre de 2013 de, <http://www.springinstitute.org/Files/birmanhopulleyetalwhitepaperii.pdf>

- Fuller, B., Bridges, M., Bein, E., Jang, H., Jung, S., Rabe-Hesketh, S., Halfon, N. y Kuo, A. (2009). The Health and Cognitive Growth of Latino Toddlers: At Risk or Immigrant Paradox? *Matern Child Health Journal*, 13(6), 755-768. Doi: 10.1007/s10995-009-0475-0.
- Gallarza, A. L., Posada, M. C. y Castañera, C. S. (2008). Resiliencia y afrontamiento adaptativo: ¿recursos claves. *En Simposio Autoconvocado. Aportes para la intervención en salud mental: un abordaje desde el paradigma salutogénico*. Recuperado el 19 de mayo de 2010, de http://www.psico.unlp.edu.ar/segundocongreso/pdf/simp_autoc/020.pdf
- García, A. V. M. (1995). Fundamentación teórica y uso de las historias y relatos de vida como técnicas de investigación en Pedagogía Social. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, 7, 41-60.
- Gentil, I. (2009). Salud y mujeres inmigrantes latinoamericanas: autoestima y resiliencia. *Index de enfermería*, 18(4), 229-233.
- German, M. (2008). Educational psychologists promoting the emotional wellbeing and resilience of refugee parents. *Educational y Child Psychology*, 25(2), 91-103.
- Glick Schiller, N. (2009). Nuevas y viejas cuestiones sobre localidad: teorizar la migración transnacional en un mundo neo-liberal. En C. Solé, S. Parella y L.Cavalcanti (Coords.), *Nuevos retos del transnacionalismo en el estudio de las migraciones. Documentos del Observatorio Permanente de la Inmigración*, 19. (pp. 21-45). Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración.
- Glick Schiller, N., Basch, L., y Szanton-Blanc, C. (1992). Towards a definition of transnationalism. Introductory Remarks and Research Questions. En N. Glick Schiller, L. Basch, y C. Szanton-Blanc, *Towards Transnational Perspective on Migration: Race, Class, Ethnicity and Nationalism Reconsidered*. New York: New York Academy of Sciences.
- Goldberg, A. (2003). "Ser inmigrante no es una enfermedad". *Inmigración, condiciones de vida y de trabajo. El proceso de salud/enfermedad/atención de los migrantes senegaleses en Barcelona*. Tesis doctoral, Universitat Rovira i Virgili, Tarragona.
- Gong, F., Xu, J., Fujishiro, K. y Takeuchi, D. T. (2011). A life course perspective on migration and mental health among Asian immigrants: The role of human agency. *Social Science y Medicine*, 73(11), 1618-1626.

- González, L. (2006). El proyecto de vida, estrategia para enfrentar la adversidad. Estudio de casos. *Encuentros Multidisciplinares*, 1 (31), 21-26.
- González, L. (2009). Estudio de casos bajo el enfoque transdisciplinar. *Multiciencias*, 9(3), 303-312.
- Grotberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. The Hague, The Netherlands: Bernard Van Leer Foundation..
- Grotberg, E. (2001). Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo y N.S. Ojeda (Orgs.), *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 19-30). Buenos Aires: Paidós.
- Guba, E. (1989). Criterios de credibilidad en la investigación naturalista. En J.Gimeno Sacristán y A. Pérez Gómez (Eds.), *La enseñanza: su teoría y su práctica* (3ª ed.) (pp. 148-165). Madrid: Akal.
- Guba, E. G. y Lincoln, Y. S. (1981). *Effective evaluation: Improving the usefulness of evaluation results through responsive and naturalistic approaches*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Gutiérrez, M. A., Herrera, P., Padilla, C., Lepe, J. y Vega, P. (2006). *Capacidad de resiliencia en las migrantes peruanas que viven en Santiago frente a la discriminación*. Tesis doctoral, Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Recuperado en 4 de mayo de 2012, de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/58/tpsico190.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Hall, S. (1997). *A identidad cultural na pós-modernidade*. Trad.Tomaz Tadeu da Silva, Guacira Lopes Louro. Rio de Janeiro: DP&A.
- Henao, C.L. (2008). *Continuidad y cambio en los valores, concepciones y prácticas de socialización en familias inmigradas de origen latinoamericano en Barcelona*. Tesis Doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona,.
- Hernández, M. A. S. (1997). Rasgos característicos y limitaciones metodológicas de la oralidad como fuente de investigación social. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, 4, 261-271.
- Hernández, S. P. y Alonso, E. (2004). Apoyo social y bienestar subjetivo en un colectivo de inmigrantes: ¿efectos directos o amortiguadores? *Boletín de Psicología*, 80, 79-96.

