

Claudia Rossy Parés

Una mirada de la migración y
del retorno a la luz de la
resiliencia

Trabajo Fin de Grado
dirigido por
Mar Álvarez Segura

Universitat Abat Oliba CEU
Facultad de Ciencias Sociales
Grado en Psicología

2017

DECLARACIÓN

El que suscribe declara que el material de este documento, que ahora presento, es fruto de mi propio trabajo. Cualquier ayuda recibida de otros ha sido citada y reconocida dentro de este documento. Hago esta declaración en el conocimiento de que un incumplimiento de las normas relativas a la presentación de trabajos puede llevar a graves consecuencias. Soy consciente de que el documento no será aceptado a menos que esta declaración haya sido entregada junto al mismo.

Firma:

Nombre y APELLIDOS (del alumno/a)

Hogar es donde está tu corazón

ANÓNIMO

Resumen

La migración es una experiencia emocionalmente muy intensa. Primero de todo porque conlleva la elaboración de un duelo múltiple y recurrente, puesto que se deja atrás casa, familia, amigos, idioma, cultura y otros elementos que dejan de formar parte del día a día del migrante pero que no desaparecen para siempre, sino que se mantienen en la distancia. Además, se añaden las dificultades de adaptación e integración a un país con una cultura y un entorno social muy distinto a lo que le es familiar al migrante, y que en ocasiones no son del todo recibidos con las puertas abiertas. Pero el retorno a casa también supone una experiencia emocional e intensamente estresante. La dificultad para sentirse identificado con las propias raíces y encajado en el círculo social del país de origen, más el duelo por lo dejado en el extranjero, pueden provocar una crisis al migrante retornado. Por eso se hace necesario que desde la psicología se estudien las implicaciones psicológicas de la migración y los factores que permiten al migrante superar tales contratiempos.

Este trabajo de fin de grado pretende describir y analizar la vivencia psicológica del migrante retornado desde el enfoque de la resiliencia. Está compuesto por una parte teórica, que aborda los aspectos más relevantes de la migración, la migración de retorno y la resiliencia, y un trabajo de campo, a través del cual se realiza un análisis cualitativo de unas entrevistas realizadas a siete jóvenes ecuatorianos retornados.

Resum

La migració és una experiència emocionalment molt intensa. Primer de tot perquè comporta l'elaboració d'un dol múltiple i recurrent, ja que es deixa enrere casa, família, amics, idioma, cultura i altres elements que deixen de formar part del dia a dia del migrant però que no desapareixen per sempre, sinó que es mantenen en la distància. A més a més, s'afegeixen les dificultats d'adaptació i integració a un país amb una cultura i un entorn social molt diferent al que li és familiar al migrant, i que en ocasions no són del tot rebuts amb les portes obertes. Però el retorn a casa també suposa una experiència emocional i intensament estressant. La dificultat per sentir-se identificat amb les pròpies arrels i encaixat en el cercle social del país d'origen, més el dol pel que s'ha deixat a l'estranger, poden provocar una crisi al migrant retornat. Per això, es fa necessari que des de la psicologia s'estudiïn les implicacions psicològiques de la migració i els factors que permeten al migrant superar aquests contratemps.

Aquest treball de fi de grau pretèn descriure i analitzar la vivència psicològica del migrant retornat des de l'enfoc de la resiliència. Està compost per una part teòrica, que aborda els aspectes més retllevants de la migració, de la migració de retorn i la resiliència, i un treball de camp, a través del qual es realitza un anàlisi qualitatiu d'unes entrevistes realitzades a set joves equatorians retornats.

Abstract

Migration is a very emotionally intensive experience. First of all because it entails the elaboration of a multiple and recurrent grief due to the fact that the immigrant leaves home, family, friends, language, culture and other elements that finish being part of his day to day, but which do not disappear forever, as they remain at the distance. Besides this, there are added the difficulties of being adapted and integrated in a country with a very different culture and social environment from what is familiar to the migrant, and occasionally they are not welcomed. But the return at home also supposes an stressful experience. The difficulty of feeling identified with the own roots and got in the native's social circle, plus the grief for what was left in the foreign, can provoke a crisis to the returned migrant. For that reason, it is necessary that Psychology studies the psychological effects of migration and the means that allow the migrant to overcome that setbacks.

This final degree project aims to describe and analyze the psychological experience of the returned migrant under a resilience sight. It is composed by a theoretical part, which approaches the more relevant aspects of migration, return migration and resilience, and a field work, through which it is done a qualitative analysis of seven interviews done to young returned Ecuadorians.

Palabras claves

Migración – Duelo migratorio – Migración de retorno – Resiliencia – Acogida

Paraules clau

Migració – Dol migratori – Migració de retorn – Resiliència – Acollida

Keywords

Migration – Migration's grief – Return migration – Resilience – Welcome

Sumario

Introducción	11
1. ¿Qué se esconde detrás de la migración?	14
1.1. Concepto de migración	14
1.2. Duelo migratorio	15
1.3. Factores de estrés y vulnerabilidad	19
2. Migración de retorno.....	27
2.1. ¿Qué es retornar y porqué?	28
2.2. Tipos de retorno	29
2.3. Factores de estrés que acompañan el retorno	35
3. Migración y resiliencia	41
3.1. ¿Qué es la resiliencia?	41
3.2. Principales autores y elementos de la resiliencia	42
3.3. Resiliencia y migración.....	45
3.3.1 Factores personales	49
3.3.2 Factores relacionales.....	52
3.3.3. Factores comunitarios	54
3.4. Resiliencia y migración de retorno	55
4. Una mirada del retorno a la luz de la resiliencia	58
4.1. Estudios de migración ecuatoriana y resiliencia	59
4.2.1 Justificación	61
4.2.2 Instrumentos	62
4.2.3 Metodología	62
4.2.4 Objetivos	66
4.2.5 Resultados y conclusiones	66
4.3. Limitaciones y propuestas	74
Conclusiones	77
Bibliografía.....	82
Anexo I.....	82
Anexo II.....	102
Anexo III.....	105

Introducción

Este trabajo surge como fruto de mi experiencia como alumna interna investigadora en un proyecto de la universidad. En el 2015 la Pontificia Universidad Católica de Ecuador (PUCE) se vincula con la Universidad Abat Oliba CEU (UAO) para iniciar juntas un proyecto que busque atender las necesidades que la PUCE de Santo Domingo de los Colorados detectó en algunos de sus jóvenes estudiantes. Estos jóvenes tenían en común que hacía poco habían regresado a Ecuador después de haber estado viviendo unos cuantos años en un país extranjero, y que estaban experimentando dificultades para adaptarse a su nueva situación. Con el deseo de dar respuesta y ayudar a estos jóvenes retornados en la reintegración a su país de origen, las dos universidades decidieron abrir un campo de investigación sobre migración y psicología. A través de la figura de Alumno Interno Investigador (AII), el proyecto ofrecía la posibilidad a cualquier alumno interesado y cualificado para ello participar de la investigación. El mismo año que se inicia el proyecto, Pol Gámez, alumno interno investigador del Abat Oliba, fue el primero en trasladarse a la PUCE de Santo Domingo para empezar el proyecto. Elaboró una entrevista semiestructurada y una escala de percepción de la migración en base a la teoría de duelo migratorio, y entrevistó a doce jóvenes universitarios, datos que posteriormente analizó para desarrollar su trabajo de fin de grado. Al siguiente año se me presentó la posibilidad de entrar en el proyecto con el objetivo de, por un lado, ampliar la muestra del estudio, entrevistando a más universitarios de la PUCE y también a estudiantes de bachillerato, y, por otro, recoger nuevos datos, puesto que se añadieron nuevas preguntas a la entrevista y un cuestionario autoaplicado sobre ansiedad.

Durante mi experiencia en Ecuador como alumna investigadora, mi interés y mi inquietud, más allá del duelo migratorio, se dirigieron especialmente a lo que se escondía detrás de una de esas preguntas añadidas en la entrevista. Ante el estrés y el sufrimiento psicológico que conlleva la migración, ¿qué es lo que ayudaba a aquellos jóvenes a adaptarse a su nueva situación? ¿Qué es lo que les ayudaba a integrar su episodio vital en el extranjero con su nueva realidad? ¿Qué factor les había ayudado a sentirse acogidos en su país de origen?

Este interés me llevó a considerar la idea de enfocar mi trabajo de fin de grado en la otra cara de la migración. Partiendo de los factores de estrés y de las repercusiones psicológicas que conlleva la migración sobre la persona, ¿qué factores y procesos son los que permiten superar e integrar adecuadamente el duelo migratorio, y, además, salir

fortalecido de dicha experiencia? ¿Qué gana el migrante emigrando? ¿Qué han ganado estos jóvenes ecuatorianos al regresar a su país de origen?

En la psicología actual, la habilidad del ser humano para hacer frente a cualquier tipo de experiencia negativa o traumática y salir transformado positivamente de ella recibe el nombre de resiliencia. El constructo también hace referencia al proceso que se da en el interior del ser humano, a la transformación de la vivencia traumática en riqueza personal. Además de una habilidad y un proceso, la resiliencia también es concebida como ese resultado, el fruto que surge de una experiencia transformadora. Debido a que la migración conlleva adversidad y sufrimiento, y a que mis preguntas hacían referencia tanto a lo que permite a los migrantes superar los contratiempos, como al proceso que éste vive, y, por último, qué frutos o beneficios aporta la migración al migrante, decidí unir resiliencia y migración e investigar la relación entre ambas.

Con ello, el objetivo de este trabajo es averiguar qué factores contribuyen a que el migrante pueda vivir la migración como una experiencia de crecimiento y enriquecimiento personal. Conocer qué es lo que ayuda al migrante a hacer frente los momentos de dificultad y a encontrarle un sentido positivo a la migración, permitirá comprender y atender mejor las dificultades de adaptación que sufren estos jóvenes al retornar y nos dará herramientas para diseñar una posible futura intervención basada en los recursos que promueven la resiliencia.

Por este motivo, este trabajo se compone por cuatro partes. Las dos primeras partes hacen referencia a la migración. En el primer punto se describen los aspectos psicológicos y los factores de estrés que conlleva la migración. El segundo punto se centra en el concepto de migración de retorno, los tipos y las teorías que existen sobre el retorno migratorio y los factores de estrés que pueden darse al retornar al propio país de origen. La tercera parte introduce el concepto de resiliencia con las aportaciones de los autores más reconocidos en este campo, y recoge lo que se ha escrito hasta el momento presente sobre resiliencia y migración. La cuarta parte está dedicada al análisis de siete de las entrevistas realizadas a jóvenes retornados estudiantes de la PUCE durante mi estancia en Ecuador. El procedimiento ha consistido en la escucha atenta de las grabaciones de las entrevistas y en la identificación de los factores protectores y resilientes que han ayudado al joven en la adaptación de la primera migración y en la del retorno.

Además de los objetivos expuestos, este trabajo también pretende, de algún modo, agradecer y devolver todo lo que he obtenido de esta experiencia como alumna interna investigadora en el campo de la migración. Quiero agradecer especialmente a mi tutora de TFG y antigua profesora, Mar Álvarez, y a la directora del grado de psicología en la universidad y también antigua profesora, Laura Amado, por darme la oportunidad de unirme al proyecto, y a la vicerrectora de la PUCE sede Santo Domingo, Margalida Font, así como a Rebekka Gerstner, la psicóloga y responsable del departamento de Unidad de Psicoética, por abrirme las puertas de su universidad y acompañarme durante mi estancia en Ecuador.

1. ¿Qué se esconde detrás de la migración?

1.1. Concepto de migración

A lo largo de toda la historia, siempre ha estado presente en el ser humano la tendencia a migrar. Han existido muchas causas, condiciones, circunstancias que en algún momento vital han provocado en una persona, familia o población la necesidad de tener que dejar el propio hogar y aventurarse a conocer otros mundos. Al igual que la historia de la humanidad ha ido cambiando con el paso del tiempo, la migración es una característica del hombre que también se va transformando. Las crecientes diferencias de desarrollo entre los hemisferios, el aumento de la interdependencia económica global, la revolución de las nuevas tecnologías y de las telecomunicaciones hacen que la migración se esté convirtiendo en uno de los fenómenos sociales más relevantes del mundo contemporáneo (Pereda y Pereira, 2006). Estos avances no sólo han contribuido a una diversificación y ampliación de los destinos migratorios, sino también a una universalización de este fenómeno, de modo que existen cada vez más tipos de migraciones, con sus propias causas, características, temporalidad, recorridos, en definitiva, con su propia historia.

Al ser la migración un hecho que abarca tantos elementos, es necesario primero de todo saber a qué nos referimos con el término migración. La RAE define migrar como dejar el lugar de residencia para establecerse temporal o definitivamente en otro país o región. La UNESCO define migraciones como aquellos desplazamientos de población de una delimitación geográfica a otra por un estado de tiempo considerable o indefinido. Paéz de Naïr y Bideau (1996, citado en Pereda y Pereira, 2006) concretan más en la variable del tiempo, y definen emigrante como aquella persona que sale de su país con el proyecto de residir en el extranjero durante un periodo superior a un año, después de haber residido en el país de origen durante también un periodo superior a un año. Pereda y Pereira (2006) rescatan las tres consideraciones que Jackson (1986, citado en Barba, 2012) establece para distinguir traslado de migración, términos que pueden confundirse. Este autor habla de la circunstancia espacial, temporal y social. En cuanto a la espacial, establece que el movimiento ha de darse entre dos delimitaciones geográficas significativas, que pueden ser municipios, provincias, regiones o países. En referencia al tiempo, el desplazamiento debe ser duradero. En relación al factor social, el traslado debe suponer un cambio significativo en el entorno, tanto físico como social. A partir de estas características, Pereda y Pereira (2006) completan la definición de migraciones como aquellos movimientos que supongan para el sujeto un cambio de entorno político-administrativo, social y/o cultural relativamente duradero, o cualquier

cambio permanente de residencia que implique la interrupción de actividades en un lugar y su reorganización en otro.

A partir de esta definición y, al tratarse de una realidad multidimensional, la migración puede abordarse desde diferentes perspectivas; pueden describirse las implicaciones demográficas, las políticas que rigen los movimientos migratorios, las causas y los efectos económicos, el impacto cultural, la historia y la evolución de los flujos migratorios, los tipos de circuitos migratorios que existen, etc. Pero el enfoque que quiere ofrecer este trabajo sobre esta realidad social es una mirada más interior y profunda; al fin y al cabo, la más importante y significativa para cada uno: la vivencia humana de la migración.

1.2. Duelo migratorio

Si se va más allá de la acción de *migrar*, se observa que la migración esconde una carga de numerosos elementos y procesos que se dan previa, durante y posteriormente, que la convierten en una experiencia humana muy intensa. No únicamente en referencia a la resolución pragmática de asuntos como el viaje, la nueva residencia, el equipaje, la búsqueda de trabajo, las escuelas para los niños, el nuevo idioma, la cultura, etc., que constituyen importantes factores de estrés. Ser migrante no se caracteriza solamente por tener que hacer frente a estos retos externos. La migración es una experiencia que toca hasta lo más profundo de la persona; pasa por su corazón y su mente, y transforma su identidad.

No hace tantos años que el campo de la psicología se ha interesado por estudiar esta experiencia humana. La literatura que existe hasta el momento reconoce que todo el proceso de la migración engloba un conjunto de factores de estrés que pueden afectar a la salud mental de la persona (Achotegui, 2009; Bhugra y Jones, 2001; Pereda y Pereira, 2006).

Ante todo, separarse de lo que más ama uno y lo que más le define es una de las vivencias humanas más duras. Familia, amigos, casa, cultura, tierra, estilo de vida, lengua... Este proceso es descrito por varios autores como el fenómeno del duelo migratorio (Achotegui, 2009). El duelo es un proceso dinámico y personal que se define por los pensamientos, emociones y síntomas y/o conductas que resultan de la pérdida, o de la previsión de esa pérdida, de una persona u objeto amado (Soler y Jordá, 1996, citados en Kubler-Ross y Freud, 2009).

Partiendo de la esencia de lo que es un duelo, se ha visto que el duelo que experimenta un migrante es mucho más complejo que el que experimenta una persona que pierde a un ser querido, por ejemplo.

La complejidad del duelo migratorio reside principalmente en que es un duelo múltiple, pues son varios los objetos de pérdida; es parcial, puesto que estos objetos no desaparecen, sino que continúan existiendo pero en la distancia, y es fácil remitir a ellos, de modo que también es un duelo recurrente. Achotegui es uno de los autores que mejor describe este tipo de duelo. La siguiente tabla resume las características que él destaca (Achotegui, 2002; 2009; 2010, y González, 2005):

Tabla 1. Resumen de las características del duelo migratorio

Características duelo migratorio	Descripción
Duelo parcial	El objeto de pérdida no desaparece, sino que se da una separación temporal y espacial del mismo.
Duelo recurrente	Fácil reactivación por estímulos que recuerdan y reavivan el vínculo con el país de origen y “fantasías de regreso”.
Duelo múltiple <ol style="list-style-type: none"> 1. Familia y amigos 2. Lengua 3. Cultura 4. Tierra 5. Estatus social 6. Grupo de procedencia 7. Riesgos físicos 8. Pérdida del proyecto migratorio 9. No poder regresar 	Afecta a siete aspectos vitales importantes y dos contextos específicos que también pueden darse.

<p>Ambivalencia continua entre...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dos idiomas 2. Dos tiempos 3. Dos familias 4. Lo definitivo y lo transitorio 5. Dos lugares 6. Dos congruencias 7. La estima y el rechazo 8. El derecho y el deber 9. El éxito y el fracaso 10. El dinero bendecido y maldito 	<p>Sentimientos de alegría y tristeza, logro y desesperanza. Adhesión y resistencia al país de acogida, y rabia e idealización por el país de origen.</p>
<p>Duelo transgeneracional</p>	<p>La forma en que los padres han afrontado el duelo, sus conductas y sus mecanismos de defensa se transmiten a los hijos.</p>
<p>Compuesto por etapas</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Negación 2. Resistencia 3. Aceptación 4. Restitución 	<p>Basadas en las cuatro etapas del duelo descritas por Bowlby, cada una de ellas con sus propias manifestaciones. Actitudes que repercuten en la elaboración del duelo y la adaptación.</p>
<p>Retorno como segundo duelo</p>	<p>La vivencia del segundo duelo dependerá de cómo se haya afrontado el primero.</p>
<p>Afecta al inmigrante y al entorno</p>	<p>Los familiares y amigos que se quedan también viven un duelo por la pérdida de la persona que ha emigrado a otro país.</p>
<p>Afecta a la identidad</p>	<p>Modificación de la identidad (conjunto de autorepresentaciones que permiten que el individuo se sienta como semejante y perteneciente a determinadas comunidades de personas).</p>
<p>Conlleva regresiones psicológicas</p>	<p>Conductas dependientes, sumisas, de protesta infantil que utilizan los inmigrantes para buscar apoyo y ayuda.</p>

Causa errores en el proceso de información	Abstracción selectiva, inferencia arbitraria, maximización y minimización, personalización y pensamiento dicotómico.
---	--

Fuente: Elaboración propia a partir de Achotegui (2009).

Como puede observarse a gran escala, lo que se describe como duelo migratorio contiene muchas variables y son muchos los matices que lo caracterizan. Haría falta entrar en cada una de las características y profundizar en ellas para conocer al detalle qué implica para el migrante, puesto que cada situación es diferente. Cuando el migrante, por el motivo que sea, no consigue elaborar adecuadamente el duelo migratorio corre el riesgo de que éste se vuelva patológico, es decir, de que de lugar a una serie de sintomatología. Entonces recibe el nombre de Síndrome del Duelo Migratorio Extremo (Achotegui, 2012), Síndrome del Inmigrante con Estrés Múltiple y Crónico (Achotegui, 2006) o Síndrome de Ulises (Achotegui, 2006), hecho que supondrá un factor de riesgo para adaptarse y desarrollar la resiliencia (Pereda y Pereira, 2006). El migrante puede padecer síntomas muy parecidos a los de una depresión y a los de un trastorno de ansiedad: tristeza, llanto, baja autoestima, culpa, ideas de muerte o suicidio, falta de interés por las cosas, pérdida de apetito sexual, pérdida de peso o apetito, ansiedad, preocupaciones excesivas e intrusivas, irritabilidad, alteraciones del sueño, cefaleas, fatiga, síntomas somatomorfos e incluso síntomas disociativos (Achotegui, 2002).

Sin embargo, tal como afirma Achotegui (2009), el ser humano nace con la capacidad de emigrar y elaborar adecuadamente el duelo migratorio. Por este motivo es importante señalar que la migración no tiene por qué convertirse en la causa de un trastorno mental, puesto que no todas las personas que emigran desarrollan trastornos mentales (Achotegui, 2008; Bhugra y Jones, 2001). La migración se convierte en un factor de riesgo para la salud mental de una persona cuando ésta es vulnerable psicológicamente, cuando el nivel de estresores es muy alto, siendo el medio de acogida muy hostil, o bien cuando se dan ambas situaciones simultáneamente (Achotegui, 2008).

Si es así, para poder comprender a fondo la experiencia del migrante y conocer cómo los afronta, será necesario adentrarse en mayor profundidad en cómo le afectan estos estresores.

1.3. Factores de estrés y vulnerabilidad

Bhugra y Jones (2001) distinguen dos tipos de factores que pueden producir trastornos mentales en la migración. Por un lado estarían los macrofactores, que tienen que ver con los aspectos más directamente relacionados con la migración, como sería la preparación de los migrantes, la aceptación en el país de acogida y todo el proceso en sí; y por otro lado, estarían los microfactores, que dependen más de la estructura interna de la persona y su carga vital, como los rasgos de la personalidad, la fortaleza psicológica, la identidad cultural y el apoyo social que reciben por parte de su grupo étnico, factores en los que más adelante se va a hacer hincapié.

Estos mismos autores dividen la migración en tres fases, y las correlacionan con factores de vulnerabilidad que pueden darse en cada una de ellas.

- La primera fase, la premigración, sería el momento en que las personas deciden migrar y planean la mudanza. En esta fase factores personales como la edad, el sexo, la razón por la cual se emigra, la preparación de la migración, la personalidad y la separación de los seres queridos son relevantes para la vivencia de la migración. En relación a los factores sociales, el nivel económico, social y educacional también determina la vivencia de esta etapa.
- En la fase de la migración, que implica el momento de traslado físico de un sitio a otro y los pasos tanto psicológicos como sociales para hacerlo, la vivencia personal del proceso, el apoyo que se recibe y el hecho de migrar sólo o en compañía también son elementos significativos, al igual que la educación, las expectativas que se tienen del proyecto migratorio en sí y el conocimiento del lenguaje del país de destino.
- En la postmigración, es decir, la fase en la cual los migrantes deben enfrentarse a las redes sociales y culturales de la nueva sociedad, aprender nuevos roles y adaptarse, a nivel personal es importante el apoyo social que reciben, la identidad cultural propia, el nivel de autoestima y el autoconcepto, y a nivel social, el racismo, la densidad étnica, la marginación social y el desempleo. Así puede verse como cada etapa conlleva sus propios estresores, que pueden estar condicionados tanto por macrofactores como por microfactores, según la terminología de Bhugra y Jones (2001). Cómo el migrante vive cada etapa, dependerá y variará como tantas personas existen.

En base a esta clasificación de las etapas de la migración y de los factores de estrés externos o internos al sujeto, la siguiente tabla pretende sintetizar y mostrar de un modo más gráfico cuando se dan éstos y qué es lo más importante:

Tabla 2. Factores de estrés implicados en la fase de premigración, migración y postmigración,

Factores de estrés	Premigración	Migración	Postmigración
Internos	Motivo de la migración: voluntaria o no Expectativas: idealistas-realistas Personalidad	Vivencia del traslado Expectativas Personalidad Conocimiento de la lengua	Choque de expectativas Personalidad Identidad cultural fuerte o débil Nivel de autoestima y autoconcepto Actitud frente a la nueva sociedad y cultura: opción de aculturación escogida
Externos	Edad Sexo Condiciones económicas, sociales y educacionales Vivencia de los familiares y amigos que se quedan: mayor sensación de duelo. Acompañantes Contactos en el país extranjero: fuentes de información y futuras redes de apoyo	Apoyo y acompañantes	Necesidades básicas cubiertas Acumulación de factores de estrés Actitud de la sociedad de acogida Proceso de aculturación Red de apoyo Contacto con los familiares y amigos

Fuente: Elaboración propia.

Motivo. El motivo de la migración es uno de los factores más importantes de la vivencia de este proceso, puesto que es lo que teóricamente, al menos en un principio, da sentido y origina la migración. Muchos autores coinciden en que cuando la migración es forzada, los sujetos viven peor la migración.

Una de las realidades es porque no han tenido tiempo para planear ni preparar el terreno, de modo que la sensación de descontrol es mayor y ello aumenta los

sentimientos de miedo e inseguridad, hecho que favorece el estrés, además de un sentimiento mayor de pérdida y fracaso, puesto que generalmente el tener que emigrar va en contra de la voluntad de los migrantes. En estos casos, la personalidad de los migrantes determinará en gran medida la vivencia de la migración. Personalidades resilientes serán capaces de otorgar un significado y un sentido nuevo y personal a la migración, de manera que ésta no se viva como algo incontrolable e impersonalizado, sino como una experiencia de crecimiento personal y vital.