- Holmes, T. H. y Masuda, M. (1974). Life changes and illness susceptibility. En B. S. Dorhrend y B. P. Dorhrend (Eds.), *Stressful life events; Their nature and affects*. New York: Wiley.
- Holmes, T. H. y Rahe, R. H. (1967). The social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Hutchison, E. D. (2010). A Life Course Perspective *Dimensions of Human Behavior. The Changing Life Course Virginia*. US: Sage. Recuperado el 20 de agosto de 2013, de www.sagepub.com/upm.../36521_CLC_Chapter1.pdf.
- Infante, F. (2001). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En A. Melillo y N.S. Ojeda (Org.), *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 31-54). Buenos Aires: Paidós.
- Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat) (2011). *Moviments migratoris: Dades comarcals*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Institut d'Estadística de Catalunya. Recuperado el 05 de junio de 2013, en <http://www.idescat.cat/cat/idescat/publicacions/cataleg/pdfdocs/mm11.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística. (2011). Censos de Población y Viviendas 2011. *INE base / Demografía y Población / Cifras de población y censos demográficos*. Recuperado el 03 de junio de 2013, en http://www.ine.es/censos2011_datos/cen11_datos_inicio.htm
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2012). Extranjeros en la UE y en España: Cambios poblacionales y económicos. *Cifras INE. Boletín informativo del Instituto Nacional de Estadística* (6). Recuperado el 02 de agosto de 2013, de http://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INECifrasINE_C&cid=1259938022122&p=1254735116567&pagename=ProductosYServicios
- Ioé, C. (2000). Inmigración y trabajo. Trabajadores inmigrantes en la hostelería. *OFRIM Suplementos*, 11-41.
- Ioé, C. (2012). Impactos de la crisis sobre la población inmigrante. *Report for the International Migration Office*. Madrid: Colectivo IOÉ. Recuperado el 05 de junio de 2013, de <http://www.colectivoioe.org/uploads/0bae582aa3b0842a9eaf50cde16f4f97d9527bcb.pdf>
- Izquierdo, C. (2008). Otra forma de investigar los relatos personales. En M. Roustan, *Cáncer: cuando habla el cuerpo* (pp. 13-17). Barcelona: Publi Corinti.

- Izquierdo, C. (2013). *Metodología cualitativa: Aplicaciones del análisis fenomenológico en psicología*. Documento tutorial. Doctorado en Psicología. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Jasso, G. (2003). Migration, human development, and the life course. En J. T. Mortimer, y M. Shanahan (Eds.), *Handbook of the life course* (pp. 331-364). New York: Kluwer.(edición eletonica)
- Khawaja, N.G., White, K.M., Schweitzer, R. y Greenslade, J. (2008). Difficulties and Coping Strategies of Sudanese Refugees: A Qualitative approach. *Transcultural Psychiatry*, 45(3), 489-512. Doi: 10.1177/1363461508094678
- Klugman, J. Rodríguez, F, Azcona, G y Cummins, M.. (2009). *Informe sobre desarrollo humano 2009. Superando barreras: movilidad y desarrollo humanos. Traducción y composición: LTS Mundo y Tilt Diseño, Chile*. Nueva York: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Recuperado el 05 de junio de 2013, de <http://hdr.undp.org> (acceso en).
- Kohli, R. y Mather, R. (2003). Promoting psychosocial well-being in unaccompanied asylyun seeking Young people in de United Kington. *Child y Family Social Work*, 8 (3), 201-212). Doi: 10.1046/j. 1365-2206 2003 00282x
- Koller, S. H. (2004). *Ecologia do desenvolvimento humano: pesquisa e intervenção no Brasil*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Kulig, J. (2000). Determinants of psychological well-being in Irish immigrants': Commentary. *Western Journal of Nursing Research*, 22(2), 140-142. Doi: 10.1177/019394590002200203
- Lamas Rojas, H. (2004). Promoción de salud: Una propuesta desde la Psicología Positiva. *Liberabit*, (10), 45-66.
- Lamas Rojas, H. (2009). Experiencia traumática y resiliencia: identificación y desarrollo de fortalezas humanas. *Cuadernos de Crisis*, 2(8), 20-29.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. Doi:org/10.1037/0022-3514.48.1.150.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S, (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Salud. Serie universidad*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Ledent, J., Aman, C., Murdoch, J., Walters, D. y McAndrew, M. (2013). Academic performance and educational pathways of young allophones: A comparative