Expectativas, crisis y retorno. Cuando la migración es voluntaria surgen otro tipo de conflictos. Uno de los motivos más comunes es la búsqueda de prosperidad económica. En este caso, son muy importantes las expectativas que el migrante deposita en el proyecto migratorio. Este tipo de migrante frecuentemente se encuentra en unas condiciones económicas previas que no le satisfacen o no son suficientes para subsistir en su país. Emigrar a un lugar más desarrollado y trabajar durante un tiempo hasta reunir el suficiente capital se le presenta como una salida a su situación, además de una oportunidad para aumentar su estatus social y económico. Entonces se produce el fenómeno de la idealización, etapa que se da en la fase de la premigración. El migrante empieza a imaginar cómo será su vida en el extranjero y cuánto va a prosperar, asociando mayoritariamente ideas de éxito, de satisfacción, de mejora, de comodidad, de bienestar... Esta proyección muchas veces es demasiado idealista, puesto que únicamente se tiene en cuenta lo positivo de la migración, sin valorar las dificultades que acompañan el proceso como el duelo por dejar hogar, familia y amigos, el choque cultural, la nueva lengua, el proceso de aculturación, la dificultad de encontrar trabajo, la documentación, etc. Al toparse con la realidad, el migrante entra en una crisis en la que deberá deshacerse de sus expectativas iniciales, asumir la realidad y desarrollar estrategias para adaptarse y luchar por su objetivo. Cuando el contexto reúne muchas dificultades y la personalidad del migrante es débil, es muy fácil desistir y desanimarse. Achotegui (2008) describe que una de las afectaciones que sufre el migrante son errores cognitivos en el procesamiento de información. Abstracción selectiva negativa, inferencia arbitraria sin haber dejado pasar el tiempo suficiente todavía, maximización de los problemas y minimización de las oportunidades, personalización de los fracasos, pensamiento dicotómico... Ante esto, muchas veces el migrante se desilusiona y deja de encontrarle sentido al proyecto migratorio, dando paso a una ambivalencia tanto afectiva como cognitiva entre la vida anterior y la presente. Empiezan a sentir nostalgia por la propia cultura, su tierra, las costumbres, el estilo de vida de allá, echan de menos a las personas de su país de origen, etc., piensan que antes de la migración estaban mejor, que emigrar ha sido un error. Al mismo tiempo, aparecen sentimientos de rabia e ira contra el país destino, país que anteriormente habían idealizado, puesto que no se

han sentido tan acogidos como esperaban. Entonces es cuando los migrantes se plantean la posibilidad de retornar al país de origen, fenómeno llamado mito del retorno (Achotegui, 2008), sin ser conscientes de que están atravesando un momento de dificultad que es normal en el proceso migratorio. Muchos de ellos se rendirán a las dificultades y volverán a su país con ideas y sensación de fracaso por no haber podido prosperar, hecho que les hará concebir la migración como un proyecto fallido. Más adelante se verá cómo este tipo de retorno, que se caracteriza por el hecho de que los migrantes vuelven “con las manos vacías”, es muchas veces motivo de depresión y vergüenza, y genera actitudes de rechazo por parte de los familiares y amigos del país de origen.

Salud mental. En los peores casos, en los cuales el migrante se ve desbordado por los factores de estrés, éste puede desarrollar sintomatología y conformar un trastorno mental, como se explica en el apartado anterior en relación al Síndrome de Ulises (Achotegui, 2006). Bhugra y Jones (2006) estudian la correlación que existe entre algunas poblaciones y los trastornos mentales más frecuentes, como el suicidio o ideas de suicidio, trastornos alimentarios, estrés postraumático y la esquizofrenia. Hay que tener en cuenta que existen diferencias culturales en cuanto a la manifestación y expresión de la sintomatología patológica.

Información. Cuanta más información objetiva tenga el futuro migrante acerca del contexto social, económico, cultural y político del país de destino, más realistas serán sus expectativas y, por tanto, menor será el choque al llegar al país de destino. Tener familiares y amigos en el país extranjero es un factor protector, puesto que además de servir de fuentes de información y de experiencia, se convierten en redes de apoyo para los migrantes (Pereda y Pereira, 2006; Smart y Smart, 1995).

Condiciones y duelo de los que se quedan. Otra de las variables que afectan es cómo viven el duelo tanto los que se van como los que se quedan, es decir, las condiciones en las que dejan su hogar. El duelo nace como consecuencia de una pérdida o de unas pérdidas percibidas como significativas. Cuanto peor se viva la separación de los familiares y amigos, quedando éstos también afectados, peor afrontará la crisis el migrante (Achotegui, 2008). Sin embargo, cuanto mejor sean las condiciones del nuevo contexto, menor sensación de pérdida experimentará el migrante, puesto que unas buenas circunstancias contribuyen a una mejor percepción de la situación y/o a un olvido más rápido de lo que han dejado atrás (González, 2006).

Viajar sólo o en compañía. Viajar sólo o en compañía también es una variable que puede ser fuente de estrés. Pereda y Pereira (2006) afirman que viajar con la familia en la mayoría de casos supone un factor de riesgo para una mayor aparición de estrés en

cuanto a intensidad, recurrencia y temporalidad. A simple vista parece lo contrario, puesto que se vive la migración al lado de los seres más queridos y no se pasa por el duelo de separación familiar, y así es a corto plazo. Sin embargo, los retos por los que debe pasar un migrante que viaja individualmente, se multiplican por el número de miembros presentes en el sistema familiar y se suma a las crisis del ciclo vital familiar (Pereda y Pereira, 2006). Esto provoca cambios en los roles, en las reglas, en el liderazgo, etc., hecho que provocará tensiones entre los componentes de la familia. Algunos de los factores de riesgo para ello serían la falta de intimidad entre la pareja, el hecho de que los padres no ejercieran adecuadamente sus capacidades parentales, estando demasiado ocupados y estresados por los trámites y los asuntos relacionados con la migración. El tipo de apego (apego seguro, apego ambivalente o ansioso, apego evitativo) que forjan con los hijos también determinará el funcionamiento de la familia, al igual que los roles de liderazgo que desempeñen cada uno de los padres. La rutina es un elemento que puede convertirse en un factor protector si es mínimamente estable y continuada, mientras que si las condiciones cambian constantemente (cambio frecuente de residencia, de colegio, de barrio, etc.), habrá más probabilidades de estrés. Contar con más apoyo además de los miembros de la familia será lo que muchas veces compensará las tensiones familiares, siendo entonces más relevantes los procesos interaccionales que la composición familiar (Pereda y Pereira, 2006). En los casos en los que la migración la hace una de los dos padres, la familia también sufre tensiones pero de distinto modo. Por ejemplo, en ocasiones es el padre el que emigra para conseguir dinero y volver con un mayor capital. Los miembros de la familia depositan en él unas expectativas tan altas, concibiéndolo como el salvador de la familia, que cuando este vuelve con menos de lo esperado, como suele ocurrir en la mayoría de los casos, éstos se desilusionan y pierden la admiración que sentían hacia él, hecho que consecuentemente deteriora las relaciones. Una de las situaciones más duras es cuando emigra la madre dejando hijos pequeños para poderlos mantener desde la distancia. La madre consigue el suficiente dinero para la educación de sus hijos, pero se pierde su crecimiento y éstos tienen como figura de apego otra persona con la que mantendrán un vínculo más fuerte que con el que puedan generar con su verdadera madre. En el reencuentro, estas madres se decepcionan y se frustran al ver que sus hijos no les tratan como ellas esperan, puesto que los hijos las ven casi como personas extrañas en comparación con las personas que les han cuidado (Pereda y Pereira, 2006).

Edad. En relación a la edad, una de las etapas vitales más críticas en la migración es la adolescencia, momento en la que el individuo está conformando su identidad. Aunque por un lado los adolescentes tienen una actitud más abierta, flexible y despierta ante la

novedad, éstos van a encontrarse constantemente en conflicto entre dos mundos; el de su familia y cultura de origen y el de la sociedad del país de destino, representado especialmente por sus iguales (Pereda y Pereira, 2006). Estos dos polos tirarán de él y, dependiendo de variables como el temperamento, el tipo de apego parental y el funcionamiento del sistema familiar, las experiencias tempranas y primeras experiencias de socialización, el mantenimiento de las costumbres o no y el tipo de contacto con familiares de su país de origen, determinarán el éxito o el fracaso de la integración de ambos polos para su identidad. Lo más frecuente es los adolescentes tiendan a negar la cultura de origen, relacionada con los padres, realizando una asimilación con la cultura del país de acogida para integrarse en los grupos de su edad (González Fondán, 2017). Este hecho muchas veces se relaciona con actitudes de desviación social (Martín, 2017). Las personas con edad más avanzada, en cambio, tienden a lo contrario, a negar la cultura de la sociedad de acogida y a quedarse anclados en la suya. Los migrantes de edad media serán los que tenderán en mayor medida a realizar un proceso de integración entre ambas culturas (González Fondán, 2017).

Contacto con familiares y amigos. El contacto con los familiares y amigos del país de origen también puede contar como un factor protector o un factor de riesgo. Es un factor protector cuando el migrante puede desahogarse, compartir el estrés y el malestar con ellos y recibir fuerzas y ánimos por su parte, además de continuar conectado (recibir noticias) con aquello que formaba parte de su vida anterior. Sin embargo, muchas veces los familiares y amigos depositan en el migrante o migrantes tantas esperanzas y expectativas de éxito y triunfo, que muchas veces éste o éstos se ven obligados a eludir sus fracasos, sus traumas o malas experiencias para no preocuparlos ni defraudarlos. Esta presión por tener que aparentar bienestar y estabilidad, dificulta la vivencia del migrante, puesto que no cuenta con el apoyo de aquellos que más le importan (Pereda y Pereira, 2006).

Sexo. Algunos estudios confirman que las mujeres se ven más afectadas por el proceso de la migración que los hombres (Schneller, 1981, citado en Miller y González, 2009). Ello se debe a que normalmente la figura de autoridad de la familia, es decir, el que toma la mayoría de las decisiones, es el hombre, de modo que la mujer se limita a seguir sus indicaciones y a dejarse llevar por lo que su marido decida. El hecho de que la mujer no pueda intervenir en la decisión de emigrar ni poder manifestar su desacuerdo u opinión, puede hacer que las mujeres vivan peor la migración a largo plazo (Murphy, Wittkower, Fried y Ellenberger, 1963, citados en González Fondán, 2017).

Acumulación factores de estrés. Muchas veces el problema de los migrantes es la acumulación de una serie de factores de estrés y la falta de consciencia emocional que generan éstos (Pereda y Pereira, 2006). Siguiendo la lógica de la pirámide de la jerarquía de valores de Maslow, es preciso tener cubiertas las necesidades básicas para dar espacio a las otras necesidades. En las primeras fases de la migración, el migrante está tan centrado en el traslado, la búsqueda de cobijo, la búsqueda de un trabajo para sobrevivir, las estrategias de afrontamiento y de interacción con los nuevos, la comprensión y expresión en una nueva lengua, la adaptación a la nueva cultura, etc., que no se da cuenta de lo que le sucede por dentro, de manera que no puede asociar el estrés con la vivencia emocional. La ausencia de control de lo que le sucede interiormente es un factor de riesgo para desarrollar patología (Achotegui, 2008; Pereda y Pereira, 2006). De este modo, el tener que resolver frenéticamente temas tan básicos pero imprescindibles para la supervivencia como el hogar, la comida, el trabajo, etc., impide al migrante concederse el tiempo y el espacio suficiente para asimilar psicológica y emocionalmente las decisiones y los pasos que ha ido dando desde que decide emigrar, procesos internos que son necesarios para su propio bienestar y, consecuentemente, para su adaptación a la nueva vida (Arroyo, 2017).

Proceso de aculturación y estrés aculturativo. El proceso de adaptación a la nueva vida y a la nueva sociedad es una fase crucial para la vivencia y la percepción del migrante de la migración. La aculturación es el proceso de cambio cultural y psicológico que surge del contacto entre grupos culturalmente diferentes (Berry, 2003, citado en Martín, 2017). Tanto para los individuos de la sociedad de acogida como para los migrantes recién llegados, la entrada en contacto con una persona con una cultura muy diferente a la propia provocará un impacto en la calidad de vida de los sujetos, puesto que las estrategias de afrontamiento se tendrán que modificar para adaptarse a la nueva realidad (Martín, 2017). Cuando el migrante se encuentra en un entorno tan distinto al suyo, aparece el conflicto de identidad cultural. A falta de los objetos y de las personas que le definían y le reforzaban su identidad, el migrante se encuentra con la libertad y/o la presión de tener que decidir qué actitud tomar frente a la nueva cultura; si mantener la propia o convertirse en parte integrante de la sociedad. Las diferentes estrategias que existen en cuanto a la aculturación son la integración, la asimilación, la separación y la marginación (Berry 1980, citado en González, 2005). La integración es el resultado de mantener la propia identidad cultural y a la vez convertirse en parte integrante de la sociedad de acogida. La asimilación resulta de la preferencia por abandonar la identidad cultural de origen y de convertirse en parte de la sociedad de acogida. La separación hace referencia a la ausencia de relación con la sociedad de acogida y el mantenimiento de la identidad y las tradiciones de la sociedad de origen.

Por último, la marginación consiste en dejar de lado el contacto cultural y psicológico, tanto con la sociedad de origen (pérdida de la identidad cultural) como con la de acogida (acceso restringido a formar parte de la sociedad receptora) (Martín, 2017). Parece ser que los migrantes que eligen la opción de aculturación que domina en la sociedad experimentan menores niveles de conflicto que aquellos que optan por opciones diferentes a los de la sociedad de acogida (Martín, 2017). Retortillo y Rodríguez (2010, citados en Martín Julián) demostraron que los inmigrantes integrados son los que menos dificultades psicológicas experimentan. Sin embargo, el proceso de integración a una nueva cultura no es fácil, puesto que todavía existen muchas actitudes de rechazo y de racismo en los países desarrollados. El estrés aculturativo se derivaría de una adaptación disfuncional a la sociedad de acogida.

Lengua. Cuanto más se parezca la lengua del país de destino con la lengua materna, más rápida y fácil será la adaptación y la integración en la cultura del país de acogida (González Fondán, 2017; Achotegui, 2008; González, 2005). Aprender a expresarse y a comprender la nueva lengua es una de las principales características que muchos inmigrantes destacan a la hora de exponer las dificultades con las que se encontraron a la hora de empezar la nueva vida en el extranjero. La comunicación no sólo es importante para entenderse y relacionarse socialmente con los autóctonos, sino también para sentirse aceptados y cercanos a ellos.

Identidad étnica y autoestima. La migración y la aculturación es un proceso que cuestiona y provoca a la identidad étnica del migrante, como se ha visto en el apartado anterior. El migrante se ve privado de aquellos elementos externos que le definían y le proporcionaban una seguridad en su autoimagen y autoconcepto. Por este motivo, un migrante que tenga una identidad cultural poco definida o que dependa mucho del medio externo correrá el riesgo de sufrir un mayor conflicto interior. Si la autoestima colectiva es la adecuada, el proceso de integración durante la aculturación será más fácil y, por tanto, el migrante sufrirá menos, puesto que inicialmente tendrá menos complejos de mantener su identidad cultural. Una baja autoestima colectiva dificultará la socialización de los migrantes con los autóctonos, al igual que una actitud etnocéntrica, que se caracteriza por pensar que la propia cultura es mejor y superior a las demás (Martín, 2017).

Personalidad. La personalidad del migrante también es una variable que influye notablemente en la vivencia de la migración. Hay pocos estudios que relacionen la personalidad con la migración, sin embargo, puede afirmarse que la presencia de algunos rasgos de personalidad o el adecuado ajuste de los mismos hacen más llevadero procesos emocionalmente intensos como los que conlleva la migración. Si el

carácter y la personalidad se han conformado de una manera sana antes de la migración, probablemente la persona vivirá mejor los cambios. A veces los migrantes son jóvenes que todavía están en plena búsqueda y formación de su identidad. El bagaje vital que lleven de su propia historia personal más las ayudas que reciban del exterior, sea a través de vínculos sanos o de acompañamiento psicológico, harán que el joven sea más o menos capaz de integrar adecuadamente en su personalidad los acontecimientos que vive. La resiliencia o fortaleza psicológica y su capacidad para desarrollarla, elemento del que se hablará más adelante, es lo que determinará que una persona, teniendo una personalidad con más o menos tendencia a esta habilidad, viva la migración como una experiencia de crecimiento personal.

Ambivalencia afectiva y cognitiva entre un lugar y otro. Cuando uno está separado de lo que más ama y le define, es normal que atraviere momentos de tristeza por esa pérdida y de deseo de recuperar lo dejado atrás, como se ha descrito anteriormente. Un exceso de estas emociones puede dificultar al migrante centrarse en su presente y en sus nuevos objetivos.

Estos son algunos de los factores de estrés con los que el migrante se enfrenta durante la migración. Debido a que cada tipo de migración tiene sus propias características, los factores de estrés son numerosos. En este apartado se han descrito los más relevantes para este trabajo.

2. Migración de retorno

El regreso es concebido en el imaginario colectivo como una promesa de bienestar, del restablecimiento del orden natural de las cosas, del reencuentro con el pasado perdido, o como “la reconciliación con lo que la vida tiene de finito”

Gran regreso [...] imágenes que de pronto emergieron de antiguas lecturas y películas, de su propia memoria y tal vez la de sus antepasados: el hijo perdido que reencuentra a su anciana madre; el hombre que vuelve hacia su amada, de la que le arrancó un destino feroz; la casa natal que cada cual lleva dentro; el sendero redescubierto en el que quedaron las huellas de los pasos perdidos de la infancia; el errante Ulises que vuelve a su isla tras vagar durante años; el regreso, el regreso, la gran magia del regreso... (Kundera, 2008, citado en Correa, Loba y Davies).

2.1. ¿Qué es retornar y porqué?

La intensidad de la vivencia del migrante no se acaba en la fase de la postmigración, cuando éste ya está instalado en el país de acogida y ha encontrado una estabilidad o está luchando por ello. Además de la existencia de causas externas, como el fin de un período laboral, el fin de una crisis económica en el país de origen, etc., la posibilidad de retornar a casa es una opción que acompaña al migrante a lo largo de toda su experiencia migratoria y que, en tiempos de dificultad y crisis, se percibe como la única salida a una difícil situación. La ambivalencia afectiva y cognitiva entre un lugar y otro, entre la vida anterior y la nueva, es un factor de estrés que influye en el destino del proyecto migratorio.

Para poder hablar de las implicaciones psicológicas y emocionales que tienen para el migrante el retorno es necesario primero saber a qué nos estamos refiriendo con retorno. Existen varios autores que han definido la migración de retorno atendiendo a diferentes aspectos. No pertenece a este trabajo analizar tan profundamente lo que significa migración de retorno, pero sí destacar lo más importante. El concepto migración de retorno tradicionalmente ha hecho referencia al regreso al país o al lugar de origen, considerándose como la última etapa del proyecto migratorio. Sin embargo, por lo que muestran los circuitos migratorios contemporáneos, no siempre se cumplen estas dos características, puesto que no siempre se vuelve al lugar de origen específico, o porque no necesariamente implica el fin del plan migratorio, sino una fase más. Otro dilema que aparece es la unidad de análisis desde la que se concibe el retorno, puesto que algunos autores, como Recaño (2010, citado en Peláez y Beltrand, 2017) plantean la posibilidad de estudiar el retorno desde un enfoque familiar en vez de individual. Como se observa, la migración de retorno es un fenómeno muy reciente que necesita ser estudiado y documentado en mayor profundidad y cuya conceptualización varía de un país a otro, ya sea en función de la temporalidad de la permanencia, de las causas o de las pretensiones que posee la persona una vez llegada al país de destino (Peláez y Beltrand, 2017; Herrera, Moncayo y Escobar, 2017).

Para este trabajo tomaremos una de las definiciones más actuales y completas de la migración de retorno. Ésta engloba cuatro dimensiones: país de origen, lugar de residencia en el extranjero, duración de la estancia en el país de acogida y duración de la estancia en el país de origen cuando se retorna (Dumont y Spielvogel, 2008, citados en Orrego y Martínez, 2015). Entenderemos migración de retorno como un proceso continuo y circular en el que un migrante que ha llevado un tiempo residiendo en un país cultural y socialmente diferente al suyo, habiendo pasado por un proceso de choque y adaptación, decide volver a su lugar de origen, pasando por un nuevo choque

y adaptación, y con la indeterminación de si se va a quedar para siempre o volverá a emigrar, ya sea al país extranjero en el que estuvo o a otro distinto.

2.2. Tipos de retorno

¿Cuándo y por qué un inmigrante decide volver a casa? ¿Qué es lo que le lleva a tomar tal decisión?

En el tipo de migración de retorno radica la respuesta a esta pregunta (Durand, 2004). Se han realizado diversos estudios desde una perspectiva antropológica, histórica, demográfica, económica, política y sociológica, tanto desde un enfoque cuantitativo como cualitativo (Fernández Guzmán, 2011). Estudios cualitativos sobre la experiencia del retorno muestran, por un lado, que los retornos no siempre son definitivos, y, por otro, que existen distintas tipologías de retornados (Herrera, Moncayo y Escobar, 2017). Orrego y Martínez (2015) elaboran una clasificación de los tipos de retorno descritos por Cesare (1976; 1970; 1974), Douglass (1970), Gmelch (1980) y King (1986) teniendo en cuenta dos variables, la propensión al retorno definitivo y el apego al lugar de nacimiento. Además se ha añadido la clasificación de Durand (2006), con una aproximación de cómo se darían estas dos variables en estos casos.

Tabla 3. Clasificación y descripción de los tipos de retorno según distintos autores.

Autor	Año	Tipologías	Descripción	Propensión al retorno definitivo	Apego al lugar de nacimiento o origen
Cesare	1967 1970 1974	Retorno del fracaso	La integración en la nueva cultura y sociedad ha sido imposible debido al fuerte choque cultural. Al regresar, son reabsorbidos de nuevo a su cultura de origen, como si no se hubieran ido. Migración de periodos cortos, 0-5 años.	Bajo	Alto
		Retorno del conservadurismo	El migrante se ha integrado económica y culturalmente en su nuevo hogar, pero con el objetivo de retornar. Se rige por los valores de su sociedad de origen. Ha conseguido ahorrar el suficiente capital como para aumentar su estatus	Alto	Alto

			social en su país de origen.		
			5-10 años.		
		Retorno de la jubilación o retiro	Vuelven en cuanto se les acaba la etapa laboral. Los motivos pueden ser diversos: nostalgia de la tierra, de los familiares, búsqueda de un lugar más tranquilo... La migración les ha permitido aumentar su poder adquisitivo. >20 años.	Alto	Alto
		Retorno de la innovación	Los inmigrantes permanecen en el país de acogida más tiempo de lo previsto, identificándose con la sociedad, hasta que llega un momento en que perciben que ya no pueden ni podrán integrarse más. El migrante vuelve a su país de origen con valores adquiridos fruto de su exitosa integración en la sociedad del país extranjero (aunque no sea total). Muchos vuelven con proyectos en mente para llevar a cabo en su país de origen, pero muchas veces no es posible porque el país de origen no cuenta con los recursos necesarios para ello.	Alto	Alto
			10-20 años.		
Douglas	1970	Emigrantes permanentes	Residen permanentemente en el país de destino. Sólo retornan al lugar de origen por vacaciones o de visita.	Bajo	Alto
		Residentes temporales	Migrantes laborales, viven entre dos países.	Bajo	Alto
		Trabajadores temporales	Migrantes laborales que conservan su residencia habitual en el lugar de origen.	Alto	Alto
Gmelch	1980	Migrantes temporales	Migrantes laborales que se desplazan motivados por un objetivo específico, comprar una	Alto	Alto

			casa, un automóvil o juntar dinero para casarse, y al conseguirlo retornan a su lugar de origen.		
		Retorno forzado	Migrantes que se plantearon desde el momento que salieron del lugar de origen, el residir de manera definitiva en el lugar de destino, pero factores externos los inducen a regresar.	Bajo	Bajo
		Retorno voluntario	Migrantes que aunque se planteaban en un inicio no retornar a su lugar de origen, las condiciones adversas en el lugar de destino los hace tomar la decisión de regresar.	Bajo	Bajo
King	1986	Retorno ocasional	El migrante regresa a su lugar de origen por un período corto de tiempo, para realizar alguna actividad específica: fiesta del pueblo, matrimonio o buscar pareja.	Bajo	Alto
		Retorno periódico	Retorno regular con una periodicidad muy corta, cada mes o fin de semana.	Bajo	Alto
		Retorno estacional	El migrante trabaja en el exterior una específica del año y luego vuelve hasta la próxima temporada.	Bajo	Alto
		Retorno temporal	Estancia laboral en el extranjero, cuyo tiempo lo determina el migrante, dependiendo del empleo o razones personales. Al regresar al lugar de origen, el migrante se inserta al mercado laboral pero con la intención de volver a migrar cuando las condiciones sean favorables.	Bajo	Bajo
		Retorno permanente	Son los migrantes que regresan del exterior, sin intención de volver a migrar.	Alto	Alto
Durand	2006	Retorno voluntario del inmigrante establecido	Migrante que ha permanecido un largo período de tiempo en el país de acogida, que habiendo conseguido establecerse satisfactoriamente y alcanzar un buen nivel económico, decide regresar.	Alto	Alto

			<p>Casos:</p> <p>Jubilados o retirados que deciden pasar sus últimos años en el país de origen por motivos familiares, afectivos o económicos.</p> <p>Personas que migran debido a la crisis económica de su país y regresan una vez ha terminado.</p> <p>Refugiados o exiliados políticos que retornan al haber un cambio político en su país.</p>		
		Retorno del migrante temporal	Migrante con un contrato de trabajo temporal en el que se prevé su retorno tras un periodo de tiempo o al terminar un proyecto.	Alto	Alto
		Retorno transgeneracional	Hijos o nietos de emigrantes nacidos en el país de acogida que desean conocer el país de origen, entrar en contacto con su familia extendida y su cultura.	-	-
		Retorno forzado	En contra la voluntad del migrante, éste debe volver normalmente por motivos legales o políticos.	Bajo	Bajo
		Retorno del fracasado	Migrantes que se ven obligados a retornar por las circunstancias desfavorables (desempleo, racismo, discriminación...).	Bajo	Bajo
		Retorno programado	Retorno con carácter oficial. Poco habitual, por ejemplo, retorno de la población judía después de la II Guerra Mundial.	-	-

Fuente: Elaboración propia a partir de la tabla de la Orrego y Martínez Pizarro (2015, pp.32 y 33)

Además de este tipo de clasificación, se han hecho aproximaciones teóricas a la migración de retorno desde la economía, la sociología y la demografía que también

aportan información acerca de los motivos de regreso del migrante. La siguiente tabla recoge las teorías que Orrego y Martínez Pizarro (2015) sintetizan.