- multivariate analysis of Montreal, Toronto, and Vancouver. *Canadian Studies in Population* 40(1-2), 35-56.
- Lee, Y-M. (2007). The immigration experience among elderly Korean immigrants. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 14(4), 403-410.
- León, A. M. (2007). Inmigrantes Colombianos en España: experiencia parental e inmigración. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, Recuperada al 25 de febrero de 2010, de <http://www.umanizales.edu.co/revistacinde/index.html> .
- Levecque, K., Lodewyckx, I. y Bracke, P. (2009). Psychological distress, depression and generalised anxiety in Turkish and Moroccan immigrants in Belgium: A general population study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(3), 188-197. Doi: 10.1007/s00127-008-0431-0
- Lo, T. W., Wong, D. S. W. y Ma, S. K. (2005). Supportive services for immigrant youths in Hong Kong: Strategies and outcomes. *International Social Work*, 48(4), 441-453. Doi: 10.1177/0020872805053468
- López, J. A. y Quintana, F. P. (2004). De qué estrés hablan los estudios sobre su medida en enfermería? Resultados a partir de una revisión bibliográfica (1980-2003). *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* 20(1), 65-75.
- Luchillo, L. (2007). Migración de retorno: el caso argentino. *Versión electrónica/ Documento de Trabajo, Centro Redes (Centro de Estudios sobre Ciencia, Desarrollo y Educación Superior)*, (39). Recuperado 15 de enero de 2013, en <http://www3.centroredes.org.ar/files/documentos/Doc.Nro39.pdf>.
- Luster, T., Qin, D., Bates, L., Johnson, D. y Ran, M. (2009). The Lost Boys of Sudan: Coping With Ambiguous Loss and Separation From Parents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(2), 203-211.
- Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., y Cyrulnik, B. (2003). La resiliencia: estado de la cuestión. En M. Manciaux (Org.), *La resiliencia: resistir y rehacerse* (pp. 17-27). Barcelona: Gedisa.
- Martin, A. J. (2004). An ecological investigation of social systems and student mobility: Policy implications for school practices. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 64(10-A), 3867.
- Martínez, M. F., García, M., y Maya, I. (2000). La integración social de los inmigrantes desde los recursos sociales naturales. In *Actas del II Congreso Sobre la Inmigración en España. Congreso Sobre la Inmigración en España* (No. 2)

Recuperado en 17 de septiembre de 2013, en http://sirio.ua.es/documentos/pdf/estrategias_integracion/la%20integracion%20social.pdf

- Martínez, A. (2006). Descripción de una realidad en la atención a la salud mental de la población inmigrante. En N.-A. Beiruti, *Inmigración y Salud Mental* (pp. 29-40). Cádiz: Asociación Andaluza de Neuropsiquiatría. Recuperado el 12 de abril de 2013, de <http://www.aan.org.es>.
- Martínez, M., García, M. y Jariego, I. M.. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes. *Psicothema: 13*(4), 605-610.
- Martínez, C. R. (2006). Effects of differential family acculturation on Latino adolescent substance use. *Family Relations: Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 55(3), 306-317. Doi: 10.1111/j.1741-3729.2006.00404.x
- Martin-Matthews, A., Tong, C. E., Rosenthal, C. J., y McDonald, L. (2013). Ethno-cultural diversity in the experience of widowhood in later life: Chinese widows in Canada. *Journal of aging studies*, 27(4), 507-518.
- Massey, D. S. (1986). The settlement process among Mexican migrants to the United States. *American Sociological Review*, 51, 670-685.
- McCubbin, H., Futrell, J. A., Thompson, E. y Thompson, A. (1998). Resilient families in an ethnic and cultural context. En H. I. McCubbin, y E. A. Thompson, *Resiliency in African-American families Parent Book Series: Resiliency in families series* (pp. 329-351). Thousand Oaks, CA: Sage.
- McDonald, L. y Thomas, C. (2013). Elder abuse through a life course lens. *International Psychogeriatrics*, 25(8), 1235-1243.
- Melillo, A. y Ojeda, E. N. S (Comps.) (2001). *Resiliencia: Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A. (2004). Sobre la necesidad de especificar un nuevo pilar de la resiliencia. En A. Melillo, E. N. S. Ojeda y D. Rodríguez (Comps.). *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de vida* (pp. 77-90). Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A., Ojeda, E.N.S. y Rodríguez, D. (Comps.) (2004). *Resiliencia y subjetividad: los ciclos de vida*. Buenos Aires: Paidós.
- Mezzich, J. E., Cohen, N. L., Ruiperez, M. A., Banzato, C. E. y Zapata-Vega, M. I. (2011). The Multicultural Quality of Life Index: presentation and validation.

Journal of evaluation in clinical practice, 17(2), 357-364. Doi: 10.1111/j.1365-2753.2010.01609.x