Tabla 4. Clasificación y descripción de las teorías del retorno.

Perspectiva	Teoría	Migración de retorno	Imagen del migrantes retornado	Motivaciones de los retornados
Económica	Teoría Neoclásica de la Migración	La migración es una decisión racional para minimizar los costos y aumentar al máximo los ingresos netos esperados, por lo tanto el retorno debiera ocurrir si las expectativas de mejorar ingreso no se cumplen.	Fracasado	Sus costos económicos y psicológicos fueron mayores a los previstos y la persona es incapaz de maximizar sus ganancias.
	Teoría del Capital Humano	La migración de retorno es un proceso de selectividad negativa.	Incapaz de prosperar en el país de destino.	Acumulación de capital humano (experiencia laboral y escolaridad).
	Teoría del ingreso objetivo	La migración de retorno es una elección del migrante después de acumular una cantidad óptima de ingresos en el país de destino para incrementar su nivel de consumo futuro.	Consumidor o inversionista.	Dispone de un ahorro suficiente que le permitirá aumentar la propensión a consumir o invertir. Tipo de cambio favorable.
	Teoría de la desilusión	Es un efecto del hecho de que la persona se ve enfrentada a condiciones desfavorables.	Siente una sensación de que las condiciones son desfavorables y peores a lo esperado.	Volver a una zona de confort representada por su país de origen.
	Nueva economía de la migración laboral	El retorno es parte del proyecto migratorio. Además es una decisión colectiva y no individual.	Exitoso.	Disfrutar de su éxito migratorio.
	Teoría histórica-estructuralista	No se produce solo por una	Determinado por las macrofuerzas	Apego al hogar y la familia.

		deicisión, sino que está relacionada por fuerzas estructurales.	sociales e institucionales.	
Sociológicas	Transnacionalismo	Es un subproceso del proceso de migración y se caracteriza porque el migrante interactúa en el mismo momento con la sociedad de origen, tránsito y destino.	Negocia continuamente su entendimiento del hogar, patria, pertenencia e identidad.	Relación continua con país de origen, gracias a nuevas tecnologías, pasajes a bajo costo, etc.
	Teoría de las redes sociales	La migración de retorno se deriva de una decisión que está afectada por los vínculos formales e informales del migrante en el país de origen, tránsito y destino.	Pertenece a una red de flujos de información.	Redes sociales como capital social en el país de retorno.
Demográficas	Teoría del curso de la vida	La migración de retorno está circunscrita entre la vida individual, la vida familiar y el momento histórico.	Protagonista y parte de ciertos hitos en la historia de vida individual y familiar.	Motivado por diversos factores tales como el fortalecimiento de los lazos de parentesco y otros hitos familiares.
	Teoría de la circularidad Migratoria y la migración dinámica	El retorno es una etapa de un proceso continuo entre dos países.	Realiza migraciones cortas, repetitivas y cíclicas.	Buscar mejores condiciones para luego reemigrar.

Fuente: Elaboración propia a partir de la tabla de la Orrego y Martínez Pizarro (2015, pp.36 y 37)

Como puede observarse, no existe una teoría general del retorno (Jáuregui, 2014, citado en Orrego y Martínez Pizarro, 2015; Castillo, 1997) ni un único perfil de retornado. Este hecho hace que cada migrante viva el retorno de un modo distinto. Las circunstancias externas no son el único elemento que motiva a retornar. El motivo engloba más componentes; en él también están contenidos los pensamientos, sentimientos, aspiraciones y frustraciones, miedos, ilusiones... El migrante ya no vuelve a ser el que era antes de la primera migración. ¿Cómo le afectará el retorno en este sentido? ¿Qué es aquello que acontece en la mente y el corazón del migrante al retornar a casa?

2.3. Factores de estrés que acompañan al retorno

Del mismo modo que la migración se acompaña de determinados factores de estrés, el retorno a casa también los tiene. Muchas veces se tiende a pensar que el retorno es el final feliz del proyecto migratorio. Pero como se ha visto anteriormente, no es así en todos los casos. Las diferentes tipologías indican que también existen retornos forzados, o retornos que son el resultado de un proyecto fallido. Factores como la causa del retorno (deportación, inadaptación, cumplimiento de expectativas...), motivos del retorno (familiares, laborales, educativos, sentimentales), la duración de la estancia en el extranjero, la edad y el género de los retornados, las diferencias entre la cultura huésped y la de origen, la solidez de la identidad del migrante y otros factores determinarán la vivencia del retorno.

A partir de la literatura leída y lo aprendido realizando este trabajo de investigación, la siguiente tabla pretende resumir los factores de estrés con los que se puede encontrar el retornado siguiendo la clasificación del apartado anterior en cuanto a la etapa temporal y si se trata de factores externos o internos al migrante retornado.

Tabla 5. Clasificación de los factores de estrés implicados en la fase anterior al retorno, el retorno y la fase posterior al retorno.

Factores de estrés	Prerretorno	Retorno	Postretorno
Internos	<ul style="list-style-type: none"> Motivo del retorno: voluntario o no. Apego al país natal y deseo de volver. Expectativas. Personalidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Vivencia del retorno: sensación de éxito o fracaso. Expectativas. Personalidad. Sintomatología. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Reverse cultural shock</i> Segundo duelo migratorio Ambivalencia y deseo de querer volver al país extranjero. Identidad cultural indefinida
Externos	<ul style="list-style-type: none"> Edad Sexo Condiciones sociales y económicas en las que se regresa. Nivel de integración en la sociedad en el país extranjero. Expectativas que tienen los familiares y amigos del país natal. Acompañantes: regresan todos o no. Vínculos creados 	<ul style="list-style-type: none"> Apoyo y acompañantes 	<ul style="list-style-type: none"> Actitud de familiares y amigos: rechazo o acogida. Contacto con personas y elementos de la migración. Posibilidad de volver al país extranjero. Contexto social y económico del país natal.

	durante la migración.		
--	-----------------------	--	--

Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se describe qué importancia tienen para los migrantes algunos de estos factores y cómo los vive.

Motivo del retorno. El motivo del retorno es uno de los factores más determinantes en la vivencia del migrante. Del mismo modo que en la primera migración, cuando el retorno es forzado, el estrés y el malestar es mucho más superior a cuando el retorno es voluntario. No sólo por el hecho de que va en contra de los deseos del individuo, sino porque generalmente estos casos se acompañan de unas condiciones externas que son desfavorables, como por ejemplo precariedad económica, carencia de documentos legales, racismo y discriminación, etc. En cambio, los que vuelven intencionadamente, viven el estrés en las primeras etapas de cambio y readaptación, pero lo superan con mucha más rapidez y facilidad en cuanto ya han estructurado una nueva rutina.

Apego a la cultura y al país natal. Como se ha observado en la clasificación de las tipologías de retorno, el apego a la cultura y al país natal es una variable que determina en gran medida la propensión al retorno definitivo. Cuanto más bajo es el apego al lugar de nacimiento y origen, más baja es la propensión al retorno definitivo, mientras que cuanto más apegado se sienta el migrante a su tierra y cultura, más probabilidades tiene de que regrese definitivamente (Orrego y Martínez Pizarro, 2015). Los migrantes con un bajo apego y con un retorno forzado, sufrirán mayor cantidad de estrés que los que vuelven voluntariamente. El apego al país natal, por tanto, es una característica que facilita el retorno y lo hace más agradable y llevadero para los migrantes.

Mito del retorno: idealización y expectativas. El fenómeno del mito del retorno es algo muy común que ocurre a muchos migrantes. En la literatura se describe como esa necesidad, anhelo o pretensión de volver, sin que necesariamente se de el retorno (De la Fuente, 2003; Durand, 2004; Moll, 2002; Páez, 2000, citados en Correa, Loba y Davies). Estando en el extranjero y teniendo que hacer frente a los conflictos con los que se encuentran, como el cambio cultural, la dificultad para integrarse socialmente, la precariedad, la dificultad de ascender laboral y económicamente, el nivel de educación, la ausencia de familiares y amigos, etc., el migrante tiende a sentir nostalgia y a echar de menos la vida que tenía en su país antes de emigrar. Esto hace que empiece a desilusionarse con el proyecto migratorio y sentir rabia e incluso odio por el país

extranjero y lo que le envuelve. Todo aquello que antes había idealizado y con lo que había soñado, se desvanece y se transforma en otro sueño. Ahora lo que el migrante más desea es volver a su vida anterior, recuperar lo perdido, regresar a casa. Entonces se inicia una nueva idealización de todo lo que tiene que ver con su país, su cultura y lo que componía su día a día en el pasado. Después de un periodo de ambivalencia cognitiva y afectiva entre los dos lugares (Achotegui, 2008), si el migrante tiene la posibilidad de volver, reunirá todas las condiciones para ello, poniendo fin a la migración. Sin embargo, cuando vuelve, las cosas ya no son como antes, y se produce un segundo choque de expectativas.

Teoría de la *W curve*. El migrante retornado vive un proceso de readaptación a su país natal similar al que pasa en la adaptación de la primera migración que podría ser aproximadamente representado gráficamente con la forma de la letra "W" (Gullahorn y Gullahorn, citado en Corra, Loba y Davies). En la primera migración, el retornado pasa por un proceso de fascinación, euforia y entusiasmo ante la novedad. Posteriormente, sufre diferentes conflictos al toparse con las adversidades, hasta que poco a poco consigue adaptarse y lograr un sentimiento de satisfacción. En el caso de los que retornan, empiezan con una primera etapa de euforia ocasionada por haber vuelto a casa, a sus raíces, estado que dura menos que la etapa eufórica de la primera migración, duración que puede ir de un mes como máximo a unas horas. Después aparece una etapa de depresión ocasionada por el sentimiento de extrañeza que sienten al darse cuenta de que las cosas ya no son como antes... (Páez y González, 2000; Páez, 2000, citados en Correa, Loba y Davies). Otra vez, el migrante deberá encontrar la manera más acertada para estar a gusto en su entorno, proceso que también será costoso.

Reverse Cultural Shock. Esta expresión describe el choque que se produce en el migrante cuando se reencuentra con el lugar de origen, con su sociedad y su propia cultura. Consiste en todas las dificultades psicológicas que el retornado experimenta en la etapa inicial del proceso de adaptación al hogar después de haber vivido un tiempo en el extranjero (Uehara, 1986, citado en Miller y González, 2009). Suele producir los mismos efectos que el choque cultural: ansiedad ante la pérdida de todos los signos y símbolos familiares y sociales (Oberg, 1960, citado en Correa, Loba y Davies), con la diferencia de que es generalmente inesperado, puesto que se vuelve a lo conocido, por lo tanto, es mucho más impactante (Miller y González, 2009). Al migrante se le rompen sus esquemas al darse cuenta de que las cosas han cambiado, de que han sucedido acontecimientos ante su ausencia que hacen que todo sea diferente y que ya no se puede volver a la situación inicial. Esta percepción es muchas veces una proyección de

su propia perspectiva; en realidad los que más han cambiado han sido ellos mismos. La experiencia de la migración les ha producido un cambio en la mirada, de modo que ya no pueden vivir las cosas como las vivían antes de la primera migración.

Segundo duelo migratorio. Se está investigando si en la migración de retorno también se puede dar un duelo migratorio similar al de la primera migración, aunque se dan diferentes características. Durante la migración, los migrantes han sufrido mucho, pero también han vivido muchos momentos buenos y han establecido lazos de amistad con personas del extranjero. Todo lo bueno que han ganado los migrantes durante su estancia en el país de acogida, generará en ellos un sentimiento de pérdida y de nostalgia, que aparecerá especialmente en los momentos de más dificultad una vez han regresado a casa. Ello hará que echen de menos la vida que tenían allá, iniciándose un segundo duelo migratorio. Achotegui (2008) afirma que la vivencia del segundo duelo dependerá de cómo se ha vivido el primero. Si el primero no ha acabado desarrollando sintomatología, significa que el migrante ha contado con recursos que le han ayudado a superarlo. En el segundo duelo migratorio el migrante ya sabrá cómo afrontar algunas de las dificultades que volverá a experimentar y vivirá mejor el duelo en comparación con una persona que no supo afrontar bien el primero. Pero del mismo modo que en el primer duelo, cuanto mayor sea la percepción de la pérdida de lo que se deja en el extranjero y cuanto menos agradables sean las condiciones del regreso y la actitud de acogida por parte de los demás, peor se vivirá el duelo.

Identidad confusa. Cuando el migrante descubre que las cosas no eran como en el pasado, que tanto lo que le rodea como él mismo han cambiado, deberá redefinir su identidad. Una identidad que ya experimentó un primer impacto en la primera migración, y que requirió deshacerse de algunas costumbres del pasado para dar paso a nuevas formas de funcionar que fueran más útiles para la nueva vida en el extranjero. Ahora ocurre lo mismo pero al contrario. El migrante deberá ser capaz de reajustar su identidad para poder adaptarse de nuevo a su propia cultura. El reto será hacerlo conservando todo lo bueno que aprendió durante la migración, es decir, de hacer un proceso de integración de las diferentes identidades que ha ido adoptando desde que es un migrante. A esto se le llaman identidades transnacionales (Moncayo, 2011), caracterizadas por tomar ventaja de los atributos de la identidad que adquieren en el exterior para distinguirse de las identidades locales y aportar los beneficios que pueden desde las mismas. Estos atributos son parte del capital humano que han acumulado durante su estancia en los países de destino: incorporación de nuevas habilidades, ideas, actitudes en relación con las actividades laborales, etc., retornando en mejores condiciones (Cortes, 2009, citado en Moncayo, 2011).

Actitud de rechazo y/o desinterés por parte de los demás. Como se ha dicho anteriormente, los familiares y amigos que se quedan depositan en los que se van grandes expectativas. Por tanto, la acogida que reciben los retornados por parte de éstos será distinta en función de si los migrantes han conseguido prosperar o vuelven con las manos vacías. En este último caso, es muy probable que los demás sientan decepción y de algún modo lo transmitan al migrante, haciendo aumentar su propia sensación de fracaso. En otros casos, también ocurre que la recuperación de las relaciones se ve afectada por el largo tiempo transcurrido sin haber tenido contacto. A veces, los migrantes son considerados como el “Gran Traidor” o el “Gran Sufridor” (Kundera, 2008, citado en Correa, Loba y Davies), sobretodo si la migración se realizó por razones de huida de un régimen político o donde el emigrante es señalado como exótico. Las aventuras y las experiencias vividas que el migrante cuenta con ilusión a sus compatriotas, no son escuchadas con el interés y la ilusión que el migrante espera, puesto que los demás no pueden comprenderlas, mas bien, tratan de encontrar en sus relatos características conocidas con las que se puedan identificar, de modo que las historias del migrante pierden toda la magia y originalidad con la que ellos pretenden relatarlas (Schutz, 1974, citado en Castillo, 1997). El poco interés, las dificultades y el desencanto generan frustración en el retornado y un sentimiento de nostalgia al revés: extrañan, desean e idealizan lo vivido en el extranjero (Correa, Loba y Davies).

Sexo. El retorno también afecta de modo distinto si es mujer u hombre. Durand (2004) expone que los hombres tienden al retorno y las mujeres al establecimiento, siendo en las mujeres más efectivo y viable el proceso de adaptación. Los hombres se adaptan al ritmo de trabajo, mientras que las mujeres adaptan el ritmo y los matices de la cotidianidad. Una variable que influye es la entrada en el mercado laboral durante la migración o la igualdad de condiciones en la pareja. Las mujeres, habiéndose acostumbrado a tener un rol femenino más completo durante su estancia en el extranjero, ya que el país donde han estado es más avanzado en este aspecto, en el retorno deben volver a ajustarse a los estereotipos que predominan en la sociedad en cuanto a los roles masculinos y femeninos. En este aspecto, las mujeres tienen más que perder que ganar.

Nostalgia al revés y deseo de volver. Cuando los migrantes se dan cuenta de que no pueden recuperar el pasado, la vida que tenían antes de emigrar y, por otro lado, recuerdan los buenos momentos, las personas conocidas y todo lo que han aprendido en el extranjero, empiezan a sentir nostalgia por el país de acogida en el que estuvieron. Entonces se inicia una nueva ambivalencia afectiva y cognitiva respecto de un sitio y de otro. El migrante empieza a soñar con volver a su país huésped, puesto

que se da cuenta que esta nostalgia al revés lleva muchas veces a volver a partir, como Ulises y otros protagonistas, y es la razón por la cual los migrantes descubren que no puede volver a ser lo mismo, no hay regreso, siempre tendrán dos memorias y dos patrias por las cuales sentir nostalgia y el deseo de volver: “el hombre que ha perdido su centro, casi nunca vuelve a recobrarlo” (Reyes, 2009, citado en Correa, Loba y Davies).

Personalidad. Del mismo modo que en la migración, la personalidad es una variable determinante para la vivencia del retorno. Cuanto más vulnerable o débil sea la personalidad, peor vivirá el migrante el retorno, puesto que le será más difícil gestionar las intensas emociones que suponen el retorno a casa. En cambio, cuanto más resiliente sea la personalidad, mejor afrontará los cambios. Según Achotegui (2008), si la primera migración se ha vivido con éxito, lo más probable es que el retornado acabe adaptándose e integrándose en su país de origen.

Apoyo y acompañantes. El apoyo será lo que más ayudará al retornado en los momentos de confusión y crisis. Si además puede compartir su experiencia migratoria con personas que han pasado por el mismo proceso o lo han vivido juntos, la sensación de familiaridad y de seguridad será más confortable que si el migrante busca ayuda en autóctonos que nunca han emigrado.

Contacto con personas y elementos del extranjero. Romper con relaciones estrechas y con costumbres que el migrante ha adquirido durante los años vividos en el extranjero puede también ser un factor de riesgo.

Posibilidad de poder volver al país extranjero. Si la experiencia de la migración ha sido positiva, la mayoría de los retornados desean volver en el futuro al país extranjero para visitar a familiares, amigos y volver a entrar en contacto con la que ha sido su casa durante unos años. En el momento del retorno, saber que existe esta posibilidad de volver, alivia las emociones de pérdida del migrante.

Condiciones sociales, económicas y políticas del país. Si las condiciones sociales, económicas y políticas del país no son favorables, al retornado le costará más adaptarse, especialmente por haberse acostumbrado a vivir en unas condiciones mejores. Este hecho además puede alimentar la idea del migrante de pensar que está fracasando o que está bajando de nivel en la escala social.

Después de una primera crisis vivida en los inicios de la primera migración, ahora el retornado debe enfrentarse a nuevos factores de estrés que, en la mayoría de los casos, se le presentan por sorpresa. ¿Cómo deberá el retornado manejar esta situación sin entrar en crisis?

3. Migración y resiliencia

3.1. ¿Qué es la resiliencia?

Desde la psicología, se habla de resiliencia como esa habilidad que tiene el ser humano para hacer frente a cualquier tipo de experiencia negativa o traumática y salir transformado de ella. Como se ha comentado en el anterior capítulo, la migración es una experiencia humana que lleva implícita un gran número de cambios y factores de estrés que la persona debe afrontar. En ocasiones, la migración puede vivirse como una situación traumática. Por este motivo, se hace necesario hablar de aquellos factores que permiten a la persona afrontar los “golpes internos” de la migración y crecer ante este acontecimiento vital.

A modo de introducción y contextualización, es bueno recordar primero qué es la resiliencia. A día de hoy, la resiliencia es algo que popularmente se está extendiendo cada vez más, no sólo a través de investigaciones desde el campo de la psicología, sino en forma de libros de autoayuda, biografías de personas que han pasado por situaciones vitalmente difíciles, películas, conferencias, testimonios, documentales, programas de televisión... Existen muchas definiciones que intentan describir lo más acertadamente posible este constructo psicológico. Etimológicamente, el vocablo resiliencia tiene su origen en el término latín *resilio*, con el significado de “volver atrás”, “volver de un salto”, “volver al estado inicial”, “rebotar”, y fue originariamente usado para referirse a la cualidad de elasticidad y plasticidad de una sustancia (Villalba, tomado de Green y Conrad, 2002, citados en Pereda y Pereira, 2006). También ha sido definida como la habilidad de retornar o volver al estado inicial después de haber sido estirado o presionado, o la habilidad de recuperar la fuerza y el espíritu (Pereda y Pereira, 2006). En la lengua inglesa, es un concepto que se utiliza en el campo de la física; *resilience* o *resiliency* designa aquella capacidad de los materiales para recuperar su tamaño y forma original después de ser comprimidos (Santana, 2016).

Sin embargo, en un sentido psicológico, resiliencia no significa lo mismo. Ante una vivencia fuerte, una persona no vuelve a ser la misma. Siempre está en potencia de transformarse, de ser más, puesto que los acontecimientos le cambian. Siempre hay una franja de libertad interior en la que la persona puede decidir qué hacer con aquello que le ha ocurrido, si dejarse destruir por los acontecimientos traumáticos o construir encima de ellos. Por lo tanto, la resiliencia consiste más bien en la habilidad que tiene el ser humano de salir fortalecido de cualquier tipo de experiencia, más que en volver a su estado anterior. De hecho, en castellano, este término ha sido traducido del inglés

como “entereza” o “fortaleza emocional” (Pereda y Pereira, 2006). Por lo tanto, podría decirse que la resiliencia es un derivado de una de las cuatro clásicas virtudes cardinales, la fortaleza, que describe la firmeza del ánimo, la capacidad de soportar problemas y adversidades, poniendo el énfasis en los aspectos más psicológicos y emocionales, con el plus de crear de cada situación algo bello y constructivo para la historia personal.

3.2. Principales autores y elementos de la resiliencia

No se puede hablar de resiliencia sin mencionar a los autores más reconocidos en este campo. Este apartado pretende recoger cómo personas que han estudiado y experimentado en ellos mismos el desarrollo de esta habilidad humana conciben este concepto y los procesos y elementos necesarios para desarrollarla.

Uno de los primeros en sacar a la luz este don humano es Viktor Frankl. A través del relato de sus experiencias en el campo de concentración, describe sus vivencias interiores, en las que la decisión interior de encontrarle un sentido a su vida tal como se encontraba en esos momentos, separado de sus seres más queridos y en unas condiciones tanto físicas como psicológicas muy duras, le dio la suficiente fuerza para sobrevivir. Transformó una experiencia traumática y horrible que conducía a la muerte, en un episodio vital de autoobservación, contemplación, fortalecimiento interior, creatividad y altruismo para con los demás, gracias a su profunda capacidad de trascendencia, que le llevó más adelante a publicar anónimamente sus escritos para dar a conocer esta capacidad que tiene el ser humano de cambiar la vivencia interna de su situación vital y cómo ello repercute en la felicidad.

Stefan Vanistendael es otro de los autores más reconocidos. Destaca que no es necesario que se produzca un acontecimiento traumático para desarrollar la resiliencia; esta capacidad para superar los problemas y reconstruir la vida está presente en el ser humano desde que nace (Vanistendael, Vilar y Pont, 2009). Habla de tres componentes de la resiliencia; resiliencia frente a la destrucción o resistencia, es decir, la capacidad de proteger la propia identidad; la capacidad de forjar un comportamiento positivo pese a las circunstancias difíciles y, por último, la capacidad de transformar el problema de partida en un triunfo, en un bien, en una fuerza creadora, hecho que se asemeja a lo que en la psicología es conocido como sublimación, y que se da en la mayoría de los artistas (Vanistendael, Vilar y Pont, 2009; Santana, 2016). Advierte de que la resiliencia se trata de una evolución ascendente en la que se producen altibajos de por medio muy a corto plazo. Así mismo, diferencia cinco dimensiones de la resiliencia que las explica

gráficamente con su famoso modelo de “la casita”. El suelo sobre el cual se construye la casa se asociaría a las necesidades básicas cubiertas. Los cimientos de la casa consistirían en el hecho de saberse y sentirse aceptado, tal como se es, por uno mismo y por los demás, y contar con una red de apoyo o, como él le llama, redes sociales informales (familia, amigos, vecinos...). En la planta baja se encontraría la capacidad de encontrarle un sentido y una coherencia a la vida, y de crear proyectos concretos. En resumen, de experimentar y vivir la trascendencia en la vida cotidiana. Más arriba, se situarían las habitaciones que simbolizan la autoestima positiva y la confianza en las propias capacidades, la presencia de actitudes y competencias, las estrategias de adaptación y el sentido del humor (capacidad de jugar, reír, gozar...) , y en el techo la apertura a las nuevas experiencias (Vanistendael, Vilar y Pont, 2009; Santana, 2016).

Néstor Suárez Ojeda (1993, citado en Santana, 2016) describe la resiliencia como una combinación de factores que permiten al ser humano afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida y construir sobre ellos. Estos factores son la identidad cultural, entendida como el conjunto de costumbres, valores, símbolos, creencias y tradiciones propias de una comunidad; la solidaridad, como el sentimiento de unidad y lazo social, y la honestidad estatal, como la consciencia grupal que condena la deshonestidad y valora la honestidad de la función pública. Es uno de los representantes más destacados en el trabajo de la resiliencia comunitaria.