- Mikulic, I. M., Muiños, R. y Crespi, M. (2006). Crecimiento personal. Necesidad de trascendencia. Redes sociales y ambiente: Análisis de la calidad de vida percibida en diferentes sucesos estresantes desde un enfoque integrativo y ecológico. *Anuario de Investigaciones*. 14, 00-00. Recuperado el 18 de marzo de 2011 en http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-16862007000100027&script=sci_arttext&tlng=pt
- Ministerio de la Presidencia. Gobierno de España. (2008, 20 de septiembre). Real Decreto-ley 4/2008. «BOE» 228, 38377-38378.
- Ministerio de Trabajo e Inmigración de España. (2010). *Informe anual sobre la situación de la integración social de los inmigrantes y refugiados en 2010. Foro para la Integración Social de los Inmigrantes*. Recuperado el 03 de septiembre de 2013, de <http://extranjeros.empleo.gob.es/es/ForoIntegracion/2010-2013/informes/docs/infoanualforo2010-monografia-impacto-medidas-retorno.pdf>
- Molina, E. S., Rodríguez, E. C., Arjona, C. I., García, J. G. y Allera, P.I. (2006). Inmigración y Salud Mental en Crisis. En N. S.-A. Beiruti (Coord.), *Inmigración y Salud Mental* (pp. 49-78). Cádiz: Asociación Andaluza de Neuropsiquiatría. Recuperado el 12 de abril de 2013, de <http://www.aan.org.es>.
- Molina, Y. A. (2009). Identidades de retorno: la experiencia migratoria y su integración en el lugar de retorno. *Preparado para presentar en el Congreso 2009 de la Asociación de Estudios Latinoamericanos, Río de Janeiro* Recuperado al 14 de marzo de 2012, de <http://www.lasa.international.pitt.edu/members/congress-papers/lasa2009/file...>
- Momartin, S., Silove, D., Manicavasagar, V. y Steel, Z. (2004). Comorbidity of PTSD and depression: Associations with trauma exposure, symptom severity and functional impairment in Bosnian refugees resettled in Australia. *Journal of Affective Disorders*, 80(2), 231-238. Doi:10.1016/S0165-0327(03)00131-9.
- Morales, O. W. (2009). La migración femenina urbana ¿en un contexto transnacional? En C. Solé, S. Parella y L. Cavalcanti (Coords.), *Nuevos retos del transnacionalismo en el estudio de las migraciones. Documentos del Observatorio Permanente de la Inmigración*, 19 (pp. 201-216). Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración.

- More, C. L. y Queiroz, A. (2007). Migração, movimento e transformação: irrupção do novo nas relações familiares. En C. M. (Comp.), *Família em movimento, 1* (pp. 54-68). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Mota, E. S., Lins, A. F., y Cardoso, M. M. (1999). Migração, estresse e fatores psicossociais na determinação da saúde da criança. *Psicologia Reflexão e Crítica, 12*(1), 0-0. Recuperado el 25 de junio de .2010, en <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed>.
- Moya, M. C. y Puertas, S. (2008). Estereotipos, inmigración y trabajo. *Papeles del Psicólogo, vol. 29*(1), 6-15.
- Mulatu, M. S. y Berry, J. W. (2001). Cultivating health through multiculturalism. En M. MacLachlan (Ed), *Cultivating health: Cultural perspectives on promoting health* (pp. 15-35). New York: Wiley.
- Munist, M. , Santos H., Kotliarenco, M.a., Ojeda, E.N.S., Infante, F. y Grotberger, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de La Salud. Ed. electrónica Recuperado el 19 de junio de 2010, en <http://resilnet.unic.edu/library/resilman/r>.
- Murray, K. y Zautra, A. (2012). Community resilience: Fostering recovery, sustainability and growth. En M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 337-345). New York: Springer.
- Neuner, F., Schauer, M., Karunakara, U., Klaschik, C., Robert, C. y Elbert, T. (2004). Psychological trauma and evidence for enhanced vulnerability for posttraumatic stress disorder through previous trauma among West Nile refugees. *BMC Psychiatry, 4*(1), 34-40. Doi:10.1186/1471-244X-4-34
- Nguyen, H., Rawana, J. S. y Flora, D. B. (2011). Risk and protective predictors of trajectories of depressive symptoms among adolescents from immigrant backgrounds. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(11), 1544-1558. Doi: 10.1007/s10964-011-9636-8.
- Oblitas, L. A. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Av. Psicol. 16*(1), 9-38.
- Organización de los Estados Iberoamericanos (OEI). (2012). *Informe País España Ptrsi: Eurolatinamerican System for professional training, return and sustainable insertion from Europe to Latin-America*. Trabajo no publicado. OEI: Madrid.

- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2006). *Fundamentos de Gestión de la Migración para las Personas Encargadas de Formular Políticas y Profesionales*. Ginebra: OIM. Recuperado el 3 de junio de 2013, de http://www.crmsv.org/documentos/IOM_EMM_Es/v2/V2S07_CM.pdf
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2011a). *Derecho Internacional sobre Migración*. Recuperado el 7 de julio de 2011, de <http://www.iom.int/jahia/Jahia/international-migration-law/lang/es>
- Organización Internacional de Migraciones (OIM). (2011b). *La OIM*. Recuperado el 7 de julio de 2011, de <http://www.iom.int/jahia/jsp/index.jsp>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2011c). *Factores Determinantes Clave de la Estadística de Migración Nacional*. Recuperado el 7 de julio de 2011, de <http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/developing-migration-policy/lang/es>
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM). (2011d). *Hechos y cifras*. Recuperado el 7 de julio de 2011, de <http://www.iom.int/jahia/Jahia/about-migration/facts-and-figures/lang/es>
- Panos, A. y Panos, P. (2007). Resiliency Factors in Refugee Families. En A. Scott Loveless y Thomas B. Holman (Eds.), *The family in the new millennium: World voices supporting the natural clan*, (pp. 192-203). Westport: Greenwood Publishing Group.
- Parella, S. (2005). Reclutamiento de trabajadoras inmigrantes en las empresas de servicios de proximidad en el Área Metropolitana de Barcelona. *Reis*, 108(04), 179-198. Doi: 10.2307/40184658
- Parella, S. (2007). Los vínculos afectivos y de cuidado en las familias transnacionales. Migrantes ecuatorianos y peruanos en España. *Migración Internacional*, 4(2), 151-158.
- Patiño, C. y Kirchner, T. (2009). Estrés y calidad de vida en inmigrantes latinoamericanos en Barcelona. *Revista Ansiedad y Estrés*, 15(1), 49-66.
- Pedone, C. y Gil-Araújo, S. G.. (2009). Maternidades transnacionales entre América latina y el Estado español. El impacto de las políticas migratorias en las estrategias de reagrupación familiar. En C. Solé, S, Parella y L.Cavalcanti (Coords.), *Nuevos retos del transnacionalismo en el estudio de las migraciones. Documentos del Observatorio Permanente de la Inmigración*, 19 (pp. 149-176). Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración.

- Peña, O. S., Navarro, J. M., y Bocanegra, C. L. S. (2006). *Comunicación y Redes Sociales. Herramientas Software Libre para afrontar el reto migratorio*. Ponencia presentada en el "2º Encuentro en línea de Educación y software Libre" EDUSOL. UNAM. Recuperado el 12 de julio de 2010, de <http://bine.org.mx/edusol/e2006>.
- Pereda, E., y Pereira, R. (2009). Resiliencia e inmigración. *Interpsiquis, n.1, 1.*, Recuperada el 12 de julio de 2010, de <http://articulos/tratamientos/39425/>.
- Pérez-Lanzac, C. (2012, 06 de mayo). La amarga partida. *El País*. Recuperado el 04 de enero de 2014, de http://ccaa.elpais.com/ccaa/2012/05/05/madrid/1336235506_908992.html
- Pernas, E. (2006). Formas de afrontamiento y afectividad en personas con VIH/SIDA. *Psiquis, 22*, 194-199.
- Plummer, K. (1989). *Los documentos personales: introducción a los problemas y la bibliografía del método humanista*. Madrid: Siglo XXI de España.
- Portes, A., Escobar, C. y Arana, R. (2009). ¿Lealtades divididas o convergentes? Informe sobre la incorporación política de inmigrantes latinoamericanos en los Estados Unidos. En C. Solé, S. Parella y L. Cavalcanti (Coords.), *Nuevos retos del transnacionalismo en el estudio de las migraciones. Documentos del Observatorio Permanente de la Inmigración, 19* (pp. 47-89). Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración.
- Portes, A. y Sassen, S. (1987). "Making it Underground: Comparative Materials on the Informal Sector in Western Market Economies". *American Journal of Sociology, 93*, 30-61.
- Poseck, B. V., Baquero, B. C. y Jiménez, M. L. V. (2006). La experiencia traumática desde la psicología positiva: resiliencia y crecimiento postraumático. *Papeles del Psicólogo, 27(1)*, 40-49.
- Pozo, C., Hernández, S. y Alonso, E. (2004). Apoyo social y bienestar subjetivo en un colectivo de inmigrantes; Efectos directos o amortiguadores? *Boletín de psicología, 80*, 79-96.
- Powell, S. L. (2003). Posttraumatic Growth After War: A Study with Former Refugees and Displaced People in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology, 59(1)*, 71-83. [en línea]. Recuperado el 9 de noviembre de 2010, de <http://www.interscience.wiley.com>.