Edith Grotberg (1996, citado por Santana, 2016) plantea este concepto como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive, ser transformados por ellas. Esta autora identifica factores resilientes y los clasifica en cuatro categorías: “yo soy”(recursos internos, elementos positivos de nuestro carácter), “yo tengo” (apoyo social: familia, amigos, modelos de conducta, servicios institucionales...), “yo estoy” (fortaleza intra-psíquica, determinación interna para luchar, lo que estoy dispuesto a hacer) y “yo puedo” (habilidades interpersonales y de resolución de conflictos y problemas) (Santana, 2016; Forés y Grané, 2011).

Boris Cyrulnik (1998; 1999 y 2000, citado en Pereda y Pereira, 2006) es uno de los autores que relaciona la resiliencia con el apego. Describe resiliencia como la capacidad de mantener un proceso de crecimiento y desarrollo suficientemente sano y normal a pesar de las condiciones adversas de la vida. Para él, la resiliencia siempre es posible si la persona que se está desarrollando encuentra un objeto significativo para sí mismo. Afirma que es un proceso complejo y que se produce en interacción entre el individuo y su entorno, siendo el aspecto clave de esta interacción la capacidad de estar con el otro. Él acuña el término de tutor de resiliencia para definir a una persona que nos acompaña de una manera incondicional, convirtiéndose en apoyo o pilar y que nos

proporciona confianza e independencia en los procesos de resiliencia (Rubio y Puig, 2011, citados en Santana, 2016). También reconoce el sentido del humor como uno de los factores más valiosos para hacer frente a la adversidad y desarrollar resiliencia.

Michael Rutter (1993, citado en Santana, 2016) define resiliencia como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana en un entorno insano, y que se dan a lo largo del tiempo, combinando atributos del individuo y su ambiente social y cultural. Este autor concibe la resiliencia como una capacidad que surge de la interacción del individuo con su entorno social y describe las siguientes características de las personas resilientes: apoyo y compromiso con los demás, apego seguro y cercano con los demás, objetivos personales o colectivos, autoeficacia, fortaleza ante el estrés, éxitos en el pasado, sensación realista de control y decisión sobre la vida, sentido del humor, capacidad de adaptarse al cambio y acciones con una orientación (Vaishnavi, Connor y Davidson, 2007).

Connor y Davidson (Vaishnavi, Connor y Davidson, 2007) relacionan la resiliencia con la capacidad del ser humano de mantener el equilibrio biopsicoespiritual (homeostasis) ante los acontecimientos estresores. Ellos elaboran una escala para medir la resiliencia y describen 25 ítems que relacionan con una personalidad resiliente, entre los cuales se encuentra la flexibilidad a los cambios, la esperanza en el destino o en Dios, tener relaciones seguras e íntimas, el sentido del humor, la significación que se le otorga a lo que sucede, una imagen positiva y segura de sí mismo y de la vida, sensación de control delante de la realidad, tenacidad para salir adelante y luchar por los propios objetivos, etc. Estos autores concluyen que la resiliencia es algo que se puede cuantificar, que el estado de salud mental influye en su desarrollo, que es modificable, y que puede mejorarse con tratamiento, y un progreso en el desarrollo de la resiliencia da lugar a una mejora global (Vaishnavi, Connor y Davidson, 2007).

En el 2001, la Asociación Americana de Psicología (APA) llevó a cabo una campaña para promover la resiliencia que denominó “el camino de la resiliencia”. Su objetivo era proveer a la población de las herramientas e información necesaria para sobrevivir frente a las adversidades. El mensaje básico era que la resiliencia puede aprenderse; que es un proceso, no una situación especial ni un momento determinado del tiempo; y cada persona presenta su propio proceso. Los diez caminos que propone la APA para desarrollar la resiliencia son: establecer conexiones, evitar ver las crisis como problemas insuperables, aceptar que los cambios son parte de la vida, trabajar sobre objetivos realistas, actuar con decisión frente a las adversidades, buscar oportunidades para descubrirse a sí mismo, alimentar una visión positiva de uno mismo, mantener la perspectiva de las cosas: prever el largo plazo y saber recontextualizar los

acontecimientos, mantener una visión esperanzada y cuidarse, prestando atención a los propios sentimientos y necesidades (Forés y Grané, 2011).

En conclusión, la resiliencia es un constructo que todavía está en proceso de construcción, puesto que puede entenderse tanto como una habilidad, como un proceso o como un resultado; estudiarse desde una perspectiva individual o comunitaria y descomponerse en diferentes factores que o bien permiten y favorecen su desarrollo o bien son los que ponen en marcha la resiliencia. En mi opinión, ser resiliente es un estado, un modo de vida que implica adoptar una mirada trascendente de la realidad para poder acoger lo que la vida nos va enseñando y crear belleza desde el corazón de cualquier experiencia que vivimos.

3.3. Resiliencia y migración

Una vez definida la resiliencia, puede apreciarse con mayor claridad lo importante y necesaria que es esta habilidad para las personas que se convierten en migrantes. Duelos, estrés, cambios, choque cultural, adaptación, etc., los migrantes han de hacer frente a circunstancias de difícil manejo y con mucha carga emocional que requerirá de ellos mismos el desarrollo de estrategias internas para superarlas. No sólo esto, si no que la resiliencia será un recurso que, si está bien desarrollada, hará de la migración una experiencia de crecimiento y enriquecimiento personal.

Existen muy pocos estudios que analicen el fenómeno de la migración desde el enfoque de la resiliencia, especialmente en la literatura científica en lengua española (Santana, 2016). Una de las autoras más reconocidas en este campo es Pereda (2006). El autor describe que en los procesos migratorios existen tanto factores de riesgo como factores de protección. Los factores de riesgo serían aquellas características que incrementan la posibilidad de sufrimiento, disfunciones o desajustes, algunas de ellas mencionadas en el apartado de la migración de este trabajo. Los factores protectores, serían aquellas fuerzas internas y externas que contribuyen a que la persona o la familia resista o aminore los efectos del riesgo, reduciendo la posibilidad de disfunción y problemas en estas circunstancias. Equivaldrían a los factores que promueven la resiliencia (Pereda y Pereira, 2006). Este autor ofrece una descripción de cómo cada factor contribuye a que el migrante pueda vivir la migración como una experiencia de crecimiento interior.

Un trabajo reciente llevado a cabo por una alumna de la universidad La Laguna (Santana, 2016), hace una síntesis de lo escrito hasta la fecha acerca de resiliencia e inmigración. En base a diferentes autores, Santana (2016) divide los factores que permiten desarrollar la resiliencia en migrantes en tres categorías:

- Por un lado, los **factores personales**, haciendo referencia a los factores protectores intra-psíquicos, que serían todas aquellas características internas a la persona, incluyendo tanto variables objetivas, como por ejemplo la edad y el género; como subjetivas, por ejemplo, el sentido del humor, la autoeficacia, el optimismo, etc., haciendo mención a los autores Pereda (2006) y Sandín-Esteban y Sánchez-Martí (2015).
- Por otro lado, estarían los **factores relacionales**, que son los resultantes de la interacción de los factores personales con el entorno psicosocial donde se desenvuelve el individuo, como sería la identidad familiar, la identidad étnica, etc. En este apartado recoge las características descritas por Pereda (2016), Richardson y Yates (2014) y Cyrulnik (2001) para referirse a la figura de tutor resiliente.
- Por último, los **factores comunitarios**, que serían aquellos aspectos de afrontamiento de los traumas y conflictos colectivos por los grupos humanos en los cuales influyen otros aspectos psicosociales, además de las respuestas individuales al estrés (Uriarte, 2013, citado en Santana, 2016), la autora también hace referencia a los factores escritos por Suárez Ojeda (2001) y Pereda (2006).

La siguiente tabla contiene una clasificación de las características descritas por estos autores, junto con otros autores más reconocidos en el campo de la resiliencia, que pretende ofrecer una perspectiva de las actitudes y recursos tanto personales como relacionales y comunitarios que pueden ayudar a los migrantes a desarrollar la resiliencia.

Tabla 6. Clasificación de los factores resilientes aportados por diferentes autores según si son personales, relacionales y comunitarios resilientes según autores.

Autores	Factores personales	Factores relacionales	Factores comunitarios
Pereda y Pereira (2006)	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> • Edad • Género • Modelos de rol Internos: <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad artística y creativa • Identidad étnica positiva • Expectativas realistas • Creatividad para la producción de alternativas y 	Resiliencia relacional a nivel familiar: <ul style="list-style-type: none"> • Capacidad de vincularse o de apego: capacidad del vínculo y capacidad para establecer relaciones cálidas y afectuosas. • Capacidad empática y de contención psíquica de los hijos • Calidad de la 	Resiliencia nivel social (Pereda, 2006): <ul style="list-style-type: none"> • Tutor de resiliencia • Identidad social y cultural • Existencia de una comunidad de inmigrantes estructurada y cohesionada • Actitud abierta de la sociedad de acogida • Similitud cultural percibida

	<p>elección de diferentes opciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Humor • Optimismo • Apego seguro • Capacidad para crear vínculos sanos • Reconciliación con el pasado • Rituales <p>Referentes a la migración:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la lengua del país de destino • Experiencia de la anterior migración • Dotar de significado a la experiencia y estrategias de integración biocultural • Proyecto migratorio dentro de la historia personal • Buena relación con la familia de origen y mantenimiento de contacto • Estrategia de integración bicultural. 	<p>relación con la pareja</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identidad familiar: imagen o percepción que tienen las familias sobre sí mismas, si se perciben competentes para resolver conflictos o situaciones adversas. • Sistema de creencias abierto y flexible • Apertura de la familia a otros significados • Fusión, intimidad y armonía: grado de conexión hay dentro de la familia y la cualidad que tienen para unirse más aún a las situaciones de crisis. • Aceptación del paso del tiempo y del ciclo vital • Organización familiar flexible • Adaptación de las reglas familiares al nuevo entorno • Liderazgo 	<ul style="list-style-type: none"> • Políticas interculturales, de inmigración y de apoyo al colectivo
<p>Sandín-Esteban y Sánchez-Martín (2015) añaden a los de Pereda (2006)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía (competencia ante un problema) • Satisfacción (éxito y autoestima) • Pragmatismo (predisposición ante un problema) • Metas (coherencia entre objetivos y acciones y proyección de futuro) • Autoeficacia (juicio sobre la posibilidad de éxito ante una situación difícil) • Generatividad (capacidad de pedir ayuda para resolver situaciones). 	<p>_____</p>	<p>_____</p>
<p>Richardson y Yates (2014)</p>	<p>_____</p>	<p>Conexiones de amistades, lazos y alianzas</p>	<p>_____</p>

Suárez Ojeda (2001)			<ul style="list-style-type: none"> • Identidad cultural: costumbres, valores, símbolos, creencias, tradiciones, propios de la comunidad. • Solidaridad: sentimientos de unidad y lazo social. • Honestidad estatal: conciencia grupal que condena la deshonestidad y valora la honestidad de la función pública.
Cyrulnik	<ul style="list-style-type: none"> • Temperamento • Realismo de esperanza 	Tutor de resiliencia o figura de apego	----
Viktor Frankl	<ul style="list-style-type: none"> • Autodistanciamiento • Trascendencia • Sentido del humor • Creatividad 	----	----
Cloninger (dimensiones del carácter)	<ul style="list-style-type: none"> • Autodirección • Cooperación • Autotrascendencia 		
Vanistendael	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la persona • Búsqueda de sentido • Autoestima • Aptitudes personales y sociales • Sentido del humor • Apertura a la experiencia 	Relaciones sociales informales (familia, amigos, vecinos)	Necesidades básicas cubiertas (comida, salud, vivienda, vestuario...)
Factores personalidad según la Teoría de los Cinco Factores	<ul style="list-style-type: none"> • Extraversión • Apertura a la experiencia • Estabilidad emocional • Amabilidad, cordialidad • Responsabilidad 	----	----

Fuente: Elaboración propia.

3.3.1 Factores personales

Como se ha descrito anteriormente, los factores personales son aquellas características intrapsíquicas propias de la persona que le ayudan a desarrollar, mantener y fortalecer la resiliencia. Desde la psicología de la personalidad podría asociarse a aquellos rasgos tanto temperamentales como desarrollados con el carácter cuya presencia ayuda a la persona a ser resiliente.

En cuanto a las variables objetivas, como la edad, Pereda (2006) afirma que las personas jóvenes juegan con ventaja porque tienen una mayor capacidad de adaptación a las nuevas situaciones, además de tener mayores posibilidades de acceso al mercado laboral. Sin embargo, el hecho de que sea una etapa de descubrimiento de la propia identidad puede suponer un factor de riesgo para aquellas personalidades más vulnerables, puesto que se encuentran entre dos culturas muy distintas y difíciles de integrar. En cuanto al género, algunos estudios postulan que las mujeres tienen mayor capacidad de adaptación que los hombres (Walsh, 2004, citado en Pereda, 2006), quizá porque tienen mayor predisposición a socializarse y a compartir las experiencias internas que los hombres, hecho que contaría como un factor promotor de la resiliencia (Pereda, 2006). En cuanto al proceso de aculturación, un estudio de migrantes griegos afirma que los hombres son menos afectados por la emigración que las mujeres, del mismo modo que Ödegaard (1932, citado en Pereda, 2006) demostró mayor incidencia de trastornos mentales en mujeres. En relación a los modelos de rol, Pereda (2006) afirma que contar con modelos de superación, de ejemplo positivo, como asociaciones de inmigrantes con mayor trayectoria de asentamiento en el país destino, o figuras con experiencia en mediación intercultural o resolución de conflictos, ayudan en gran medida al migrante.

Retornando a las variables internas al sujeto, encontramos un gran número de factores. Los más destacados para desarrollar la resiliencia hablando en términos generales, comunes a varios autores, serían la autonomía, la autoeficacia, la creatividad, el sentido del humor, la autodirección, la autoestima y satisfacción personal, las expectativas realistas y el pragmatismo, la capacidad de trascendencia, la capacidad para crear vínculos sanos y un apego seguro, la confianza en uno mismo y la apertura a la experiencia, entre otros.

Si tenemos en cuenta que la resiliencia también consiste en un proceso continuo, de evolución ascendente, como afirma Vanistendael, la actitud de la persona frente a la vida y los acontecimientos que le sucedan irá siempre enfocada a la construcción, luchando por mantener un enfoque positivo de la realidad. Para poder habituarse a tener esta actitud, es importante la autodirección, el sentido de vida, la trascendencia, el

optimismo, la proactividad y la creatividad para la resolución de problemas. Pereda (2006) destaca la importancia de que el migrante integre el proyecto migratorio dentro de su propia historia vital, puesto que es lo que aglutina todas aquellas motivaciones, expectativas, deseos, sueños e ilusiones que lo han llevado a dejar su propio hogar y aventurarse al extranjero. Esto implica dotar constantemente de significado a la experiencia que vive el migrante, aún sea en momentos de dificultad. Para ello, es necesario que el migrante esté reconciliado con su propio pasado. Del mismo modo que no se puede entender el presente sin conocer el pasado, la experiencia migratoria no se comprende si no se tiene en cuenta lo que el migrante vivió antes de partir, lo que dejó y el porqué lo dejó. El sentido de coherencia, facultad definida como una orientación global que ve la vida como algo manejable, razonable y significativo (Antonovsky, 1987, citado en Pereda, 2006), es lo que aporta significación a los sentimientos existenciales vividos. A veces se hace necesario que el migrante tenga que darle un nuevo significado a su experiencia. Por ejemplo, en los casos en los que el migrante tiene el objetivo de prosperar económicamente y finalmente no ha logrado hacerlo, un mecanismo resiliente es que reinterprete su experiencia en el extranjero desde otra perspectiva que no sea meramente económica, por ejemplo, desde el crecimiento personal, el conocimiento de nuevas personas, de nuevas culturas, la educación de sus hijos, etc. Este proceso es descrito por famosos autores como Cyrulnik y Frankl, en el que primero es preciso cobrar consciencia de la realidad, es decir, aceptar tanto lo que ha salido mal como lo que ha salido bien, para luego poder darle el sentido que uno elija. Cyrulnik (2015) llama a este segundo paso el realismo de la esperanza. Cuantas más experiencias positivas haya integrado el migrante, más motivación y fuerza tendrá para afrontar el futuro. Luego, la autodirección y la autodeterminación son las características que permitirán orientar las decisiones y conductas presentes hacia aquello que uno quiere y se propone. El autodistanciamiento y la trascendencia ayudarán al migrante a observar su vida desde una perspectiva objetiva y más global, de modo que éste no se sienta desbordado por el bombardeo de emociones que detona la migración.

No es sencillo alcanzar este estado. Para mantener viva la resiliencia es necesario que el migrante tenga una actitud proactiva. Aunque haya situaciones que el migrante no pueda controlar, es importante que las viva con coraje, perseverancia, esperanza, optimismo y dominio activo. En los casos en que la migración es individual, el migrante deberá hacer un esfuerzo interno mayor para mantener esta actitud proactiva, mientras que los que migran con sus familiares o amigos cuentan con el apoyo que se dan los unos a los otros y que, como se verá más adelante, es el factor protector más importante para desarrollar la resiliencia.

Como se ha comentado en los primeros apartados, el migrante debe pasar por un duelo migratorio y por un choque cultural que en muchas ocasiones es fuente de estrés. Tener unas expectativas realistas es primordial para prevenir que estos procesos devengan en crisis, de modo que cuánta más información objetiva tenga el migrante acerca de lo que supone migrar y lo que se va a encontrar en el futuro, más facilidad tendrá para hacer frente a las dificultades y crisis que surgirán durante la migración (Pereda, 2006). Por eso, todos aquellos migrantes que tengan a familiares o amigos en el país de destino tendrán más facilidad para superar el primer impacto, puesto que partirán de la información que éstos les proporcionan, hecho que les da una mayor sensación de control sobre la situación, y, de este modo, mayor seguridad y disposición para desarrollar la resiliencia.

Sin embargo, tanto se migre sólo como en compañía, la capacidad de crear vínculos sanos es imprescindible para desarrollar la resiliencia. No sólo porque permite a los migrantes crear amistades, compartir las propias experiencias y formar un círculo social, sino porque también les facilita el acceso a un equipo de profesionales o la participación en terapias de grupo cuando les sea requerido. Saber pedir ayuda cuando se necesita, capacidad que Sandín-Esteban y Sánchez-Martín (2015) denominan como generatividad, y saber recurrir a recursos para solucionar los problemas, contemplando diferentes posibilidades y alternativas, son características que también subraya Pereda (2006) como factor protector en la migración.

El sentido del humor puede convertirse, en ocasiones, en un aliado del migrante, puesto que actúa como atenuante del estrés y aminora el dolor subjetivo (Forés y Grané, 2011). Muchos autores afirman que el sentido del humor es una actitud muy importante para hacer frente a la adversidad. Saber reírse de uno mismo, tanto en momentos malos como buenos, es una señal de madurez ante la vida. La capacidad de expresión artística y creatividad también son un útil mecanismo de resiliencia ante las dificultades para comunicarse, sea por desconocimiento del idioma, aislamiento social, o cualquier otro motivo, puesto que se vive como una forma alternativa de expresión que además es universal (Pereda, 2006). Sin embargo, es necesario que el migrante aprenda el nuevo sistema de comunicación para que se integre en la sociedad huésped lo antes posible y, de este modo, de paso al desarrollo de otras habilidades que, además de hacerle más fuerte y seguro de sí mismo, le permitirán vivir mejor el tiempo de estancia en el extranjero.

En cuanto a los aspectos que tienen que ver más directamente con la migración, contarían como factores protectores el conocer la lengua del país destino y como factores promotores de la resiliencia tener una identidad étnica positiva y bien definida,

el saber dotar de significado y coherencia a la experiencia de la anterior migración, así como tener una mirada global del proyecto migratorio en la propia historia vital, mantener una buena relación con la familia de origen y tener estrategias de integración bicultural (Pereda, 2006).

Sin duda, el conocimiento de la lengua y del lenguaje no verbal es un factor protector importante en la migración. Este hecho, no sólo repercute en el sentido de que el migrante se encuentra más cómodo comunicándose porque sabe cómo hacerlo, sino porque también le genera de modo inconsciente un sentimiento de más unidad con la sociedad huésped. De este modo, cuanto menos distancia cultural y de idioma exista entre los dos países, mejor vivirá el migrante el proceso de adaptación.

Por otro lado, la identidad étnica es un factor muy importante para la vivencia personal de la migración y la adaptación a la nueva cultura. Este concepto hace referencia a la actitud personal, positiva y de apego a un grupo con el que la persona cree que comparte características socioculturales y lingüísticas (Giles y Coupland, 1991; Bourish, 1994, tomados de Páez 2000, citado en Pereda, 2006). Cuanto más positiva y fortalecida sea la identidad étnica del migrante, mejor manejará los niveles de estrés en el proceso de adaptación (Pereda, 2006). De este modo, conservar las tradiciones, los rituales, las celebraciones y festividades, el tipo de comida, así como también mantener el contacto con familiares y amigos del país de destino, recibir noticias de allí, cumplir con una rutina similar a la anterior, es un factor altamente terapéutico para el migrante, puesto que, además de marcar transiciones, le añade un sentido de identidad, pertenencia y continuidad que disminuye el sentimiento de desarraigo (Pereda, 2006).

Debido a que muchas veces es difícil tener algún control sobre las variables relacionales y sociales, es importante conocer y saber distinguir e identificar las variables internas promotoras de la resiliencia en la migración, puesto que al tratarse de habilidades personales, son objetos que, desde la psicología, pueden trabajarse y potenciarse con el individuo incluso antes de la migración.

3.3.2 Factores relacionales

El ser humano es un ser relacional de naturaleza. Eso significa que la capacidad de relación es indispensable para que una persona pueda salir de sí misma y abrirse a los demás. Sin relación, el hombre se queda sólo y no puede ser feliz. El inmigrante sin relación, se queda aislado. El distanciamiento de su círculo social le empuja a tener que establecer nuevos vínculos o a reforzar los que ya tiene ante la aparición de factores de estrés ligados a la migración. Los factores relacionales hacen referencia a la

interacción entre los factores primarios, como los procesos individuales de desarrollo, y el entorno psicosocial donde se desenvuelve el individuo (Walsh, 2004, citado en Santana, 2016). Son los factores que permiten que el individuo tenga y mantenga un círculo social activo en su vida, o lo que equivaldría a las relaciones sociales informales que describe Vanistendael.

La situación psicosocial de un inmigrante puede ser muy distinta en cada caso. El apoyo que proporciona la familia o una comunidad en los procesos migratorios es muy relevante en los momentos de dificultad. El desarrollo de la resiliencia será distinto en un inmigrante que emigra sólo, proceso que dependerá en mayor medida de sus recursos internos, que en un inmigrante que viaja con su familia o que tiene amigos en el país de destino. La función de contención emocional y compañía que ofrece el tener a alguien cercano en el extranjero facilita la adaptación y el desarrollo de la resiliencia, siempre que esta compañía no limite la apertura y la integración en el país de destino.

Pereda y Pereira (2006) relacionan estos factores relacionales con el sistema familiar. Si en la familia están presentes características como la capacidad de establecer un vínculo sano, la capacidad empática y de contención psíquica de los hijos, una buena calidad de relación de la pareja, una identidad familiar competente y fuerte, capaz de resolver problemas; un sistema de creencias abierto y flexible, un grado adecuado de fusión, intimidad y armonía, entre otras, el desarrollo de la resiliencia en situaciones críticas será más exitoso. Richardson y Yates (2014, citado en Santana, 2016) lo identifican con las conexiones de amistades, lazos y alianzas. Hacen especial alusión a los jóvenes, que se encuentran en una etapa donde las relaciones de amistad y amorosas que establecen influyen en gran medida en su vivencia personal. Estas relaciones pueden convertirse en factores protectores durante la migración (Santana, 2016). Un buen vínculo con un adulto, que puede tratarse del padre, de la madre, de un profesor o cualquier otra persona que acompañe al joven de manera incondicional, se convierte en muchos casos en un pilar para el adolescente que le proporciona confianza e independencia para el desarrollo de la resiliencia. Tener un tutor de resiliencia o figura de apego (Cyrulnik, 2015; Pereda, 2006), es un factor protector que permite al adolescente vivir mejor el proceso migratorio.

En conclusión, la capacidad de relacionarse y establecer vínculos sanos no sólo favorece el desarrollo de la resiliencia, sino que es una habilidad esencial para la propia autorrealización humana. Sin vínculos verdaderos, el hombre no puede desarrollarse en plenitud puesto que necesita de los demás para llegar a ser lo que está llamado a ser. En el caso del migrante, se hace todavía más urgente esta habilidad, puesto que está

separado de sus seres más queridos y necesita forjar nuevas relaciones para crecer como persona y ser feliz.

3.3.3 Factores comunitarios o institucionales

La resiliencia no depende únicamente de los factores y de la actitud que lleva el migrante consigo mismo. Se necesita otra entidad, externa al propio sujeto, que ponga en movimiento estos recursos internos. La actitud de la sociedad huésped, de los autóctonos, de los anfitriones del nuevo destino del migrante será la otra cara de la moneda de la migración. Los factores comunitarios o institucionales hacen referencia a aquellos factores que resultan de la interacción del individuo o comunidad con la estructura social en la que se encuentra. Estos factores variarán en función de la situación social, cultural, económica y política del país de acogida.

Pereda (2006) y Suárez Ojeda (2011, citado Santana, 2016) destacan en primer lugar la importancia de la identidad social y cultural que tiene el migrante. Cuanto más segura sea esta identidad, mejor actitud y relación habrá entre los migrantes y la sociedad de acogida (Pereda, 2006). La existencia de una comunidad de inmigrantes en el país de acogida, donde éstos puedan tener contacto con personas de su propia etnia, compartir experiencias y mantener las costumbres del país, así como celebrar las festividades más importantes para ellos, es un factor protector. Es importante que la interacción con esta comunidad no restrinja ni limite el contacto de los migrantes con los autóctonos, puesto que esto dificultará el proceso de adaptación de los migrantes a la sociedad de acogida (Pereda, 2016). Por otro lado, cuanto más abierta, acogedora y respetuosa sea la sociedad receptora, más fácil será el proceso de adaptación tanto para los migrantes como para los autóctonos. Pereda (2006) afirma que numerosas investigaciones demuestran que las condiciones del país de destino son más importantes que el trauma que se pueda haber generado en el país de origen.