- Prilleltensky, I. (2009). The immigration experience of Latin American families: Research and action on perceived risk and protective factors. *Canadian Journal of Community Mental Health, 12*(2), 101-116.
- Pringle, J., Drummond, J., McLafferty, E. y Hendry, C. (2011). Interpretative phenomenological analysis: a discussion and critique. *Nurse Research, 18*(3), 20-24.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. y Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: applications to addictive behaviors. *American psychologist, 47*(9), 1102-1114.
- Prochaska, J. O. y Di Clementi, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(3), 390-395.
- Quintana, A., Montgomery, W. y Malaver, C. (2009). Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares. *Revista de Investigación en Psicología [en línea]. 12*(1), 153-172. Recuperado el 25 de mayo de 2011, de http://revistas.concytec.gob.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1609-74752009000100011&lng=es&nrm=iso>.
- Quereshi, A., Collazos, F., Revollo, H. W., Valero, S. y Ramos, M. (2008). Factor structure of the Barcelona Immigration Stress Scale. *Paper presented at the 16th European Congress of Psychiatry*. Nice, France.
- Rabkin, J. G., y Struening, E. L. (1976). Life events, stress and illness. *Science, 194*(4269), 1013-1020.
- Ramos, D. R., Techio, E. M., Páez, D. y Herranz, K. (2005). Factores predictores de las actitudes ante la inmigración. *Revista de psicología social, 20*(1), 19-37. Doi: 10.1174/0213474052871060
- Rapoport, T. Lomsky-Feder, E. y Heider, A. (2002). Recollection and relocation in immigrants: Russian-Jewish immigrants "Normalize" their anti-semitic experiences. *Symbolic Interaction, 25*(2), 175-198. Doi: 10.1525/si.2002.25.2.175
- Ravenstein, E. (1885). The Laws of Migration. *Journal of the Statistical Society of London, vol. 48*(2), 167-235.
- Reese, H. y McCluskey, K. (1984). *Life-span developmental psychology: historical and generational effects*. Orlando: Academic Press.

- Reese, H. y Smyer, M. (1983). The dimensionalization of life events. En K. M. E.J. Callahan y K.A. McCluskey (Eds.), *Life-Span development psychology: Normative life events* (pp. 1-33). New York: Academic.
- Reeves, S. J., Sauer, J., Stewart, R., Granger, A. y Howard, R. J. (2001). Increased first contact rates for very late onset schizophrenia like psychoses in African and Caribbean born elders. *The British Journal of Psychiatry*, 179(2), 172-174.
- Remennick, L. (2002). "All my life is one big nursing home": Russian immigrant women in Israel speak about double caregiver stress. *Women's Studies International Forum*, 24(6), 685-700.
- Remor, E. (2002). Apoyo y calidad de vida en la infección por el VIH. *Atención Primaria*, 30(3), 143-148.
- Remor, E. y Carboles, J. A. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y estrés*, 7(2), 195-201.
- Revollo, H., Quereschi, A., Collazos, F., Valero, S. y Casas, M.. (2011). Acculturative stress as a risk factor of depression and anxiety in the Latin American immigrant population. *International Review of Psychiatry*, 23(1), 84-92. Doi: 10.3109/09540261.2010.545988
- Rey, F. L. (2002). La subjetividad: su significación para la ciencia psicológica. Em O. Furtado y F. L. G. Rey (Comps.). *Por uma epistemologia da subjetividade: um debate entre a teoria sócio-histórica e a teoria das representações sociais* (pp. 17-42). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. Doi: 10.1002/jclp.10020.
- Riessman, C. (1993). *Narrative analysis*. Thousand Oak: Sage.
- Rinken, S. e Yruela, M.P. (2007). *Opiniones y actitudes de la población andaluza ante la migración*. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Gobernación. Dirección General de Coordinación de Políticas Migratorias .
- Rivera, F., Ramos, P., Moreno, C. y Hernán, M. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: Aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española de Salud Pública*, 85(2), 129-139.
- Roustan, M. (2008). *Cáncer: cuando el cuerpo habla*. Barcelona: Publi Corinti.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorders. *British Journal of Psychiatry*, 147, 598-611.

- Rutter, M. (1993). Resilience: Some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 626-631.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological Well-Being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sales, T. (1992). Imigrantes estrangeiros, imigrantes brasileiros: uma revisão bibliográfica e algumas anotações para pesquisa. *Revista Brasileira de Estudos Populacionais*, 9, 22-45.
- Sales, T. (1999). *Brasileiros longe de casa*. São Paulo: Cortez.
- Sánchez, R. (2004). Cuando los hijos se quedan en El Salvador: Familias transnacionales y reunificación familiar de inmigrantes salvadoreños en Washington, DC. *Revista de dialectología y tradiciones populares*, 59(2), 257-276. Doi:10.3989/rdtp.2004.v59.i2.136
- Sánchez, F. S., Sánchez, C.S. y Moreno, S. G.. (2006). Psicosis e inmigración en la Comarca del Poniente Almeriense. En N. S.-A. Beiruti, *Inmigración y Salud Mental* (pp 41 a 48). Cádiz: Asociación Andaluza de Neuropsiquiatría. Recuperado el 12 de abril de 2013, de <http://www.aan.org.es>.
- Sandin, M. (2000). Criterios de validez en la investigación cualitativa: De la objetividad a la solidaridad. *Revista de Investigación Educativa*, 18(1), 223-242.
- Santisteban, D. A., y Mena, M. P. (2009). Culturally Informed and Flexible Family-Based Treatment for Adolescents: A Tailored and Integrative Treatment for Hispanic Youth. *Family process*, 48(2), 253-268. Doi: 10.1111/j.1545-5300.2009.01280.x
- Sarason, I. Johnson, J., y Siegel J. (1978). *The Life Experiences Survey: Preliminary Findings*. Washington: Univ Seattle Dept Of Psychology. Recuperada el 20 de marzo de 2009, de <http://www.stormingmedia.us/72/7257/A725720>.
- Sarriera, J. C., Souza, L., Freitas, F. y Rodrigues, M. (1998). O modelo ecológico-contextual em psicologia comunitária. *Psicologia: reflexões (im) pertinentes*, 373-396.
- Sarriera, J. C. (2003). Estudios Actuales sobre Aculturación en Latinos: Revisión y Nuevas Perspectivas. *Revista Interamericana de Psicología=Interamerican Journal of Psychology*, 37(2), 341-364.
- Schweitzer, R., Greenslade, J. y Kagee, A. (2007). Coping and resilience in refugees from the Sudan: a narrative account. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 41(3), 282-288. Doi: 10.1080/00048670601172780.