Una revisión reciente de estudios acerca del proceso de aculturación postula que el hecho de que los migrantes escojan la opción de aculturación que promueve la sociedad es un factor protector (Martín, 2017). Como se ha visto en el primer apartado, existen diferentes estrategias de aculturación. La integración, es decir, la opción que aboga por mantener las propias costumbres e identidad étnica pero entrando en contacto con la sociedad de destino, es la opción que parece resultar más favorable para la adaptación del migrante en el país de acogida, seguida de la asimilación, la separación y, por último, la más desfavorable, la marginación. Según los datos de este artículo, los integrados son los que menos dificultades psicológicas presentan, quizá

porque desarrollan una mayor flexibilidad en sus relaciones sociales y en el mantenimiento de las costumbres, mostrando la existencia de un equilibrio entre los valores originarios y los nuevos valores (Martín, 2017).

Por este motivo, el apoyo social se convierte en una de las variables más importantes en la satisfacción vital en el proceso migratorio, ya que ayuda a establecer nuevos vínculos con los autóctonos y contribuye al aprendizaje de habilidades necesarias para moverse en el marco sociocultural que se presenta novedoso. Contar con servicios e instituciones que puedan atender a este tipo de necesidades con las que aterrizan los inmigrantes es un recurso necesario especialmente en el momento de la llegada y los primeros meses. Barudy (citado en Pereda, 2006) designa *tejido social de pertenencia transnacional* a este conjunto de personas que aportan apoyo de forma transitoria a los inmigrantes, facilitándoles el cambio de cultura y favoreciendo la acogida. Pereda (2006) identifica estas personas con los tutores de resiliencia; modelos de expertos en la mediación intercultural o asociaciones de inmigrantes, el apoyo de colectivos más sensibilizados con esta realidad, de ONGs, etc. Las políticas interculturales, de inmigración y de apoyo al colectivo son variables que determinan en gran medida la existencia y la calidad de estos servicios de atención al inmigrante y de la actitud general que se adopta ante éstos.

Sin embargo, no se puede dejar en manos de estos colectivos o de la política la responsabilidad que en realidad pertenece a cada uno de los habitantes de una ciudad. La acogida y la hospitalidad hacia los inmigrantes no son sólo parte de los principios que deben promover los órganos institucionales y políticos, sino que son una actitud que debe vivir personalmente cada ciudadano. Porque, al fin y al cabo, lo que convierte un país de destino en un país de acogida y de bienvenida es la actitud de las personas que habitan en él. En sus aportaciones, Pereda (2006) prefiere utilizar el término sociedad de destino a sociedad de acogida porque considera que en nuestro contexto todavía no se puede hablar de una verdadera acogida al inmigrante.

3.4. Resiliencia y migración de retorno

Si existe poca literatura acerca de migración y resiliencia, todavía existe menos en relación a la migración de retorno.

Se ha visto que el migrante principiante tiene que lidiar con un conjunto de estresores altamente emocionales, como los duelos por separación de familia, amigos, país y cultura; la migración en sí, la búsqueda de residencia y de trabajo, el nuevo idioma, la integración social, etc. La experiencia del migrante en el extranjero es difícil,

especialmente si el contexto se presenta como poco acogedor y amenazante, pero él sabe que su casa y las personas que ha dejado atrás siempre estarán allá y que puede retornar cuando las circunstancias lo permitan. Este hecho y la identidad que forjó el migrante antes de partir al extranjero, identidad que se sostiene gracias a sus recuerdos, el mantenimiento del contacto con amigos y familiares, el mantenimiento de las celebraciones y tradiciones, etc., le sirven como factores protectores en los momentos de adversidad. Muchas veces los recuerdos de la vida del pasado hacen la función de falso refugio para el migrante, proporcionándoles una base de seguridad en la medida en que piensan que regresar supondrá recuperar la vida anterior. Aunque este hecho no es del todo cierto, puesto que no se puede volver a vivir lo mismo que en el pasado, puede servir de esperanza o impulso para el migrante cuando no consigue adaptarse a la nueva sociedad. Esto, con los otros factores resilientes comentados anteriormente y los medios que ofrece la sociedad huésped, ayudan al migrante a tirar adelante.

Pero una vez la aventura en el extranjero llega a su fin y se pone en marcha el retorno, ¿en qué se sostiene el migrante cuando se da cuenta de que al volver no todo es lo mismo que antes? ¿En qué se sostiene cuando se siente como un extraño en su propio hogar? El retorno puede suponer un segundo golpe para la identidad del migrante, afectándole incluso hasta sus raíces más profundas. Porque en la primera migración lo que se altera en la vida del migrante es especialmente su presente, puesto que sus circunstancias cambian. Sin embargo, el retorno supone una sacudida tanto del pasado del migrante, como de su presente y también de su futuro. Del pasado porque descubre que las cosas ya no son como antes de que el migrante partiera al extranjero, de modo que la idea de recuperar la vida pasada se derrumba. El presente porque tiene que pasar por otro proceso de adaptación, construyendo una nueva vida moldeándose a un círculo social diferente y a otra rutina. La sensación de sentirse extranjero en la propia tierra, de no poder identificarse totalmente con el país de origen, pone al retornado en una situación de ambivalencia que muchas veces incluso da lugar al deseo de retornar al extranjero. Es un momento, por tanto, en el que la identidad y el bienestar interior de la persona puede verse alterada negativamente. Los recursos externos, como el apoyo de los familiares, amigos y comunidad, el capital conseguido en el extranjero, etc., ayudarán al migrante a vivir esta situación. Pero se vuelve a poner en juego la habilidad interna del migrante, no sólo para adaptarse, sino también para integrar todo lo vivido en su historia y posicionarse ante la nueva etapa de su vida. De este modo, ¿En qué medida los recursos resilientes que el migrante utilizó durante la migración le servirán para adaptarse al retorno?

El migrante que retorna cuenta con experiencias y aprendizajes que el resto de los de su círculo social de raíz no han vivido ni pueden entender, hecho que al principio puede suponer un obstáculo para encajar en su sociedad. Por ejemplo, la diferencia en el acento y el vocabulario, un nuevo idioma, la apertura de mente, hábitos de comida distintos, ocio, trabajo, estudio, etc., el nivel académico, un trato más extrovertido con los demás, la autonomía... Estas diferencias se hacen especialmente notorias los primeros meses de adaptación del retornado, cuando entra en interacción con los demás. Cómo el retornado maneje esta primera etapa determinará una mejor o peor adaptación. La clave estará en que todas las diferencias que tanto el propio retornado como los demás perciban como resultado de su estancia en el extranjero no sean vistas como un problema que le distancia de su entorno sino incluso como una riqueza que aporta.

Estudiar desde la psicología cómo el retornado desarrolla la resiliencia para integrarse de nuevo en su país de origen es un tema de especial relevancia teniendo en cuenta la situación social que se está viviendo hoy en día, con el aumento de retornos migratorios. Este trabajo de fin de grado se propone extraer a través de siete entrevistas hechas a jóvenes ecuatorianos retornados los elementos y recursos comunes que les ayudaron a vivir el proceso de regreso. Las vivencias de unos pueden servir de ayuda a otros futuros retornados, que, a lo mejor, con un programa de intervención, pueda facilitarles el proceso. Sin embargo, el campo de la psicología tiene un papel mucho más amplio además del tema de la adaptación y de la reintegración de los retornados. Personalmente opino que los migrantes retornados se convierten en fuentes de riqueza para su propio país y que el reto que tiene, tanto la psicología como las otras ciencias sociales, está en procurar que estas personas puedan convertir su experiencia vital en el extranjero en un impulso para aportar, enriquecer y potenciar su propio país y las personas que habitan en él.

Cortés (2009, citado en Texidó y Gurrieri, 2017) sugiere que la manera de estudiar el capital social de los migrantes, es decir, lo que los migrantes traen consigo del extranjero y que pueden aportar a su sociedad de origen, es acudiendo a recursos como la capacidad para construir y alimentar relaciones interpersonales y lazos sociales en diferentes contextos socioeconómicos, culturales y políticos. Para muchos de los retornados, la experiencia migratoria en general y su trabajo en particular, les dotó de ciertas habilidades del lenguaje, capacidad para interactuar y trabajar con gente de diferentes culturas y la familiaridad con normas, costumbres y valores distintos que constituyen recursos objetivos (Cortés, 2009, citado en Texidó y Gurrieri, 2017). Identidades transnacionales es el término que se utiliza hoy para designar estas

identidades resultado de proyectos migratorios (Cassarino, 2004, citado en Moncayo, 2011). Estos recursos no sólo serían importantes y útiles para la readaptación del migrante en su país, sino que además pueden aportar riqueza a su comunidad. Es por este motivo que es interesante e importante que se hagan estudios de cómo viven los migrantes el retorno y qué recursos, tanto adquiridos en el extranjero como desarrollados interiormente, ayudan al retornado a adaptarse y además suponen una fuente de riqueza.

4. Una mirada del retorno a la luz de la resiliencia

Para poder entender este aumento de migrantes ecuatorianos retornados, es necesario conocer la situación económica y social del país durante los últimos años. La crisis económica que sufrió Ecuador a finales de siglo XX originó una salida masiva de la población hacia países con más estabilidad económica, como América del Norte y España. Sin embargo, la afectación que han sufrido también estos países debido a la crisis económica globalizada, más las crecientes dificultades para la regularización de la residencia y la reagrupación familiar debido al endurecimiento de las políticas migratorias en los principales países de destino, no sólo han frenado las emigraciones sino que también han provocado un progresivo retorno de la población (Mosquera, Moncayo, Escobar, 2017).

La Organización Internacional para las Migraciones publicó un informe en el año 2011 que analiza la dinámica migratoria del Ecuador durante el período 2000-2010. El informe señala cuatro características fundamentales que marcan esos últimos diez años en el contexto de la migración: una desaceleración en el flujo de salida de ecuatorianos/as del país, un crecimiento moderado de la inmigración, un crecimiento importante de la migración forzada y una tendencia al aumento de migrantes retornados, siendo probable que se incremente en un futuro cercano (Mosquera, Moncayo, Escobar, 2017). Según el mismo informe cada cuatro ecuatorianos que ha salido durante el periodo de 2000-2010 ha retornado uno.

Los motivos principales que hacen retornar a los ecuatorianos son los siguientes. Por un lado está el deseo de reagruparse con los familiares y amigos del país de origen, especialmente en los casos en que es uno de los cónyuges el que ha emigrado. Por otro lado está la cuestión del ambiente social y educativo de los hijos; cuando éstos ya han terminado la formación escolar básica, los padres prefieren retornar para que éstos puedan acceder a una educación superior y estar rodeados de sus amigos y la familia nativa. La percepción económica y política del país natal también es una variable que

hace que en los últimos años muchos ecuatorianos decidieran volver. Las crisis y el deterioro económico que estas acarrear constituyen un factor decisivo en la migración (Cortés, 2009, citado en Texidó y Gurrieri, 2017), hecho que en este caso afectó tanto a la ida, cuando surgió la crisis de Ecuador, como a la vuelta, por la gran crisis que occidente está atravesando. Pero no todos los retornos dependen de las circunstancias del entorno. También hay migrantes que retornan porque consideran que ya han cumplido con sus objetivos personales.

En conclusión, es importante tener una panorámica general de los flujos migratorios de la población que se estudia, puesto que aporta información acerca de los motivos y las condiciones que viven los migrantes. El siguiente apartado recoge las conclusiones de algunos estudios que se han hecho de la población ecuatoriana en el extranjero en relación a la resiliencia.

4.1 Estudios de migración ecuatoriana y resiliencia

Un estudio relativamente reciente, llevado a cabo por investigadores de la Universitat de Barcelona y de Trivium, instituto de neurociencia cognitiva aplicada al aprendizaje, analiza la relación que se da entre la fortaleza psicológica o resiliencia en los jóvenes migrantes con el hecho de que éstos completen sus estudios en España. Las conclusiones que se obtienen es que los jóvenes con mayor resiliencia tienen un mejor autoconcepto académico, y cuentan con referentes de éxito escolar en su entorno, es decir, familiares, amigos o conocidos que han completado la educación obligatoria. Esta última característica hace patente la importancia del contexto social y familiar para desarrollar la resiliencia. El estudio también señala que precisamente los jóvenes más resilientes son los que más adelante siguen estudiando la etapa postobligatoria. En cambio, otras variables consideradas en otros estudios, como la edad, el sexo, el centro escolar, el tiempo de residencia en el país o el año de acceso al sistema escolar no han influido en los resultados.

Aunque este mismo estudio señala que, de la muestra escogida, los sudamericanos son los que mostraban mayor nivel de resiliencia, la mayoría de los jóvenes entrevistados de Ecuador muestran una percepción de los estudios postobligatorios en España como algo inaccesible para ellos mismos o demasiado difícil para su nivel académico. De hecho, uno de los principales motivos de regreso a su país de retorno es la finalización de sus estudios obligatorios en el país extranjero. Con el deseo que

continuar estudiando y con la idea de que la educación y la universidad son más fáciles en Sudamérica, muchas familias se ven forzadas a regresar.

Este hecho concreto constituye una de las piezas que construye, en forma de éxito o fracaso, la vivencia de estas personas en la migración. No es lo mismo regresar al país de retorno limitado por una visión subjetivamente inferior del propio nivel académico o laboral, que impiden a uno mismo darse la oportunidad de continuar la aventura en el extranjero, que un motivo de otra índole. De hecho, se puede elaborar y superar más fácilmente un duelo migratorio cuyas circunstancias recaen en el exterior, por ejemplo, en las condiciones económicas o la muerte de un familiar, que no debido a las propias percepciones de uno mismo. De ahí se deriva la importancia de la resiliencia en los migrantes, puesto que de lo contrario, pueden acabar determinados y condicionados por los estigmas que o bien la sociedad o bien ellos mismo se atribuyen y les cortan las alas. Este mismo estudio señala que estos jóvenes tienen la creencia de que los mayores retos que se encuentran son más bien sociales que educativos, de lo que se deriva que su bienestar emocional, que repercute sobre sus estudios académicos, está estrechamente ligado al proceso de integración y adaptación social.

Otro estudio reciente, llevado a cabo por la Universidad de Zulia (De la Paz Elez, García y Martín, 2016) , que analiza la correlación que se establece entre la resiliencia y la satisfacción vital en una muestra de población española y población inmigrante ecuatoriana, encontró que en la población inmigrante ecuatoriana la satisfacción con la vida se correlaciona más intensamente con las competencias para el trabajo y la relación grupal, mientras que en la población española la satisfacción vital se asociaba a mayores competencias para las relaciones familiares y amistades. Las dimensiones de la resiliencia que contempla el estudio son las siguientes: competencias para el trabajo y la relación grupal, capacidades empáticas y de adaptación, optimismo y fortaleza personal, competencias para las relaciones familiares/amigos y capacidades analíticas. Esta diferencia en los resultados en cuanto a las competencias de la resiliencia entre españoles y ecuatorianos es interesante. Probablemente, se debe a la mentalidad que adopta el ecuatoriano a la hora de emigrar, dirigiendo sus fuerzas en desarrollar aquellos recursos que le permitan una mayor adaptación al medio, empezando por conseguir y mantener un trabajo. Por otro lado, el hecho de estar alejados de su familia y amigos, hace necesario que utilicen estrategias para integrarse al nuevo grupo social. El estudio concluye que los ecuatorianos que presentan estas dos habilidades (competencias para el trabajo y la relación grupal) presentan mayor satisfacción vital y que, de lo contrario, no existe correlación entre la satisfacción vital y

la red social (De la Paz Elez, García y Martín, 2016). Cabría preguntarse si este hecho se debe más bien a la urgencia que siente el inmigrante por encontrar trabajo y sobrevivir o por la poca acogida que recibe por parte de la sociedad huésped, que hace que habilidades como la capacidad empática o de adaptación queden en un segundo plano para dar paso a aquellas más individuales y más relacionadas con lo pragmático.

En cualquier caso, parece que a mayor resiliencia, mayor satisfacción con la vida (Limonero et. al, 2012, citado en de la Paz Elez, García y Martín, 2016). Es por este motivo que se hace necesario estudiar la presencia y el desarrollo de esta habilidad humana en los diferentes contextos de migración. Este trabajo intenta adentrarse en algunas historias de jóvenes ecuatorianos para analizar la presencia, el desarrollo y la influencia de la resiliencia en sus experiencias vitales relacionadas con la migración y el retorno.

4.2 Trabajo de campo: análisis cualitativo de los factores resilientes de siete jóvenes ecuatorianos retornados

4.2.1 Justificación

Vanistendael afirma que las historias de vida resultan probablemente la mejor fuente de información sobre la resiliencia. Es por este motivo que este trabajado de fin de grado incluye una parte donde se analizan testimonios de vida de siete jóvenes ecuatorianos migrantes retornados a su país después de haber vivido parte de su infancia y adolescencia en el extranjero. Estos jóvenes fueron seleccionados expresamente el verano del 2016 para participar en el estudio del Duelo Migratorio que la Universidad Abat Oliba CEU y la PUCE sede Santo Domingo habían iniciado el año anterior, como se explica en la introducción. Se les pasó la entrevista semiestructurada diseñada por el anterior alumno interno investigador Pol Gámez, renovada con preguntas en las que también se cuestiona por aquello que les ha ayudado a adaptarse a su nueva situación vital.

Las características de la muestra son: que el sujeto sea estudiante universitario, que no haya pasado más de dos años y medio del retorno en el momento de la entrevista, que la edad de la primera migración fuera inferior a 18 años y que hubiera residido un mínimo de cinco años en el extranjero.. Ha dado la casualidad que todos los entrevistados habían emigrado a una provincia española. Se ha querido aprovechar este tipo de perfil para este trabajo por los siguientes motivos. Por un lado, porque se

trata de una población joven, es decir, de personas con una edad en la que están encontrando su propia identidad, tienen una mayor apertura y flexibilidad hacia lo nuevo y se hace más claro distinguir la raíz de los recursos que desarrollan (en qué medida están ligados a la migración o no) puesto que tienen una historia vital muy corta. En cuanto al tiempo desde el regreso porque de este modo se conservan con mayor claridad los recuerdos y el impacto del retorno en sí mismos. Por último, porque se encuentran entre dos culturas muy distintas entre sí, teniendo que adaptarse a su ciudad de origen que, aunque es el lugar de sus raíces, es menos avanzada que en la que han pasado su infancia y adolescencia, de modo que aumenta la dificultad del reto. De este modo, se cumplen los tres factores necesarios en cuanto a tiempo (viven en el extranjero durante un tiempo significativo de su vida), espacio (se dan delimitaciones geográficas significativas) y factor social (cambio significativo del entorno tanto físico como social) que Jackson (1986, citado en Pereda y Pereira, 2006) considera necesarios para que pueda considerarse una verdadera experiencia de migración. Estos hechos convierten la situación del retorno en un escenario idóneo para el desarrollo de la resiliencia, de modo que el joven se ve impulsado, no sólo a superar las dificultades implicadas en los procesos migratorios, sino también a integrar saludablemente el antes y el después del retorno en su historia personal y en crear sus propios proyectos vitales.

4.2.2 Instrumentos

Para esta parte del trabajo se han utilizado las entrevistas semiestructuradas diseñadas por el anterior alumno interno investigador versión renovada, que realicé a siete jóvenes retornados estudiantes de la PUCE el año pasado durante mi estancia en Ecuador. El modelo de la entrevista versión renovada está incluida en el anexo, con las preguntas añadidas en negrita. Además se han utilizado las grabaciones en audio de cada una de ellas, excepto la del retornado número siete, por problemas técnicos.

4.2.3 Metodología

El método utilizado en esta parte del trabajo ha sido el análisis del discurso de siete de las entrevistas que realicé el verano pasado en la PUCE sede Santo Domingo. A través de la escucha atenta de las grabaciones de las mismas, mi foco de atención se ha centrado concretamente en las frases de contenido positivo y resiliente que relataba el testimonio y en su vivencia subjetiva acerca de la primera migración y del retorno. Posteriormente, se ha intentado establecer una relación entre estos datos y los factores

protectores y promotores de la resiliencia, extraídos a partir de la teoría de resiliencia y migración. Este análisis se ha hecho de forma individual para cada entrevistado. Además del contenido de las grabaciones, también se ha utilizado la información recogida de la escala de percepción de la migración incluida en la entrevista. De este modo se ha logrado construir una interpretación de la historia de la migración y del retorno del joven ecuatoriano a la luz de la resiliencia. En el anexo están incluidas cada una de las historias de los migrantes retornados. Se han omitido los nombres de los entrevistados para mantener el anonimato.

Además de realizar un análisis individual, se ha hecho un examen global de toda la muestra, resultados que se recogen en el apartado de conclusiones. Para ello ha sido necesario hacer una selección y una sistematización de los factores protectores y promotores de la resiliencia para operar de un modo más ordenado y más ajustado al tipo de muestra que se ha utilizado. En el anexo se encuentra una tabla resumen de los factores protectores y resilientes que se han observado en todos los sujetos. Además se ha incluido una columna donde aparecen otro tipo de factores detectados en cada retornado que he valorado como dones positivos y relevantes para el desarrollo de la resiliencia y la transformación del joven en una mejor persona.

Los factores protectores y promotores de la resiliencia que se han seleccionado para ser detectados en la muestra son los siguientes:

FACTORES PERSONALES

Personalidad

Autonomía	Capacidad de tomar decisiones por sí mismo, competencia ante un problema, capacidad de desenvolverse por la vida
Introspección	Consciencia del propio estado interior
Observación, análisis, consciencia	Nivel de consciencia de lo que sucede en el entorno
Realismo o expectativas realistas	Adecuación de lo que pensamos con lo que es en realidad
Autodistanciamiento	Capacidad de tomar distancia emocional de los acontecimientos
Autorregulación	Capacidad de gestión emocional
Extraversión	Nivel de apertura social

Apertura	Interés y curiosidad por lo nuevo
Satisfacción	Autoestima y nivel de éxito personal
Optimismo	Expectativas positivas de la realidad
Confianza en uno mismo	Expectativas positivas de uno mismo, juicio de eficacia
Pragmatismo	Predisposición ante un problema, capacidad para solucionarlo
Sentido de vida	Capacidad de atribuir un significado a la vida
Autodirección/metás	Capacidad de aspiración, de ponerse metas y objetivos, de crear proyecto vitales
Autoeficacia	Capacidad para dirigirse hacia aquellas metas que uno se propone, sentido de la responsabilidad
Trascendencia	Capacidad de contemplar la realidad desde una perspectiva global y a largo plazo
Sentido del humor	Capacidad de reírse de uno mismo incluso ante situaciones difíciles
Creatividad	Capacidad para crear soluciones o alternativas diferentes a las que uno tiene ante un problema o situación
Capacidad para crear vínculos	Capacidad para establecer relaciones personales sanas fácilmente

Migración

Ida

Identidad étnica positiva	Satisfacción con la propia identidad en el extranjero
Mantenimiento de costumbres	Mantenimiento por parte de la familia y de los amigos
Conocimiento de la nueva lengua	Similitud entre la lengua nativa y la del extranjero: español y sudamericano.
Estrategias de integración bicultural	Elección de la integración como estrategia de aculturación
Percepción positiva de integración	Se siente acogido en el país destino o no
Visitas a Ecuador	Visitas puntuales o duraderas en Ecuador

Retorno

Identidad étnica definida	Se siente más de un lugar que de otro
Mantenimiento de costumbres o hábitos del extranjero	Mantiene rutinas o costumbres que aprendió durante el extranjero
Adaptación al acento	Se ha adaptado a la diferencia de acento y vocabulario
Experiencia de la primera migración y visitas	Vivencia de la anterior migración como algo positivo, aprendizajes, visitas al país de origen durante los años en el extranjero

Estrategias de integración bicultural	Apertura a las costumbres de origen, integración de ambas culturas
Percepción positiva de reintegración	Se siente integrado en su país de origen.

FACTORES RELACIONALES

Ida

Familia	Relación estrecha y sana con la familia, apoyo y/o presencia de la familia en el extranjero
Amigos	Vínculos estrechos con los iguales. Presencia de amigos o creación de nuevas amistades
Tutor de resiliencia	Acompañamiento de una figura que ofrece apoyo, protección, seguridad y guía
Contacto con familiares y amigos nativos	Mantenimiento de la relación con personas significativas del país de origen

Retorno

Familia	Relación estrecha y sana con la familia, apoyo y/o presencia de la familia en el extranjero apoyo de la familia
Amigos	Presencia de amigos o creación de nuevas
Pareja	Pareja como acompañante de la migración
Tutor de resiliencia	Acompañamiento de una figura que ofrece apoyo, protección, seguridad y guía
Contacto con familiares/amigos del extranjero	Contacto con las personas significativas que están en el extranjero

FACTORES COMUNITARIOS

Ida

Comunidad	Presencia de una comunidad donde se mantengan las tradiciones y festividades y se ofrezca apoyo
Colegio	Ayudas que ofrece la escuela para una mejor adaptación curricular e integración del inmigrante en la comunidad escolar
Institución o servicio	Ayuda proporcionada por un servicio o tercera institución, sea en términos materiales (económicos, vivienda, trabajo...) como de índole más personal (apoyo psicológico, espiritual...)
Tutor de resiliencia	Acompañamiento de una figura que ofrece apoyo, protección, seguridad y guía

Retorno

Comunidad	Presencia de un grupo de personas que haya vivido la misma situación vital que el retornado
Universidad	Apoyo que ofrece la universidad a los jóvenes retornados
Institución o servicio	Ayuda proporcionada por un servicio o tercera institución, sea en términos materiales (económicos, vivienda, trabajo...) como de índole más personal (apoyo psicológico, espiritual...)
Tutor de resiliencia	Acompañamiento de una figura que ofrece apoyo, protección, seguridad y guía

4.2.4 Objetivos

El objetivo que persigue este trabajo de campo es, primero de todo, ofrecer una mirada de la migración y del retorno a la luz de la resiliencia. A través de la interpretación en clave de la resiliencia de la historia de cada uno de estos jóvenes retornados, que se convirtieron en inmigrantes a muy temprana edad, pretendo transmitir cómo la migración puede ser una experiencia de crecimiento y enriquecimiento personal. Además también busco encontrar y aportar datos acerca de cuáles son los factores personales, relacionales y comunitarios que, por un lado contribuyen a que el migrante haga frente a las dificultades y logre la adaptación, y, por otro, contribuyen a que éste gane madurez y se fortalezca interiormente.