- Schweitzer, R., Melville, F., Steel, Z. y Lacherez, P. (2006) Trauma, Post-Migration Living Difficulties, and Social Support as Predictors of Psychological Adjustment in Resettled Sudanese Refugees. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 40(2), 179-187. Doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01766.x
- Seligman, M. (2003). *La autentica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Serra, E., Sánchez, A., y Prieto, A. (1989). *Desarrollo adulto: sucesos evolutivos a lo largo de la vida*. Barcelona: Grupo Editor Universitario.
- Sesé, J. y Quílez, J. (2005). *Encuentro en el espejo: inmigrantes y emigrantes en Aragón. Historias de vida*. Zaragoza: Fundación SIP.
- Sierra, J. F. (2001). Redefinición de las relaciones familiares en el proceso migratorio ecuatoriano a España. *Migraciones Internacionales*, 1(1). Recuperado el 12 de febrero de 2014, en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15100107>.
- Silió, E. (2013, 24 de mayo). Ecuador recluta talento entre sus licenciados en paro en España. *El País*. Recuperado el 04 de 01 de 2014, en http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/05/24/actualidad/1369424549_649675.html
- Silva, W. C. y Amaral, N. A. (2013). A Imigração na Europa: a ação política da União Europeia para as migrações extracomunitárias. *Revista Sequência*, 34(66), 235-259. Recuperado el 28 de noviembre, de <http://dx.doi.org/10.5007/2177-7055.2013v34n66p234> ,
- Simões, M. B. B. (2013). Work and social activism in the life stories of Latina domestic workers. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 73(12-A(E)). No Pagination Specified.
- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Serwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269.
- Smith, J. y Osborn, M (2007). Interpretative phenomenological analysis. En J. Smith (Ed), *Qualitative Psychology: a practical guide to research methods*. (pp. 53-80) . London: Sage.
- Smith, J.. (2004). Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1(1), 39-54. Doi:10.1191/1478088704qp004oa
- Smith, J., Flowers, P. y Larkin, M F. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, Method, Research*. London: Sage.

- Smokowski, P. R., Chapman, M. V. y Bacallao, M. L. (2007). Acculturation risk and protective factors and mental health symptoms in immigrant Latino adolescents. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 16(3), 33-55. Doi: 10.1300/10911350802107710
- Solé, C., Parella, S., Alarcón, A. Bergalli, V. y Gubert, F. (2000). El impacto de la inmigración en la sociedad receptora. *Reis*, 90, 131-157.
- Solé, C., Parella, S. y Cavalcanti, L. (2007). *El empresariado inmigrante en España*. Edición electrónica disponible. Recuperada al 16 de agosto de .2010, en <http://www.obrasocial.lacaixa.es/.../>.
- Solé, C., Parella, S. y Cavalcanti, L.(2009). *Nuevos retos del transnacionalismo en el estudio de las migraciones. Documentos del Observatorio Permanente de la Inmigración*, 19. Madrid: Ministerio de Trabajo e Inmigración.
- Solís, A. E. (2005). Estrategias y mecanismos para el afrontamiento psicológico de la experiencia migratoria: dilemas, costos y complejidades. *Ponencia presentada en el Seminario Internacional sobre Migración Transfronteriza, realizado en San José, Costa Rica*. Recuperado en 19 de agosto de 2010, en <http://www.ccp.ucr.ac.cr/noticias/migraif/pdf/solis>.
- Sossou, M-A., Craig, C. D., Ogren, H. y Schnak, M.(2008). A qualitative study of resilience factors of Bosnian refugee women resettled in the Southern United States. *Journal of Ethnic y Cultural Diversity in Social Work: Innovation in Theory, Research y Practice*, 17(4), 365-385. Doi: 10.1080/15313200802467908
- Stake, R. (2005). *Investigación con estudios de casos* (10ª edición) Traducción Roc Filella. Madrid: Morata.
- Stewart, M. R. (2009). Autobiographical narratives of Haitian adolescents separated from their parents by immigration: Resilience in the face of difficulty. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69 (11-B), 7181.
- Strauss, A. L. y Corbin, J. (2008). *Pesquisa qualitativa: técnicas e procedimentos para o desenvolvimento de teoria fundamentada*. Porto Alegre: Artmed.
- Strier. D.R. (1996). Coping strategies of immigrant parents: directions for family therapy. *Fam Process*, 35(3), 363-376. Doi: 10.1111/j.1545-5300.1996.00363.x
- Suárez-Orozco, C., Suárez-Orozco, M., y Sattin-Bajal, C (2009). *Pathways to immigrant opportunities*. New York: New York University.