4.2.5 Conclusiones de las entrevistas

En este apartado se recogen las conclusiones que se han obtenido del trabajo de campo. En la siguiente tabla aparecen los datos objetivos de los retornados entrevistados. El resumen y descripción de cada una de las entrevistas está incluida en el anexo del trabajo, donde también se encuentran las tablas resumen, tanto de los datos objetivos como la de los factores resilientes.

Tabla 7. Datos objetivos de los entrevistados.

Retornado	Sexo	Edad actual (2016)	Lugar de migración	Edad migración	Edad retorno	Años vividos en el extranjero	Motivo migración	Motivo retorno	Deseo de volver
R1	M	27	Barcelona	13	27	14	Económico	Económico	Visita
R2	M	18	Murcia	5	15	10	Salud	Académico	Visita (1 año)
R3	H	23	Alicante	9	21	12	Proyecto	Académico	Visita

							o familiar (desarrollo)	ico	(unos años)
R4	M	20	Barcelona	4	18	14	Económico-laboral	Proyecto familiar	Visita Vivir fuera
R5	M	20	Madrid	7, 19	16, 19	9 - 3 años en Ecuador- 3 meses	Laboral	Académico	Visita
R6	M	24	Madrid	9	21	12	Económico	Académico-laboral	Quedarse
R7	H	28	Murcia	11, 14	14, 25	3 - 8 meses en Ecuador- 11	Económico-laboral	Académico	Visita

Fuente: Elaboración propia.

Como puede observarse en la tabla, la muestra cumple los criterios expuestos en el anterior punto respecto a la edad de la primera migración (menor a 18 años), los años vividos en el extranjero (superior a 5 años) y en todos de ellos se cumple el criterio de temporalidad de retorno.

Ante todo, en cuanto al motivo de retorno de estos jóvenes, en la mayoría de ellos se debe a la finalización de sus estudios obligatorios en el país extranjero. Teniendo que entrar en la universidad, muchos de ellos deciden regresar a Ecuador porque saben que la educación superior es más fácilmente accesible y asequible que en España. De este modo, proseguir sus estudios en su país natal les aporta una mayor seguridad en el aspecto académico y, según indica la escala de percepción de la migración, una mejora en las expectativas para el futuro y posibilidades de trabajo. Este hecho denota la importancia que le dan a su carrera académica y profesional.

En cuanto a los **factores relacionados con la migración**, parece que los siguientes hechos actuaron como factores protectores para el retorno. Mientras estuvieron en el extranjero todos realizaron alguna visita a su país natal, es decir, todos contaban con un contacto con sus raíces después de la emigración y antes del retorno. La mayoría de ellos mantuvo algunas costumbres ecuatorianas en el extranjero, hecho que les permitió mantener su identidad étnica durante esos años. Excepto dos sujetos, los demás estuvieron en contacto con los familiares que se quedaron en Ecuador, por lo

que estos vínculos no se rompieron y ello les facilitó la integración al retornar. El hecho de que la lengua fuera la misma entre un país y otro, el castellano, hizo que las barreras idiomáticas se redujeran únicamente a la diferencia de acento y al uso del vocabulario, tanto a la ida como a la vuelta. En los casos de provincias como Barcelona, Murcia y Valencia, los sujetos tuvieron que hacer un mayor esfuerzo para aprender el catalán o el valenciano, pero eso no les supuso ningún problema para el retorno. Todos se sintieron integrados en sus respectivas ciudades extranjeras, de modo que todos presentan una experiencia positiva de la migración.

Este hecho hizo que el retorno lo vivieran como un proceso costoso, sobre todo emocionalmente. En la mayoría de los casos se observa una ambivalencia afectiva y cognitiva entre los dos mundos, las dos vidas; por un lado, el sentimiento de tristeza por haber dejado el lugar donde vivieron durante tantos años de su infancia y adolescencia y, a la vez, la satisfacción que les aporta el haber retornado.

A día de hoy, todos excepto uno se sienten integrados en Ecuador, aunque la mayoría es consciente de que hay una diferencia significativa en la mentalidad entre ellos y los autóctonos. En relación a la identidad étnica, sólo uno presenta confusión respecto a su identidad, mientras que tres de ellos se sienten más españoles que ecuatorianos, dos de ellos se sienten tanto españoles como ecuatorianos, y sólo una de ellos se siente más ecuatoriana que española. Todos los jóvenes desean volver a España aunque sea de visita; sólo a uno de ellos le gustaría quedarse a vivir allí para siempre, a otro le gustaría residir allí durante un año, y otro planea vivir en el extranjero algunos años, sea en el país que sea. La mayoría echan de menos España, especialmente los que tienen miembros familiares allí y fuertes amistades.

A continuación, se añaden algunos fragmentos extraídos de las entrevistas, para mostrar de un modo más directo qué es lo que piensan y sienten los jóvenes retornados en relación a lo comentado recientemente:

Ha sido positivo porque nos ha abierto más la mente, en el sentido de que aquí hay una mentalidad muy tapada, osea aquí es, como te lo explico, aquí hay mucho tabú en las cosas. Allá en cambio se hablan muy abiertamente las cosas. Aquí sólo con personas que tienes mucha confianza puedes hablar de ciertos temas, pero en España no, tu hablas con cualquiera y hablas abiertamente y no hay ningún problema, porque al fin y al cabo si te lo encuentras ahora puede que mañana no te lo encuentres. Pero aquí no, aquí si te encuentras una persona, va a decírselo a la otra. Mi pueblo, por ejemplo, es muy chiquito y aunque tú estés en esa esquina y no te han visto con nadie ya están diciendo: "mira la hija de no sé quien, ya está haciendo esto no sé cuando". Y claro eso

sucedió. Por parte fue positivo porque abrimos mente, vimos otro tipo de mentalidad, vimos otro tipo de sistema... Y aquí hay muchas cosas que hay que mejorar a nivel de educación, a nivel sanitario, hay muchas cosas.

En ese sentido no te puedo decir si personalmente he mejorado. Porque aun así yo llego ciertas veces aquí y yo me cabreo por cómo pasan las cosas, y pongo las referencias de allá. Es como me ha adaptado aquí, pero me siento como que no, no estoy todavía encajada. No estoy encajada. R1

Súper triste, llorando en todo el avión, no entendía cómo había tomado esa decisión. Yo creo que no me lo creía, y como estaba allí y estaba bien, pensaba que venir aquí estaría bien, lo idealicé. Pensaba que haría o viviría como lo hacía en España.

Si han cambiado (los sentimientos), pero ahora mismo me da miedo idealizar la vuelta. Todo cambia. Extraño a mis mejores amigos, mis hermanos. Me da miedo volver y que no me guste, y luego querer regresar.

Me siento más identificado con la de allí. Por la manera de pensar. Me gustaría volver de visita y puede ser para quedarme en algunos años. R3

Como que España fue la que vio mis primeros pasos. Allá comenzó todo... R4

Una persona que es ecuatoriana que haya estado muchos años allá es que no es de un idioma o de otro, sino que son unas palabras que varían... R5

Uno es lo que añora que haiga aquí, porque todo te ven, yo que sé, si te vistes bien, si has comido bien, si tu marido te trata bien (...) Eso es muy chocante, porque yo he vivido allá (...) que nadie te está viendo qué comes, qué haces... Ahí hay siempre la vecina cotilla, pero no tanto como aquí, aquí casi que se meten en tu vida a veces...

Mis sentimientos de tristeza iban tanto a dejar la familia allí y los de alegría por lo que ganaba aquí respecto a los proyectos personales y con el marido.

Nunca cambiará, porque uno vuelve de allá con otra mentalidad.

Con la de allá porque no sé porqué, son muchas cosas... (identidad cultural).

Queremos volver allí para darle una mejor calidad de vida a la niña. R6

Tablas 8 y 9. Frecuencia de los factores protectores relacionados con la migración al extranjero y al retorno, respectivamente.

Factores migración ida		Frecuencia	Factores migración retorno		Frecuencia
Percepción	positiva	7/7	Percepción	positiva	7/7
integración			experiencia extranjero		
Visitas a Ecuador		7/7	Adaptación al acento		6/7
Conocimiento de la nueva lengua		7/7	Percepción positiva de reintegración		4/7
Mantenimiento de costumbres		5/7	Identidad étnica definida		4/7
Estrategias de integración bicultural		1/7	Estrategias de integración bicultural		¿?
Identidad étnica positiva		¿?	Mantenimiento de costumbres o hábitos del extranjero		¿?

Fuente: Elaboración propia.

- En cuanto a los **factores relacionados con la personalidad** que se han detectado en la muestra, hay que tener en cuenta que es complicado extraer conclusiones debido a que son variables subjetivas, que están en interrelación con la historia individual de cada migrante y que es difícil distinguir hasta qué punto un factor es promotor de la resiliencia o fruto de esta. En todos están presentes gran parte de los factores personales, pero cada retornado destaca más en unos que en otros. Cuanta más capacidad de introspección y observación manifestaba el migrante a través de su narración, mayor facilidad ha habido para detectar más factores personales. En mayor o menor medida, todos los entrevistados han demostrado poseer cierta capacidad de introspección, puesto que han hablado de sus sentimientos, pensamientos y procesos internos. Todos han sabido ofrecer explicaciones acerca de los motivos de la migración y del retorno, acerca de las condiciones económicas y laborales que han acompañado los años de su vida, la situación familiar, incluso alguno conocía a fondo la crisis económica que se produjo en España respecto al sector inmobiliario. Estar entre dos mundos, parece que les aporta una mayor consciencia de la realidad y contribuye a que sus expectativas sean más realistas.

La mayoría de los jóvenes retornados entrevistados parecen presentar un alto grado de autonomía, autoeficacia y autodirección, especialmente los que tuvieron que tomar decisiones importantes por sí mismos y salir adelante sin el apoyo presente de su

familia nuclear, véase el caso de los que retornaron a Ecuador solos. Prácticamente todos tienen una alta confianza en sí mismos y satisfacción con lo que hacen en el momento presente, aunque algunos todavía no se sientan del todo integrados y echen de menos su vida en España. Sin duda, la experiencia de la migración parece haberles abierto la mentalidad no sólo en un sentido cultural y social, sino también en sus propios proyectos de futuro, puesto que en la mayoría se contempla la posibilidad de volver a España, aunque sea de visita. Sin embargo, esta apertura de mentalidad a veces supone una desventaja a la hora de relacionarse, puesto que hace que se sientan menos identificados con sus iguales ecuatorianos.

A pesar de que cada uno pasara por momentos duros en mayor o en menor medida, todos tienen una visión positiva de la experiencia migratoria y una visión esperanzada del futuro. El uso del sentido del humor que algunos manifestaron durante la entrevista hizo que ésta fuera menos intensa a nivel emocional, de lo que se puede extraer que saben cuándo el humor puede aliviar la vivencia de un momento difícil.

He sido muy callada, muy observadora, pero cuando observo que esa persona... O sea, puedo estar con ella, y sé que voy a... A tener buenos vínculos, me acerco. Si no... No. ¿Sabeh? Es como si... En ese, yo siento como el feeling con la persona, si no lo siento... R1

Incluso me tuve que hacer dos Facebooks. Me hice otro porque era como que me recordaban muchas cosas y empezaban a publicar cosas de allá y como que no quería. Como comenzaba de nuevo quería hacer dos mundos. Y era mi mundo de allá y mi mundo de aquí, entonces, me creé como una vida nueva (...). Es para centrar mi vida aquí. R4

Es a la fuerza que uno se acostumbra...

Volver en general me supuso algo negativo. Cuando me quedé embarazada me cogió una depresión, y los sentimientos están a flor de piel, y como mi mamá estaba allí, lo pasé peor. Cuando parí, tuvo que dejar un semestre por la niña, y me sentí un poco afligida. Y aquí me sentí más sola, porque allá te echan una mano... Fueron muchos cambios. Entonces como la niña está creciendo, creo que es por ella que me estoy acostumbrando. R6

- En relación a los **factores relacionales**, todos tuvieron el apoyo y la compañía de su familia nuclear en el extranjero, puesto que todos eran menores al emigrar.

Regresar con los familiares únicamente ha supuesto un factor protector si las condiciones y relaciones familiares mejoran. En algunos casos, aporta mayor satisfacción al retornado saber que su familia está bien, sea en el extranjero o sea en Ecuador, que estar junto a ellos. Todos los sujetos mencionan a la familia cuando se les pregunta por el factor que les ha ayudado a adaptarse al retorno. Familia extensa, primos, tíos, etc. se convierten en una incondicional red de apoyo los primeros meses de retorno, que les facilita su reintegración en el círculo social, especialmente aquellos que también pasaron por una experiencia migratoria. Algunos jóvenes pudieron retomar las relaciones de amistad que iniciaron durante algunas de sus visitas previas a Ecuador, hecho que les supuso un factor protector a la hora de socializarse. Otros han tenido más dificultad para crear vínculos cercanos por la diferencia que perciben en cuanto a la mentalidad y la forma de vida. Frente a esto, consiguen conocer a jóvenes que como ellos también son retornados, y ello les hace sentir más respaldados y comprendidos. Todos mantienen el contacto con las amistades que hicieron en España y con los familiares que se quedaron allí, hecho que por un lado les permite no cortar de golpe con su vida anterior y mantener vivas las relaciones más significativas de cara a un posible futuro reencuentro. Por otro lado, para algunos supone una dificultad recibir tantas noticias de sus seres queridos del extranjero, puesto que les invade un sentimiento de tristeza y malestar al no poder estar allí compartiendo esos momentos con ellos. En dos de los sujetos, la relación y el compromiso que han establecido con su pareja se convierten tanto en un punto de apoyo como en un impulso para adaptarse a Ecuador. Sin embargo, esta unión también les ha limitado a la hora de establecer nuevas amistades, de modo que al igual que hace de factor protector, también puede convertirse en un factor de riesgo para la resocialización.

Yo fui el que insistí, y eso que la extraño un montón (a su madre). Pero era lo mejor, allí tuve muy buena vida (en España), nunca me faltaba nada, ninguna dificultad. Aquí en cambio, esperando, con el peligro que hay, etc. Pero allí están súper bien, aquí no están súper bien. Es que soy el mayor, mis hermanos son como si fueran mis hijos. Me quedan dos años, pero (estoy) pensado irme de vacaciones a verlos. R3

Al principio me costó bastante hacer amigos, porque era (...), les veía raro, hablaban raro, pensaban raro, no sé...

Mi marido y la niña. Ellos dos y el apoyo de la familia porque están aquí, pero sobre todo ellos dos. R6

Tablas 9 y 10. Frecuencia de los factores relacionales relacionados con la migración al extranjero y al retorno, respectivamente.

Factores relacionales ida	Frecuencia	Factores relacionales retorno	Frecuencia
Familia	7/7	Familia	7/7
Amigos	7/7	Contacto familiares y amigos extranjero	7/7
Contacto familiares y amigos	5/7	Amigos retorno	5/7
Tutor de resiliencia	-	Pareja	2/7
		Tutor de resiliencia	-

Fuente: Elaboración propia.

- En relación a los **factores comunitarios**, las escuelas tuvieron un papel importante en la integración de los jóvenes en España. La mayoría de ellos se sintieron respaldados por el profesorado y los compañeros tanto a nivel académico como social. Uno de ellos aprovechó la fama de buen jugador que se ganó en su equipo de fútbol para superar su timidez y hacer buenas amistades. Otra tuvo la suerte de contar con una comunidad de ecuatorianos, en los que también había familiares y amigos conocidos, con los que podían verse todos los fines de semana y celebrar las tradiciones y festividades ecuatorianas. Todos tuvieron la suerte de conocer a jóvenes latinos con los que pudieron compartir experiencias, aunque no todos los jóvenes de la muestra preferían juntarse con latinos, puesto que se sentían más identificados con los españoles.

En cuanto al retorno, la universidad ha sido la única entidad que por el momento se ha interesado en cómo les ha ido el retorno. El poder expresarse con una profesional, que además también ha pasado por experiencias de migración, les ha ayudado a sentirse mejor. La universidad también les asegura una formación académica y humana de calidad, les proporciona una ocupación y una nueva rutina, les ayuda a reintegrarse en su grupo de iguales y hace de punto de unión entre los diferentes jóvenes retornados. Todos los sujetos están muy agradecidos a la universidad y han aportado algunas propuestas para mejorar la integración de jóvenes como ellos en la universidad. Algunas de estas son organizar más actividades extracurriculares, como equipos de deporte o excursiones más frecuentes, organizar algún conversatorio o convivencia con los retornados, poder contar con el apoyo de alguien durante los primeros meses de cambio, entre otras.

Yo creo que aquí la gente es más racista que allá. Porque aquí, no sé si se ha dado cuenta, pero quien tiene más está (...), quien tiene menos como que lo excluyen. En cambio allá como que tienes la posibilidad de estar ahí mismo, nadie te mira mal, puedes comer lo mismo que otros comen, puedes tener tu ropa, tu celular, un coche... Aquí es muy excluyente (...) Yo lo veo que aquí hay más racismo que allá. Incluso allá se tiene el derecho de la libre expresión (...). R6

Tablas 11 y 12. Frecuencia de los factores comunitarios relacionados con la migración al extranjero y al retorno, respectivamente.

Factores comunitarios ida	Frecuencia
Colegio	4/7
Comunidad	1/7
Institución o servicio	-
Tutor de resiliencia	-

Factores comunitarios ida	Frecuencia
Universidad	7/7
Colegio	4/7
Comunidad	1/7
Institución o servicio	-
Tutor de resiliencia	-

Fuente: Elaboración propia.

Conociendo estos datos, ¿Dónde se encuentra la resiliencia? ¿Qué papel ha tenido la resiliencia en cada uno de ellos? ¿En qué medida la resiliencia les ha ayudado no sólo a hacer frente los momentos duros, sino también a enriquecerse de la experiencia migratoria?

En verdad, estas preguntas sólo pueden responderse desde la vivencia personal de cada uno. Realizando este análisis, he comprobado que la resiliencia surge de la interacción de los tres tipos de factores (personales, relacionales y comunitarios) en interacción con las circunstancias que a uno le acontecen durante la vida. Analizando cada historia, he podido observar que esta habilidad estaba presente en todos los migrantes. Todos han sido capaces de aprovechar cualquier recurso que se encontraba a su alcance, trátase de una fortaleza personal, una relación estrecha, una ayuda externa, un modelo, una actividad, entre otras, para sacar de ellos mismos lo mejor que llevaban dentro. Y aunque cada uno lo ha hecho a su manera, hay un elemento en común a todos: **la relación con el otro**. No ha habido ningún migrante que no haya hecho referencia a sus seres más queridos durante la entrevista.

4.3 Limitaciones y propuestas

Este trabajo de campo presenta algunas limitaciones que hay que tener en cuenta a la hora de valorar las conclusiones obtenidas y de cara a optimizar la línea de investigación sobre retorno y resiliencia.

La primera de ellas es el número reducido de la muestra y la especificidad de la misma. Haber contado con un mayor número y variabilidad de sujetos hubiera aumentado la validez del estudio y hubiera aportado más información acerca de la relación entre migración de retorno y resiliencia. Sin embargo, debido a que la metodología predominante ha sido el análisis cualitativo, tener una muestra reducida y con un perfil tan parecido permite extraer una información más detallada y concreta, puesto que se elimina el problema de tener que valorar la influencia de otras variables como la etapa vital, el país de procedencia, el país de destino, el tiempo que hace que han regresado, etc.

En cuanto a la selección y clasificación de los factores resilientes (factores de personalidad, factores de la migración de ida y retorno, factores relacionales y factores comunitarios), hay que tener en cuenta que ha sido realizada en base a los escasos estudios que hay acerca de resiliencia y migración y de lo observado en las entrevistas. En cuanto a los factores de personalidad, éstos han sido seleccionados tanto de estudios de resiliencia y migración como de autores reconocidos en el campo de la resiliencia en general, y algunos de ellos han sido agrupados en un mismo factor, como el de autoeficacia y responsabilidad.

Otra de las limitaciones es que, a falta de una metodología sistemática válida y fiable en el campo de resiliencia y migración, la relación que se ha establecido entre las historias de los retornados y los factores de resiliencia personales puede estar sesgada por mi propia subjetividad. La fuente de información que se ha utilizado para asignar la presencia de un determinado factor al retornado es el contenido y la forma de la narración del joven, y su modo de ser percibido tanto a través de su relato como a través de la observación directa durante la entrevista. Hay factores más objetivos, los relacionados con la migración más propiamente, como por ejemplo el mantenimiento de las costumbres ecuatorianas en el extranjero, en los que no hay este tipo de sesgo porque eran preguntas directas de la entrevista. Por este motivo, se ha adjuntado la entrevista que se administró a los retornados para demostrar cuáles fueron las preguntas que se hicieron.

De cara a realizar una investigación más profunda, válida y fiable acerca de la migración y la resiliencia, sería recomendable aumentar la muestra y las características de la misma, y utilizar instrumentos que profundizaran más en el tema de la resiliencia.

Es imprescindible una entrevista donde el migrante pueda explicar su historia, puesto que la principal fuente para medir la resiliencia es la interpretación subjetiva y personal de la misma. Sin embargo, complementarlo con un instrumento de medida cuantitativo daría más consistencia al estudio y reduciría los sesgos de subjetividad y ambigüedad.

Además de las propuestas aportadas por los retornados en la entrevista acerca de qué podría hacer la universidad para ayudarles a integrarse, podría diseñarse una pequeña intervención para los migrantes retornados que estén presentando más dificultades basada en psicoeducación de la migración, de modo que el joven entienda mejor qué es lo que le ocurre en relación al retorno, y el trabajo y desarrollo de las habilidades y fortalezas que más destaquen en el joven, de manera que pueda sentirse autoeficaz y motivado para estudiar e integrarse.

5. Conclusiones

Gracias a la investigación y al trabajo de campo realizado durante la elaboración de este trabajo, se han podido obtener las siguientes conclusiones.

Primero de todo, es importante que la psicología continúe profundizando en el campo de la migración. La migración es un fenómeno social cada vez más complejo y común que afecta tanto a los propios migrantes como a las personas que dejan atrás y a las que van a conocer en el extranjero. Los aportes que hasta el momento se han obtenido desde la psicología indican que la migración puede convertirse en un factor de riesgo para la salud mental del migrante, especialmente cuando éste es vulnerable psicológicamente, cuando el nivel de estresores es muy alto y cuando el medio de acogida es hostil. La intensidad de las emociones que se movilizan en el interior del migrante cuando éste deja lo que más ama y lo que más le define y se traslada a una ciudad con un código cultural y social completamente distinto, al que deberá adaptarse rápidamente para poder ser integrado y funcionar en el sistema, requerirá por su parte de mucha fortaleza psicológica para no desfallecer ni caer en crisis. La resiliencia es el recurso que hace referencia a esta habilidad para hacer frente cualquier situación adversa y transformar dicha experiencia en un aprendizaje y un crecimiento personal y positivo.

Por tanto, la segunda conclusión es que es necesario que la psicología de la migración enfoque la migración desde el campo de la resiliencia. Del mismo modo que la migración puede ser un factor de riesgo para la salud mental del migrante, también puede convertirse en el escenario perfecto para desarrollar la resiliencia. Este enfoque permite observar la experiencia migratoria siempre como una experiencia de enriquecimiento personal, aun cuando los objetivos originarios del proyecto migratorio hayan fracasado. Desde el enfoque de la resiliencia, el migrante siempre será visto como un portador de recursos personales, sociales y comunitarios que, si son apreciados por el resto y por ellos mismo, pueden aportar muchos beneficios a su entorno.

Para que una persona desarrolle resiliencia no bastan sus propias capacidades. Los pocos estudios que existen sobre resiliencia y migración señalan que las características y los recursos personales del migrante actúan como promotores de la resiliencia, pero necesitan de la interacción de factores relacionales y comunitarios para que éstos se activen. Durante la migración, la personalidad del migrante es determinante para la vivencia de los cambios, pero ésta necesita sostenerse y desarrollarse en relación a los demás. La familia, los amigos, las nuevas amistades creadas en el extranjero, el apoyo

de la comunidad escolar y otras instituciones son cruciales para que el migrante se sienta acogido e integrado y saque lo mejor de sí mismo.

En tercer lugar, el retorno a casa no significa el fin feliz del proyecto migratorio. Este proceso también esconde numerosos factores de estrés intensamente emotivos que en la mayoría de ocasiones el retornado no se espera. Pensando que todo volverá a ser como antes, el migrante se da cuenta de que no se siente verdaderamente como en casa y necesitará pasar por un periodo de readaptación a su propia cultura y a su nueva situación vital. Ello implicará la elaboración de un segundo duelo, la reintegración o integración a un nuevo círculo social y el reajuste de la rutina y el plan de vida. Hay muy pocos estudios sobre cómo el retornado vive psicológicamente estos procesos y no existen estudios sobre retorno y resiliencia. Es importante, por tanto, que se investigue en este terreno no sólo para ayudar a los retornados a reintegrarse en su país de origen sino también para ayudarles a sacar provecho de todo lo que han aprendido en el extranjero y enriquecer de este modo a su comunidad.

Las conclusiones que se han obtenido del trabajo de campo confirman que el retorno es un proceso costoso y que no cierra el proyecto migratorio, puesto que muchos se plantean la posibilidad de volver al extranjero, aunque sea de visita. La finalización de los estudios básicos en el extranjero y el deseo de obtener un título superior fue el motivo de retorno más frecuente en la muestra de los siete entrevistados. En cuanto a la resiliencia, todos han desarrollado en mayor o menor medida resiliencia a partir de su experiencia migratoria, gracias a la interacción de rasgos o fortalezas internas personales, que con los años han podido potenciar, como la autonomía, la autodirección, la confianza en sí mismos, la consciencia y capacidad de análisis, la apertura a lo nuevo, la autoeficacia, el sentido de vida, entre otros. Estas fortalezas han sido desarrolladas gracias a la presencia y al apoyo de las personas más significativas de los retornados, en especial la familia nuclear y extensa, durante los momentos más difíciles o decisivos. Los factores comunitarios que más se destacan son, en la primera migración, el papel que tuvo la escuela para favorecer la integración de los niños recién llegados a sus respectivas ciudades, y en el retorno, el interés que ha mostrado la universidad acerca del estado de los retornados y su percepción de acogida. De este modo, los factores comunitarios, que son pocos en comparación con el número de los factores personales y relacionales, también tienen un importante papel en la integración del inmigrante a su nuevo o antiguo hogar.

Teniendo en cuenta estos hechos, el papel que tiene la psicología en el campo de la migración es muy extenso. Además de atender a las necesidades psicológicas y

emocionales de un inmigrante o de un retornado, los psicólogos también pueden realizar una labor preventiva aportando a los futuros migrantes psicoeducación acerca de los procesos internos que conlleva la migración (duelo migratorio, factores de estrés, ambivalencia afectiva y cognitiva...) y proporcionarles recursos o medios para potenciar sus fortalezas, de modo que empiecen a desarrollar la resiliencia incluso antes de que aparezca la adversidad. Además de este trabajo a nivel individual y/o grupal con los migrantes, también compete a la psicología adentrarse en la otra parte de la migración: la sociedad de acogida. Es necesario preguntarse qué respuesta ofrece ésta a los inmigrantes y qué efectos tiene sobre la adaptación y la integración de los migrantes. Qué actitud y postura es la más justa y beneficiosa tanto para el inmigrante como para el huésped.

Para finalizar, volviendo a la pregunta que me suscitó tanto interés hace más de un año en Ecuador, mientras entrevistaba a los jóvenes retornados, acerca de qué les hacía salir adelante, qué factor les ayudaba a adaptarse, en definitiva, qué secreto esconde la resiliencia, las respuestas y conclusiones que he obtenido en este trabajo me han llevado a confirmar una reflexión que escribí uno de esos días en la universidad:

Yo identifico la resiliencia o la fortaleza como el arte de vivir con la tendencia a hacer de toda experiencia un aprendizaje y crear algo bello en el corazón.

*He aquí cómo la clave, la mejor herramienta para vivir, está el interior de cada uno. ¿Cómo despertar esta facultad interior? ¿Cómo aprender a vivir de este modo? Uno de los seminarios de psicoética a los que asistí un martes me dan la respuesta. Sólo el **amor** es capaz de activar de cualquier manera el potencial del ser humano. Repitiendo las palabras de Margalida Font, lo que Fernando Rielo denominaba como éxtasis, es lo que permite despertar, desentumecer todas las cualidades que el tiene el ser humano. No es de extrañar entonces que la familia y las amistades sean lo que más ayuda a los retornados a adaptarse y a la vez lo que les produce más dolor al tener que separarse. Porque nuestra principal naturaleza es la de ser seres amados y amables. Y sólo cuando nos sabemos seres carentes de un Amor infinito y abrimos nuestra alma al Amor de los amores vivimos en verdad nuestra propia esencia.*

Por tanto, aunque hay varios factores que pueden hacer despertar la resiliencia o ayudar al desarrollo de ésta, al final depende de uno mismo. No en el sentido de que uno tenga que hacer esfuerzos sobrenaturales. Depende de uno mismo el ceder, el rendirse y el aceptar que el mayor secreto de esta vida, el misterio velado para nuestros ojos pero no para nuestras almas, es el amor.

Bibliografía

- Achotegui, J. (2002). *La depresión en los inmigrantes: una perspectiva transcultural*. España: Ediciones Mayo
- Achotegui, J. (2006). *Estrés límite y salud mental: El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises)*. *Migraciones*. Publicación del Instituto Universitario de Estudios sobre Migraciones, (19), 59-85.
- Achotegui, J. (2008). *Migración y crisis: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises)*. *Avances en salud mental relacional*, 7(1).
- Achotegui, J. (2009). *Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises)*. *Zerbitzuan*, 46, 163-171.
- Achotegui, J. (2010). *Como evaluar el estrés y el duelo migratorio*. España: Ediciones El mundo de la mente
- Achotegui, J. (2012). *La crisis como factor agravante del síndrome de Ulises (síndrome del duelo migratorio extremo)*. *Temas de psicoanálisis*, 3.
- Arroyo, C. (2017). *Soy psicóloga de duelo migratorio y estas son las cosas que más afectan a los emigrantes*. obtenido de https://verne.elpais.com/verne/2017/03/14/articulo/1489490451_983473.html
- Barba Camacho, G. (2012). Migración y resiliencia: los esfuerzos cotidianos de los jóvenes migrantes. *Migration and Resilience: Migrant Youth's Daily Efforts*. *Revista Rayuela Revista Iberoamericana sobre Niñez y Juventud en Lucha por sus Derechos*, 3(6), 201-212.
- Bhugra, D. y Jones, P. (2001). *Migration and mental illness*. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7(3), 216-222.
- Calvo, V. G. (2005). El duelo migratorio. *Trabajo Social*, (7), 77-97
- Castillo, J. (1997). Teorías de la migración de retorno. *Políticas de retorno de emigrantes*, 29-44.
- Correa, T. E., Loba, M., & Davies, R. La migración de retorno en la literatura. (Tesis de maestría, The University of Sheffield / Universidad Adam Mickiewicz / Universidad de Santiago de Compostela).
- Cyrułnik, B. (2015). *Los patitos feos. La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida* (e.1). Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial.
- De la Paz Elez, P., García, E. M., & Martín, V. R. (2016). Estudio sobre resiliencia y satisfacción vital: un análisis comparado entre población española e inmigrantes ecuatorianos. *Interacción y Perspectiva*, 6(2).
- Durand, J. (2004). Ensayo teórico sobre la emigración de retorno. El principio del rendimiento decreciente. *Cuadernos geográficos*, 35(2), 103-116.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Herder Editorial, S.L.

- Forés, A. y Grané, J. (2011). *La resiliencia. Crecer desde la adversidad* (3a edición ampliada). Barcelona: Plataforma Editorial
- Gámez, P. (2016). Síndrome del duelo migratorio en estudiantes ecuatorianos retornados (Trabajo de Fin de Grado de Psicología, Universidad Abat Oliba CEU, 2016)..
- Gonzalez, D. A. (2005). Migrating Latinas and the grief process.
- González Fondán, A. (2017). Duelo migratorio y dificultades de adaptación de los migrantes argentinos arraigados en España (Trabajo de Fin de Grado, Universidad Abat Oliba CEU, 2016).
- Herrera Mosquera, G., Moncayo, M. I., y Escobar García, A. (2017). *Perfil Migratorio del Ecuador, 2011*. Organización Internacional para las Migraciones (OIM)
- Martín Julián, R. (2017). Estudios de aculturación en España en la última década. *Papeles del Psicólogo*. Vol. 38(2), pp. 125-134.
- Miller, R. B., & Gonzalez, D. A. (2009). Migrating Latinas and the grief process. Strengths and challenges of new immigrant families, 155-173.
- Moncayo, M. I. (2011). *Migración y retorno en el Ecuador: entre el discurso político y la política de gobierno*. (Tesis de maestría, Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales). Recuperado de <http://repositorio.flacsoandes.edu.ec/handle/10469/3629#.V5cLbLiLSM8>
- Kubler-Ross, E., & Freud, S. (2009). Importancia de la atención del paciente en duelo. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 14(4), 153-154.
- Orrego, C. y Martínez, J. (2015). *Retorno en la migración: una mirada a sus múltiples facetas*. En *Retorno en los procesos migratorios de América Latina. Conceptos, debates, evidencias* (25-53). Río de Janeiro: ALAP Editor.
- Peláez, E., & Beltrand, D. (2017). *Presentación*. En *Retorno en los procesos migratorios de América Latina. Conceptos, debates, evidencias* (pp. 9-11). Río de Janeiro: ALAP Editor
- Pereda, E., & Pereira, R. (2006). Resiliencia e inmigración. Tercer Curso de Terapéutica Familiar. Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar. Disponible en world wide web: <http://www.avntfevntf.com/imagenes/biblioteca/Pereda,%20E.%20Tbjo,203,C2>.
- Santana Darias, L. A. (2016). Resiliencia e inmigración: emigrando de la adversidad, inmigrando hacia la resiliencia. (Tesis doctoral, Universidad de La Laguna, 2016).
- Texidó, E. y Gurrieri, J. (2017). Paronama Migratorio de América del Sur.
- Trivium. (2017). *Inmigración y resiliencia*. Recuperado el 20 de julio de 2017, desde <http://trivium.cat/inmigracion-y-resiliencia/>
- Vaishnavi, S., Connor, K., & Davidson, J. R. (2007). An abbreviated version of the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), the CD-RISC2: Psychometric properties and applications in psychopharmacological trials. *Psychiatry research*, 152(2), 293-297.
- Vanistendael, S.; Vilar, J. y Pont, E. (2009). Reflexiones en torno a la resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael. *Educación Social*, núm. 43, pp. 93-103

Anexo I

Análisis de las entrevistas en clave de la resiliencia

R1

R1 emigró a Barcelona a la edad de 13 años junto con su padre y sus hermano, su madre ya llevaba tres meses allí. La migración fue por motivos económicos; el padre debía el dinero de un préstamo que un hermano suyo le prestó en su momento. El plan inicial era que la madre de R1 se fuera sola a conseguir ese dinero durante un año en el extranjero, pero el padre de familia no pudo resistir a separarse de ella y quiso trasladarse junto con toda su familia a Barcelona. Consiguieron el dinero pero decidieron alargar la estancia porque estaban bien. En cuanto empezó la crisis y la familia se vio afectada por problemas económicos tuvieron que regresar a Ecuador. R1 explica que incluso tuvieron que adelantar la fecha por necesidad, de modo que el retorno fue forzado.

R1 explica que sus primeros años en Barcelona no fueron fáciles. A penas veían a sus padres, puesto que trabajaban durante todo el día, y compartían hogar con unas tías suyas que también estaban allí y que, según ella afirma, abusaban de ella y de su hermano para hacer las labores domésticas de la casa. Más adelante pudieron mudarse y esa situación cambió. Otro de las dificultades que atravesó R1 es el contraste que notó entre el trato con sus iguales, como así describe:

En el sentido de que la gente, los chicos eran totalmente diferentes a los de acá. Tú ves aquí y los chicos son muy formalitos, las chicas... No allí, tú escuchas a un muchacho y te puede pegar la repelanda, viene el del acá y hasta que te juega y viene el otro y te pega un collejazo cuando eres niño, o sea... Claro, tu ves todo eso y aquí eso casi no lo ves.

Claro, eso fue el choque, lo que me chocó. Y también me chocó el cambio, el llegar a vivir a casa ajena. Eso sí fue más choque para mí que otra cosa.

A pesar de este choque, R1 consiguió hacer amigos con facilidad, hecho que demuestra su capacidad para crear vínculos, puesto que además estuvo escolarizada en varias escuelas. Explica que la mayoría de sus amistades eran autóctonos porque no le gustaba la actitud que presentaban algunos sudamericanos inmigrantes:

Sí, más me relacionaba con gente de allá... ¿Sabes qué pasa? Que hay mucha juventud

de acá que se cree que... Porque van para allá, se creen lo mejor, ¿vale? Y yo no soy ese tipo de persona. A mí me han criado en lo... La humildad y... Y que todos somos igual, no tengo por qué disminuir a uno ni al otro. Y claro, yo... Me centraba más en, o sea, más tenía amistades españolas que amistades latinas.

Estas afirmaciones que aporta denotan una profunda capacidad de observación, reflexión e intuición acerca de su entorno, hecho que en muchas ocasiones le facilitó la selección de sus amistades:

He sido muy callada, muy observadora, pero cuando observo que esa persona... O sea, puedo estar con ella, y sé que voy a... A tener buenos vínculos, me acerco. Si no... No. ¿Sabeh? Es como si... En ese, yo siento como el feeling con la persona, si no lo siento...

En la escuela tuvo dificultades con el catalán. R1 mostró una actitud de rechazo al principio, puesto que no quería aprender una nueva lengua. Sin embargo, gracias a la escuela y recomendaciones de su profesora (les animaba a ver la televisión en catalán) consiguió aprenderlo y llegar a entenderlo, aunque durante toda su escolarización evitó su uso tanto como pudo, incluso en los exámenes. El clima más frío fue otro elemento que a R1 le costó acostumbrarse al principio. A pesar de estos choques culturales, R1 consiguió sentirse perfectamente integrada en Barcelona.

El retorno supuso para R1 un impacto en varios sentidos. Según describe, fue un shock para ella el tener que vivir durante unos meses en una casa todavía por montar, teniendo que dormir en el suelo y sin tener espacios de privacidad; en la universidad no le convalidaron un curso, de modo que tuvo que repetir, además estaba pasando por un mal momento en una relación que mantenía con un chico. Describe que durante ese tiempo *no veía la luz* y quería regresar a Barcelona. Más adelante, la situación mejoró.

Aunque R1 tiene un fuerte carácter y personalidad, no ha conseguido adaptarse a la sociedad ecuatoriana por la cerrazón que percibe en ella en comparación con España. Este choque de mentalidad hace que no encaje en su entorno, puesto que piensa y vive de un modo tan distinto a los de su alrededor que a veces le genera problemas, como las discusiones que tiene con su familia, que la presionan a casarse por la edad que tiene, o la búsqueda de una pareja estable.

En ese sentido no te puedo decir si personalmente he mejorado. Porque aun así yo llego ciertas veces aquí y yo me cabreo por cómo pasan las cosas, y pongo las referencias de allá. Es como me ha adaptado aquí, pero me siento como que no, no estoy todavía encajada. No estoy encajada.

Explica que le cuesta el no poder expresarse con tanta libertad como podía hacerlo en España, puesto que percibe que la sociedad ecuatoriana es mucho más formal, moralista y crítica con los individuos. Muchas veces se siente juzgada por sus familiares y vecinos por la forma de vida que tiene, hecho que todavía refuerza más la distancia que siente con los ecuatorianos. En el campo social, le ha costado hacer amistades porque se percibe más madura y autónoma que los chicos y chicas de su alrededor.

Y en otras partes sí porque... Son chicos de aquí, o sea, me he acostumbrado... Son muchachos... Yo así los veo, son... ¡Niños! Para la edad que yo tengo pues, son... Críos. Y hay críos que a veces... Lo, los tengo que, como ordenar.

Otros aspectos que no le gustan son la falta de libertad tanto en el aspecto económico, puesto que en estos momentos depende de sus padres totalmente, como del tiempo libre, debido a que, por la falta de seguridad de las calles, no puede hacer lo mismo que hacía en Barcelona.

Para superarlo, R1 se sostiene en los beneficios que le aporta el regreso, como la tranquilidad para sus padres. Afirma que le gustaría volver a Barcelona de visita, pero que preferiría vivir en Ecuador, especialmente para la educación de sus hijos si el día de mañana forma una familia y porque opina que el ritmo de vida en España es demasiado estresante, aunque se siente más identificada con la cultura española.

Según la escala de percepción de la migración, se puede destacar una mejora notable en la relación que R1 tiene con su familia, en las expectativas de futuro y en su estado de ánimo. Su vida diaria ha ido mejorando desde que ha llegado a Ecuador.

En conclusión, puede decirse que la migración ha hecho a R1 una persona fuerte, segura y con alta confianza en sí misma. Con esta experiencia, ha podido desarrollar la autonomía y apertura a lo nuevo, y su capacidad de análisis y observación le permiten tener una visión realista de la realidad, aunque muchas veces se posiciona en una postura demasiado crítica y opuesta a la de los demás. Su sentido del humor le ayuda a relativizar un poco las cosas. En cuanto a los factores relacionales, R1 se ha sostenido mucho en su familia nuclear, tanto en la primera migración como en el retorno; de hecho, la tranquilidad que le ha aportado a sus padres el regreso es uno de los hechos que más le satisface a R1 respecto al fin del proyecto migratorio, aunque para ella haya supuesto más problemas que ventajas al inicio. Durante la entrevista se muestra muy

colaboradora y cercana. Sería bueno que la capacidad que hay en ella para crear vínculos, hecho que se demuestra por las numerosas amistades con las que contaba R1 en Barcelona y su actitud en la entrevista, pudiera trascender estas diferencias en cuanto a la manera de ser y de este modo se sintiera más a gusto y acogida en Ecuador.

Respecto a lo que puede aportar la universidad a los inmigrantes, opina que la atención psicológica, para tener un espacio para expresarse, o el hablar con una persona que ha pasado por la misma situación en cuanto a la migración, puede ayudar mucho a vivir el proceso de retorno.

R2

R2 emigró a los 5 años de edad a Murcia, con su madre y su hermano. El padre llevaba ya un año en España debido a que la abuela de la familia tenía cáncer y querían encontrar un tratamiento y unas condiciones de salud mejores que las que Ecuador les podía ofrecer, aunque el cáncer ya estaba muy avanzado y al final la abuela tuvo que regresar a Ecuador, donde murió. Durante ese año en España, el padre encontró trabajo y quiso traer a toda su familia. Allí nació la hermana de R2. Debido a que los padres tenían planeado volver a Ecuador, en las vacaciones de 2011 viajaron durante un mes a su país natal para que R2 y sus hermanos contactaran con sus raíces y conocieran al resto de familiares. En el año 2013 regresaron definitivamente a Ecuador.

Durante los años de residencia en Murcia, R2 afirma que una de las dificultades que más le costó vivir era la diferencia del acento español y sudamericano, en especial la pronunciación de la “c” o “z”, y el uso de algunas palabras de vocabulario. Para facilitar la adaptación, los padres decidieron hacer el esfuerzo de cambiar su propio acento para hablar lo más parecido al español, consejo que tomaron de los profesores de sus hijos, de modo que toda la familia se acostumbró al habla española. Además de los compañeros que hizo en el colegio, R2 explica que de más mayor tenía un grupo de amigos de diferentes culturas y nacionalidades (venezolanos, ecuatorianos, colombianos, musulmanes, españoles...) con los que pasaban muchos ratos juntos en la calle. R2 siempre se sintió integrada en España.

Cuando R2 terminó la ESO, todos decidieron regresar a Ecuador porque los padres prefirieron que R2 hiciera el bachillerato en Ecuador. A R2 le costó adaptarse a la pérdida de libertad que experimentó respecto al ocio y a que las vacaciones fueran más

cortas en Ecuador, como explica cuando se le pregunta por las dificultades con las que se encontró al retornar:

No salir hasta tan de noche. Aquí por ejemplo, yo quería salir a las 6 o 7 a hacer algo y no me dejaban porque decían que era muy de noche y puede ser peligroso. En cambio, en los meses de julio-agosto, que allá España era clarito el día... Hasta las 11 o 12 de la noche (...) La libertad también. Quería salir por ahí y no podía porque era peligroso y no sé qué (...) Otra dificultad, las vacaciones. Allá acababas el año escolar y eran por lo menos tres meses, aquí en cambio, uno y medio creo que es la diferencia (...) Las vacaciones a veces sí me joden, pero las otras cosas ya no me molestan tanto...

Como puede observarse, R2 todavía conserva algunas expresiones españolas y la pronunciación de la “c”/“z” y la “s” es bien distinguida, pero no parece que ello le afecte mucho a la hora de socializarse, puesto que afirma haber hecho nuevas amistades sin problema. Sigue manteniendo el contacto con sus anteriores amigos y echando de menos España. A pesar de ello, se siente integrada y más identificada con la cultura ecuatoriana que con la española. Lo que más le ayudó al principio del retorno fueron sus primos y tíos, que tenían muchas amistades y eran aproximadamente de la misma edad. Siente que la migración le ha aportado la experiencia de conocer otros lugares y un mayor nivel académico en la universidad. Le gustaría volver a España de visita.

Con lo expuesto, puede afirmarse que R2 logró adaptarse tanto a la migración como al retorno. Aunque no verbaliza explícitamente muchos factores de resiliencia, se pueden deducir algunos de ellos. En la primera migración, la familia y el esfuerzo que hicieron sus padres para adaptarse a la cultura española, como el cambio de acento forzado, le ayudaron a integrarse con más rapidez en la sociedad. Por otro lado, mantener las tradiciones y fiestas más importantes le permitió conservar sus raíces ecuatorianas. Conocer a personas de otras culturas probablemente le proporcionó un espacio donde compartir vivencias similares y abrir la mente para conocer otras historias vitales de migración. La visita que realizaron en Ecuador en el 2011 le sirvió para volver a conectar con su tierra, cultura y sus familiares a modo de preparación para el retorno. En el retorno, la presencia de sus primos y los amigos de éstos, la hicieron sentir acogida y a expandir su círculo social. No romper con los vínculos creados en el extranjero también ayudan a R2 a integrar el retorno. Esto en cuanto a los factores relacionales y comunitarios que dispone. Durante la entrevista, se observa a R2 como una persona pacífica, altamente racional, puesto que no muestra señales de expresión emocional durante su relato; clara y sencilla, puesto que responde a lo que se le pregunta sin rodeos; segura de sí misma y realista. Estas características de su manera

de ser probablemente han ayudado a que viviera todos los cambios de una manera menos dramática y más normalizada, aunque también puede haber sido que la experiencia de la migración y el retorno hayan intensificado estos rasgos. Los factores personales resilientes que parece haber desarrollado a raíz de la experiencia migratoria son un mayor nivel de apertura a la novedad y un fuerte sentimiento de satisfacción o autoestima a pesar de las dificultades principales a la hora de adaptarse.

Según la escala de percepción de migración, R2 considera que lo único que ha podido mejorar en su vida al retornar son sus expectativas de futuro y las posibilidades de trabajo. Por lo demás, parece que no ha habido afectación excepto la relación con su familia, que clasifica como peor, y los elementos referidos al clima, la alimentación, las ciudades, las infraestructuras, el estatus social y, en especial, la seguridad.

En cuanto a qué más podría aportar la universidad a estudiantes como ella, responde que tener un lugar al que acudir cuando se producen cambios muy significativos en la vida sería algo muy positivo. Mencionó ejemplos como el tener problemas en el matrimonio. A lo mejor este ejemplo puede relacionarse con el empeoramiento de las relaciones familiares que R2 ha percibido desde el retorno, fenómeno frecuente en las familias que están sometidas a los factores de estrés de la migración. Sería preciso atender a esta inquietud.

R3

R3 tenía nueve años cuando emigró a Alicante. Su padre ya llevaba allí desde el 2000, la madre fue al año siguiente que el padre emigrara y luego regresó para llevarse para allá a R3 y a su hermano. Con la aspiración de progresar personalmente y prosperar económicamente, los planes iniciales del padre de familia eran emigrar a los Estados Unidos, pero debido a que en España ya tenían familiares y les ofrecieron ofertas laborales, prefirieron probar en España. Asumieron el riesgo de ir sin papeles.

R3 explica que una de las principales dificultades con las que se encontró fue la comunicación en valenciano cuando residió. El valenciano se le hizo muy difícil al principio y experimentó un choque en el colegio por este motivo y porque el nivel académico era más alto. Recuerda que una de las cosas que le motivó a no desesperar fue observar cómo un compañero de su clase que era ucraniano, es decir, con un idioma mucho más diferente al español, consiguió aprender valenciano. Pensó que si su amigo era capaz de hacerlo, él también. De esta manera, consiguió adaptarse a la

escuela y obtener buenos resultados. En relación a las amistades, R3 se describe como un niño muy introvertido y cohibido, pero también muy observador y atento. Se aficionó al fútbol y se convirtió en un jugador reconocido, hecho que, según él describe, le sirvió como un elemento protector y facilitador para hacer amistades. Consiguió integrarse muy fácilmente y hacer amigos tanto latinos como españoles. Afirma que se sentía integrado en Valencia. En su casa, mantenía las tradiciones y festividades más importantes de la cultura ecuatoriana.

Cuando acabó el bachillerato, R3 quería convertirse en policía en Ecuador, así que se trasladó a Santo Domingo junto con su madre y su hermano. Pero la lesión que R3 se hizo en la rodilla impidió que pudiera entrar en las oposiciones. Esto supuso para él un golpe muy duro, puesto que era uno de sus sueños. Mientras tanto, su madre y hermanos no conseguían adaptarse. R3 afirma que en esos momentos se sintió con la responsabilidad de cuidar de ellos y, con mucho coraje pero con seguridad y confianza, insistió a su madre y a hermanos para que regresaran a España. Él veía con claridad que España ofrecía mejores posibilidades a sus hermanos a nivel académico y que su madre estaría mucho a mejor junto a su padre.