- Suárez-Orozco, C. y Todorova, I. Q. (2006). The Well-Being of Immigrant Adolescents: A Longitudinal Perspective on Risk and Protective Factors.. En F. A. Villarruel y T. Luster (Eds), *The crisis in youth mental health: Critical issues and effective programs*, Parent Book Series: Child psychology and mental health, 2 (pp. 53-83). Westport, CT: Greenwood Publishing Group.
- Suárez-Orozco, C., Gaytán, F. X., Bang, H., Pakes, J., O'Connor, E. y Rhodes, J. (2010). Academic trajectories of newcomer immigrant youth. *Developmental Psychology* 46(3), 602-618.
- Suárez-Orozco, C., Birman, D., Casas, J. M., Nakamura, N., Tummala-Narra, P. y Zárate, M. (2013). Crossroads: The Psychology of Immigration in the New Century. *Journal of Latina/o Psychology*, 1(3), 133-148.
- Szczepanski, J. (1978). El método biográfico. *Papers: Revista de Sociología*, 10, 231-256.
- Tabor, A. S. y Milfont, T. L. (2011). Migration change model: Exploring the process of migration on a psychological level. *International Journal of Intercultural Relations* 35(6), 818-832.
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1992). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Buenos Aires: Paidós
- Tedeschi, R. G. y Calhoun, L.G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 9(3), 455-471.
- Tedesco, J. C. (2006). *Imigração e integração cultural: interfaces. Brasileiros na região de Vêneto-Italia* (2ª ed.). Passo Fundo, Edunisc.
- Trickett, E. (1996). A future for community psychology: The contexts of diversity and the diversity of contexts. *American Journal of Community Psychology*, 24(2), 209-234.
- Valiente, R. M., Sandin, B., Chorot, P., Santed, M. A. y González de Riviera, J. L.. (1996). Sucesos Vitales mayores y Estrés: efectos psicopatológicos asociados al cambio por migración. *Psiquis*, 17(5), 211-230.
- Vasileva, K. (2011). Population and social conditions. *EUROSTAT Statistics in focus*: 34. Recuperado el 05 de junio de 2013, en: http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_OFFPUB/KS-SF-11-034/EN/KS-SF-11-034-EN.PDF

- Veling, W. y Susser, E. (2011). Migration and psychotic disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 11(1), 65-76. doi: 10.1586/ern.10.91
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *EDUCERE. Artículos arbitrados*, 14(49), 265-275.
- Villar, F. y Triadó, C. (2006). *El Estudio del Ciclo Vital a partir de historias de vida: Una propuesta práctica*. Barcelona: Publicaciones de la Universidad de Barcelona.
- Weiss, T. y Berger, R. (2008). Posttraumatic Growth and Immigration: Theory, research and Practice Implications. J., Stephen, A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (pp. 93-104). Hoboken, NJ: Wiley.
- Westphal, M. y Bonanno, G. A. (2007). Posttraumatic Growth and Resilience to Trauma: Different Sides of the Same Coin or Different Coins? *Applied Psychology*, 56(3), 417-427. Doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00298.x
- Wingens, M., de Valk, H., Windzio, M. y Aybek, C. (2011). The sociological life course approach and research on migration and integration. En M Wingens, M Windzio, H De Valk, C Aybek (Eds.), *A life-course perspective on migration and integration* (pp. 1-26). Netherlands: Springer Science y Business Media.
- Wong, D. F. K. y Song, H. X. (2008). Differential Impacts of Stressful Life Events and Social Support on the Mental Health of Mainland Chinese Immigrant and Local Youth in Hong Kong: A Resilience Perspective. *British Journal of Social Work*, 38(2), 236-252. Doi: 10.1093/bjsw/bcl344
- Wu, Q., Palinkas, L. A. y He, X. (2010). An ecological examination of social capital effects on the academic achievement of Chinese migrant children. *British Journal of Social Work*, 40(8), 2578-2597. Doi: 10.1093/bjsw/bcq051
- Wyer, A., Masuda, M. y Holmes, T. H. (1970). Seriousness of Illness Rating Scale: Reproducibility. *Journal of Psychosomatic Research*, 14(1), 59-66.
- Yardley. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*. 15(2), 215-228. Doi: 10.1080/08870440008400302
- Zakian, R. (2010). Factors related to acculturation among Armenian Americans. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 70(8-B), 5221.