Yo fui el que insistí, y eso que la extraño un montón (a su madre). Pero era lo mejor, allí tuve muy buena vida (en España), nunca me faltaba nada, ninguna dificultad. Aquí en cambio, esperando, con el peligro que hay, etc. Pero allí están súper bien, aquí no están súper bien. Es que soy el mayor, mis hermanos son como si fueran mis hijos. Me quedan dos años, pero pensado irme de vacaciones a verlos.

Con 20 años, R3 decidió voluntariamente quedarse solo en Ecuador para acceder a la universidad. Se sacó el bachillerato social y empezó el grado de administración y dirección de empresas, con el sueño de trabajar en algo relacionado con el deporte. Afirma que no fue fácil asumir esa decisión, especialmente al darse cuenta que no todo era como había imaginado, como explica cuando se le pregunta cómo se sentía en esos momentos:

Súper triste, llorando en todo el avión, no entendía cómo había tomado esa decisión. Yo creo que no me lo creía, y como estaba allí y estaba bien, pensaba que venir aquí estaría bien, lo idealicé. Pensaba que haría o viviría como lo hacía en España.

Pasó por breves periodos de depresión tanto al principio del regreso, cuando todavía estaban su madre y hermanos, como cuando éstos se fueron. No disfrutaba saliendo,

no tenía ganas de hacer cosas... Sin embargo, R3 explica que remontó rápido porque se considera una persona fuerte. Explica que pasó solo el duelo, en silencio, lloró solo, no quería hacerse la víctima para no preocupar a sus familiares. Se decía interiormente que este proceso era normal y que debía superarlo él mismo, puesto que había sido él el que había tomado esa decisión. Reconoce que le hubiera ayudado hablar con alguien en esos momentos.

Respecto a los aspectos sociales, R3 admite que le costó hacer amistades, atribuyendo esta dificultad a la diferencia de clases que percibe en la sociedad ecuatoriana, la manera de pensar y relacionarse más cerrada, el tener que adaptarse al acento, entender y utilizar algunas palabras de vocabulario muy diferentes a las españolas, entre otras. La formalidad y la distancia del trato entre jóvenes y adultos y el moralismo que caracteriza a la sociedad ecuatoriana, hizo que R3 se sintiera vigilado por familiares no muy cercanos y conocidos, hecho que le incomodó. Esto le hizo sentirse extraño al principio en su propio país, describe, como si aquello que tanto quería y tanto había idealizado, su tierra, le decepcionara. Sin embargo, resalta la importancia del apoyo que familiares y amigos de confianza le han ofrecido en el retorno, especialmente el apoyo de su tía y otros amigos que han vivido en España anteriormente. Respecto a estos sentimientos explica:

Sí han cambiado, pero ahora mismo me da miedo idealizar la vuelta. Todo cambia. Extraño a mis mejores amigos, mis hermanos. Me da miedo volver y que no me guste, y luego querer regresar.

R3 es consciente de esta ambivalencia afectiva y de la tendencia natural a idealizar lo que no se tiene a la hora de plantearse la posibilidad de retornar. Sin embargo, reconoce que se siente más identificado con la cultura española:

Me siento más identificado con la de allí. Por la manera de pensar. Me gustaría volver de visita y puede ser para quedarme en algunos años.

Aunque R3 no se sienta del todo integrado en la cultura ecuatoriana, admite que el retorno le ha aportado beneficios. R3 ha vivido el retorno como una oportunidad para encontrarse a sí mismo y para tomar consciencia de que la vida también es algo serio. Compara la actitud que tenía antes de regresar y la que tenían sus amigos en España, que no querían ni estudiar ni trabajar, con la mentalidad del esfuerzo y de la aspiración que le ha transmitido Ecuador. Esto le ha llevado a ponerse a fijarse objetivos y a ponerse retos mayores de los que tenía, como por ejemplo, el poseer dos casas o una

finca. La única desventaja que considera del retorno es el estar lejos de su familia y el haber tenido que pasar por este proceso para aprender esta lección sobre la vida.

En base a estos datos, puede decirse que R3 ha sido capaz de desarrollar la resiliencia para adaptarse tanto a la primera migración como al retorno. En relación a los factores personales, que son los que más se destacan en este usuario, R3 cuenta con un conjunto numeroso de recursos. Por un lado, por las decisiones que ha tomado R3 puede decirse que tiene un alto nivel de autonomía. La descripción que ofrece acerca de cómo ha vivido los procesos migratorios demuestra una gran capacidad de introspección y de observación y consciencia de la realidad, de lo que sucede en su entorno, hecho que contribuye a que tenga unas expectativas más realistas tanto de él mismo como de las circunstancias que le rodean. Es capaz de tomar distancia y regular sus propias emociones en momentos de dificultad, sin dejarse influenciar demasiado por sus fracasos, como hace cuando decide quedarse sólo en Ecuador y estudiar a pesar de no haber conseguido su sueño, entrar en las oposiciones de policía. Además es una persona con una autoimagen positiva y confianza en sí mismo, puesto que ha sido capaz y se ve capaz de alcanzar lo que se proponga. Las crisis le han permitido crecer en pragmatismo, al tener que ocuparse de lo urgente, como los estudios, en un estado de intensidad emocional. Está presente en él la capacidad de dotar de significado la experiencia migratoria, de obtener un beneficio e interpretarla de con un enfoque positivo. La madurez que ha ganado con ello le ha permitido empezar a plantearse proyectos vitales, entre ellos realizar una visita a España en dos años y trabajar para tener posesiones en su tierra natal. Durante la entrevista, se percibe en R3 una elevado conocimiento de la situación económica y política de sus lugares de residencia, capacidad para utilizar tanto el sentido del humor como la seriedad, coherencia entre su discurso y su expresión emocional, y una positiva colaboración a lo que se le pregunta. Se siente más español que ecuatoriano, pero quiere vivir en Ecuador, señal que indica que R3 es capaz de integrar ambas culturas.

En relación a los factores relacionales, a falta de su familia nuclear, R3 también ha encontrado sostén en su tía y en otros amigos que también eran retornados. Compartir las vivencias le ha facilitado el proceso de adaptación de retorno. Además, no ha cortado el contacto con sus amigos de España, hecho que debe haberle supuesto un punto de apoyo.

Además R3 cuenta con unos valores añadidos que no forman parte de los factores de resiliencia descritos pero que se relacionan directamente con ellos. Éstos son la

generosidad y el amor que tiene a su familia, procurando su bien por encima de sus propias necesidades, y la proactividad, en el sentido de la búsqueda de retos y aspiraciones y la puesta en marcha de medios y recursos para llegar a ellos.

En relación a la escala de percepción de migración, puede destacarse la mejora en el estado de ánimo y la percepción de posibilidades de trabajo. La separación de su familia y sus amigos suponen un empeoramiento en sus relaciones personales más importantes. Sorprende que clasifique las expectativas de futuro como peores, puesto que parece tener una mirada positiva de la realidad; tal vez hace referencia a los aspectos más relacionales que personales. Un factor positivo es que considera que su espiritualidad ha mejorado, factor asociado a la trascendencia.

Respecto a cómo podría ayudar la universidad en la integración, R3 apostaría por poner más énfasis en organizar actividades extracurriculares, como potenciar la escuela de fútbol y las olimpiadas que organiza la universidad, montar excursiones con más frecuencia, proponer más actividades en grupo, etc.

R4

R4 vivió gran parte de su infancia y adolescencia en Barcelona, desde los 4 años a los 18 años. Tanto la decisión de emigrar como la de retornar dependieron en gran medida de sus padres, aunque ella estuvo dudando de si quedarse en Barcelona, puesto que ya tenía 18 años cuando tomaron la decisión de retornar. El motivo del regreso se debió principalmente al deseo del padre, que afirma que nunca se acostumbró a Barcelona, y que había ahorrado el suficiente dinero para poder hacerse una casa en Ecuador. En Barcelona estaban bien, los dos padres tenían trabajo y tenían una calidad de vida buena. R4 siempre se sintió integrada y no tuvo problemas en los estudios ni en establecer amistades. Al regresar pasaron una temporada de dificultad económica y laboral, puesto que al padre le costó encontrar trabajo. La madre pasó por una depresión un año y medio. Los dos vivieron un choque de expectativas, como así describe:

No sabían por dónde ir, no sabían qué hacer, en qué comenzar, estaban perdidos...

Ella vivió el retorno con tristeza al principio, puesto que se separaba del lugar que había sido su lugar de crecimiento:

España fue la que vio mis primeros pasos. Allá comenzó todo...

Pudo mantener el contacto con las amistades de allí, pero este hecho le dificultaba la adaptación, puesto que, a pesar de que deseaba recibir noticias y mantenerse informada, les despertaba a ella y a su familia un sentimiento de nostalgia que les entristecía. Ante este hecho R4 ideó una estrategia para no vivir esta ambivalencia afectiva con tanta intensidad; se creó otra cuenta distinta en las redes sociales para separar unas amistades de las otras, como así explica:

Incluso me tuve que hacer dos Facebooks. Me hice otro porque era como que me recordaban muchas cosas y empezaban a publicar cosas de allá y como que no quería. Como comenzaba de nuevo quería hacer dos mundos. Y era mi mundo de allá y mi mundo de aquí, entonces, me creé como una vida nueva (...). Es para centrar mi vida aquí.

Esta escisión voluntaria y consciente respecto una vida de la otra y el hecho de haber generado una nueva rutina en Ecuador le han ayudado a acostumbrarse al cambio. Afirma que no le fue muy complicado el proceso gracias a su carácter extrovertido, que le permitió establecer amistades en poco tiempo, y en la sensación de apertura y acogida social que R4 percibió por parte de sus iguales ecuatorianos, que incluso mostraban interés en su experiencia migratoria, aunque reconoce que son más reservados que los españoles. Los primeros años en los que todavía no conocía a nadie, pudo contar con el apoyo de sus primos, puesto que tiene una familia muy extensa, y que además le sirvieron para compartir las vivencias y sentimientos respecto a la migración, ya que ellos también eran retornados.

R4 afirma que se siente igual de identificada entre una cultura y la otra, considerando que es difícil decantarse, y que desea volver próximamente a Barcelona de vacaciones, y en un futuro más lejano ir a vivir fuera, ya sea en Barcelona o en otro país del extranjero, afirmando que tiene buenas expectativas de su propio proyecto vital. Considera que el hecho de haber vuelto le ha ayudado a centrarse más en los estudios, puesto que en Barcelona se sentía más dispersa en este aspecto, y a valorar cosas que anteriormente no valoraba. Siente que la migración le ha aportado unas vivencias extra que otros ecuatorianos no han vivido y se distingue más madura e independiente que sus amigas ecuatorianas.

En resumen, R4 tiene una percepción positiva tanto de la migración como del retorno. No le costó adaptarse en Barcelona y tampoco le ha costado en exceso el proceso de

retorno. Está satisfecha consigo misma y confía en las posibilidades que le pueden deparar en el futuro. Como factores personales, en Barcelona pudo desarrollar la autonomía y la autoeficacia, en relación a la propia percepción de madurez personal que distingue de sus compañeros ecuatorianos; la apertura a la experiencia y la extroversión, en relación a las experiencias vividas en el extranjero y al trato social abierto al cual se acostumbró en la cultura española. Respecto los factores relacionales, parece tener un apego seguro hacia sus padres y familiares y una adecuada capacidad para establecer amistades, puesto que cuenta con un buen círculo social tanto en un lugar como en otro. R4 cuenta con una manera de ser que le facilita vivir los cambios migratorios, puesto que de por sí parece que es una persona sociable, optimista y fuerte emocionalmente. Durante la entrevista puede observarse que tiene sentido del humor, factor que le debe haber ayudado a relativizar los problemas, además de mostrar una actitud muy colaborativa y abierta. Estrategias resilientes más concretas que R4 ha ingeniado para vivir mejor el retorno han sido la decisión de separar una vida de la otra en las redes sociales, estrategia ligada a la creatividad y al pragmatismo, para evitar ambivalencias afectivas, pero sin dejar de contactar con los de Barcelona, para no perder unidad y continuidad con su historia vital y mantener vivas sus relaciones. De un modo más o menos consciente, se ha centrado en los estudios, creando una rutina estable que le proporciona orden y dirección, y ha empezado a plantearse futuros proyectos de vida, como la idea de volver a Barcelona e irse a vivir al extranjero.

En relación a la escala de percepción de migración, R4 ha notado una elevada mejora en las relaciones familiares y una mejora en las relaciones con sus amigos, en las expectativas de futuro, posibilidades de trabajo, el estatus social y, el aspecto más importante en relación a la resiliencia, en su vida diaria.

R4 piensa que la universidad podría contribuir a la integración de los retornados organizando conversatorios o alguna experiencia de convivencia con los estudiantes que tengan esta experiencia migratoria en común.

R5

A los 7 años de edad, R5 emigró de Ecuador a Madrid con su madre por motivos laborales. La madre se había separado de su padre y en España se volvió a casar y tuvo un hijo. Hacían visitas anuales a Ecuador por vacaciones. Uno de esos veranos, estando R5 recién graduada de la escuela, decidió quedarse y hacer el bachillerato en

Ecuador, instalándose en casa de una de sus tías. Después de tres años, al acabar bachillerato, volvió a Madrid con el objetivo de quedarse, pero al cabo de unos meses decidió volver sola por motivos académicos, puesto que considera que el nivel de estudios en España es muy superior al de Ecuador, dejando a su madre en Madrid y volviéndose a instalar en casa de su tía en Ecuador para empezar la universidad.

Las principales dificultades con las que R5 recuerda haberse enfrentado en la primera migración en Madrid, fueron en relación a la escuela. Según le explicó su madre, le costó mucho coger el ritmo académico, sin embargo tuvo la suerte de recibir mucho apoyo por parte del colegio, además de contar con que el nuevo esposo de su madre conocía bien a su tutora. A lo largo de su escolaridad, afirma haberse integrado muy fácilmente y haber hecho amistades rápido y de todo tipo, tanto españoles como latinos. Además de visitar anualmente su país de origen, en Madrid organizaban reuniones semanales con todos los familiares que por parte materna también estaban residiendo en la misma ciudad, de modo que R4 compartió muchos momentos con personas de su propia etnia y sangre durante esos años. También reconoce llevarse muy bien con la familia del esposo de su madre, por lo que R5 contó con una red de apoyo muy extensa durante los años de la migración.

La decisión de quedarse en Ecuador a hacer bachillerato fue improvisada, pero fueron unos años que R5 admite haber vivido bien, aunque le apenaba estar alejada de su madre. Además de esta dificultad, le costó asumir la pérdida de libertad que experimentó en comparación con su vida en Madrid, puesto que en Ecuador hay menos seguridad y la tía que estaba a su cargo tenía la responsabilidad de cuidarla. Sin embargo, ello no le impidió establecer nuevas amistades y tener una vida social activa. Al principio contó con la ayuda de una de sus tías, que tiene la misma edad que ella, para ser introducida a sus iguales. Afirma que en Ecuador las relaciones son más profundas y se percibió muy bien acogida desde el principio. Admite algunas dificultades, todavía presentes, a la hora de comunicarse, puesto que se utilizan diferentes expresiones y palabras entre los dos países, y que a veces le cuesta ser consciente de cuáles utiliza:

Una persona que es ecuatoriana que haya estado muchos años allá es que no es de un idioma o de otro, sino que son unas palabras que varían...

En relación al retorno definitivo, R5 presenta una actitud optimista y positiva respecto a sus resultados académicos y su vida actual en Ecuador. Aunque extraña a su madre,

R5 es muy independiente y está deseando vivir sola, puesto que todavía le cuesta vivir el hecho de que su tía tenga que controlar todo lo que hace. En cuanto a la identidad cultural, R5 admite percibir un cambio de mentalidad entre las personas de un país y el otro, por ejemplo en el tema de las relaciones sentimentales, como lo expresa cuando las compara:

Acá las relaciones son diferentes, allá es como más liberal (...). Aquí son más controladores, más posesivos, más celosos (...) También son más románticos... Allá son como más tímidos... Pero igual te quieren! (...) Acá son bien labiosos!

Sin embargo, se siente igual de identificada en las dos culturas. Le gustaría volver a Madrid de visita.

En conclusión, respecto a la primera migración, R5 contó con la ayuda de factores comunitarios (el apoyo que le ofreció la escuela, profesores particulares) para resolver sus dificultades académicas y con la presencia de factores relacionales, puesto que se reunía semanalmente con sus familiares ecuatorianos y se llevaba bien con la nueva familia conyugal de su madre. Respecto a los factores personales, parece haber desarrollado una personalidad que favorece la relación social y la capacidad para generar vínculos, puesto que no tuvo problemas en hacer amigos durante su infancia y adolescencia ni al retornar. En base a la experiencia de los regresos, R5 demuestra un alto nivel de autonomía, confianza en sí misma y autoeficacia, ya que fue capaz de quedarse tres años en Ecuador separada de su madre y después decidir sola y voluntariamente regresar definitivamente para proseguir con sus estudios. Afirma que los estudios son lo más importante para ella, de modo que tiene un gran sentido de la responsabilidad, autodirección y autodeterminación. Durante la entrevista además se la percibe como una persona con una alta autoestima y con apertura a la experiencia. El aspecto físico manifiesta una actitud coqueta y pendiente de agradar a los demás, puesto que va vestida muy arreglada, maquillada, el pelo muy peinado recogido en una coleta, uñas postizas muy decoradas y unos shorts un tanto cortos. Responde a una llamada a mitad de la entrevista. Esto refleja, por un lado, una personalidad muy marcada, hecho que puede suponer un factor positivo para el desarrollo de la resiliencia. Por otro lado, puede tratarse de una falsa actitud que actúe como mecanismo de defensa ante una sensación de diferencia o inferioridad respecto a los demás. Por eso se hace necesario una verdadera integración de los procesos migratorios en la propia personalidad.

Las amistades que hizo durante los tres años que estuvo en Ecuador se convirtieron en un factor de apoyo en el momento del retorno definitivo, de modo que gracias a sus recursos personales, la compañía de su tía los primeros años, la actitud de acogida que percibió por parte de los ecuatorianos y los amigos que hizo en su momento, hoy R5 cuenta con un buen círculo social y una alta satisfacción académica y personal.

La escala de percepción de la migración refleja la satisfacción que R5 describe a lo largo de la entrevista en cuanto a las expectativas que tiene del futuro, su estado de ánimo, el estatus social y su vida diaria.

R5 piensa que la universidad podría ayudar a los retornados estando un poco pendientes de cómo están, cómo se sienten y de cómo están viviendo el proceso de retorno.

R6

R6 emigró a España con 9 años, después de que su madre llevara ya dos años viviendo en España y su padre uno. Su hermano pequeño nació cuando ya estaban instalados todos allí. El motivo por el cual se trasladaron fue por las malas condiciones económicas que en esos momentos estaban viviendo en Ecuador.

R6 explica que tuvo dificultades para adaptarse a la escuela puesto que, a pesar de empezar en un curso por debajo al de su edad, sentía que el nivel era muy exigente. Las diferencias en el habla también le afectaron. Explica que en cuanto conoció a su mejor amiga, que era dominicana y también inmigrante, se sintió mucho mejor y le fue más fácil. Hizo amigos que le ayudaron a adaptarse: le preguntaban cómo estaba, le ayudaron en el estudio y en la comunicación por la diferencia del español al sudamericano... También le costó adaptarse al clima, puesto que nunca había vivido las cuatro estaciones, pero fue algo a lo que se acostumbró rápido, como afirma cuando se le pregunta cómo superó estas dificultades:

Uno se adapta a lo que sea. Entonces, se acostumbra a lo que sea, y más allá que la gente es un poco más amigable, no sé, yo lo veo así...

Recuerda que el paso del colegio al bachillerato fue un proceso que le costó, puesto que le coincidió con un traslado de barrio y tuvo que cambiar de amigos. Ante el bloqueo que le generaba la selectividad, el deseo de querer entrar en la universidad y la

dificultad de encontrar trabajo para ganar dinero, R6, con 21 años, decidió regresar sola a Ecuador para empezar una carrera. Su familia se quedó en Madrid porque las cosas les iban bien, pero le ofrecieron todo su apoyo.

R6 había visitado dos o tres veces Ecuador durante los años que estuvo en Madrid, con una frecuencia de una vez cada dos o tres años. En una de esas veces conoció al que ahora es su actual marido, con el que tiene una hija. Cuando volvió definitivamente a Ecuador, los dos ya tenían un compromiso y un proyecto de vida conjunto. Pero eso no hizo que no sintiera el choque del retorno. Muchos factores fueron los que le afectaron; el clima excesivamente caluroso, la falta de higiene, el caos de la ciudad, la comida, el tipo de fiestas, la vida social... Admite no haber hecho muchos amigos desde que ha regresado, puesto que pasa la mayor parte del tiempo con su marido y su hija. Aunque ahora se siente más integrada en Ecuador, le ha costado bastante el proceso porque empezó la universidad embarazada, hecho que, además de hacerle retrasar un semestre, le hizo vivir todos los cambios con mucha más intensidad, como así nos explica:

Mis sentimientos de tristeza iban tanto a dejar la familia allí y los de alegría por lo que ganaba aquí respecto a los proyectos personales y con mi marido (...)

Volver en general me supuso algo negativo. Cuando me quedé embarazada me cogió una depresión, y los sentimientos están a flor de piel, y como mi mamá estaba allí, lo pasé peor. Cuando parí, tuve que dejar un semestre por la niña, y me sentí un poco afligida. Y aquí me sentí más sola, porque allá te echan una mano... Fueron muchos cambios. Entonces como la niña está creciendo, creo que es por ella que me estoy acostumbrando.

Respecto a la identidad cultural, se siente más identificada con la española, y afirma que ya no podrá sentirse ecuatoriana del todo después de haber conocido otro tipo de mentalidad. En los siguientes fragmentos explica el choque social que experimentó:

Nunca cambiará, porque uno vuelve de allá con otra mentalidad...

Al principio me costó bastante hacer amigos, porque era (...), les veía raro, hablaban raro, pensaban raro, no sé...

Yo creo que aquí la gente es más racista que allá. Porque aquí, no sé si se ha dado cuenta, pero quien tiene más está (...), quien tiene menos como que lo excluyen. En

cambio allá como que tienes la posibilidad de estar ahí mismo, nadie te mira mal, puedes comer lo mismo que otros comen, puedes tener tu ropa, tu celular, un coche... Aquí es muy excluyente (...) Yo lo veo que aquí hay más racismo que allá. Incluso allá se tiene el derecho de la libre expresión (...)

Uno es lo que añora que haiga aquí, porque todo te ven, yo que sé, si te vistes bien, si has comido bien, si tu marido te trata bien (...) Eso es muy chocante, porque yo he vivido allá (...) que nadie te está viendo qué comes, qué haces... Ahí hay siempre la vecina cotilla, pero no tanto como aquí, aquí casi que se meten en tu vida a veces...

Cuando se le pregunta cuáles son las factores que le han ayudado afirma:

Mi marido y la niña. Ellos dos y el apoyo de la familia porque están aquí, pero sobre todo ellos dos.

Es a la fuerza que uno se acostumbra...

R6 apoya todas sus fuerzas en el proyecto vital que tiene con su familia, explicando que tienen pensado volver a España para ofrecer una mejor calidad de vida a su hija:

Queremos volver allí para darle una mejor calidad de vida a la niña (...)

En conclusión, R6 no ha logrado adaptarse del todo al retorno y ha vivido el proceso de una manera muy intensa. Los cambios implicados en la migración de retorno se han juntado además con cambios vitales muy intensos, como el inicio de su matrimonio, su primer embarazo, la carrera universitaria, la separación de su familia, etc. que hacen que R6 tenga más dificultades para asimilar e integrar totalmente tantos hechos. Como ella misma afirma, el factor que le está activando sus recursos resilientes para salir adelante es su propio proyecto vital, es decir, su marido y su hija. Ellos son tanto el sentido de su vida como su punto de apoyo y fuente de inspiración. Ellos son lo que la impulsan a proseguir con sus estudios, afrontar y superar lo que no le gusta de Ecuador y a soñar en un futuro mejor. Además de este factor de autodirección, responsabilidad y sentido de la vida, durante la entrevista se la observa como una chica amable y sensible, pero algo introvertida, hecho que seguramente le dificulta establecer nuevas amistades. Las diferencias que percibe entre ella misma y los ecuatorianos y el deseo que tiene de retornar a España son tales que quizá le están impidiendo abrirse más y ampliar su círculo social, hecho que le ayudaría a vivir mejor los años que le quedan en

Ecuador. Sería bueno que, apoyada en su marido y en su hija, R6 pudiera potenciar sus otros factores personales resilientes para sentirse mejor con la vida presente en Ecuador y con los de su alrededor.

En cuanto a la escala de percepción de la migración, R6 ha notado una mejora notable en su relación con su marido, puesto que ahora tiene un compromiso más fuerte, y en las expectativas de futuro, así como la percepción de posibilidad laboral, ya que está progresando académicamente. Siente que su estatus social ha empeorado mucho y que la relación con su familia nuclear también ha empeorado, debido especialmente a la separación. En aspectos como la vida diaria y el estado de ánimo no ha notado diferencia respecto a antes de volver.

R6 piensa que una buena manera de ayudar a la integración en Ecuador sería creando más convenios con universidades en el extranjero, así como facilitar los trámites para pasar de una universidad a otra.

R7

R7 se trasladó a España junto con sus hermanos y su madre cuando su padre ya llevaba un tiempo en Murcia. El padre había estado trabajando en el ejército, pero la crisis que empezó en el 1998 en Ecuador hizo que emprendiera la búsqueda de unas mejores condiciones económicas y laborales en el extranjero. Una vez conocido el terreno y habiendo conseguido un trabajo como agrícola, se trajo al resto de la familia en el 2000. R7 tenía once años. Más tarde, los padres se separaron y el padre regresó a Ecuador. R7 y sus hermanos volvieron a Ecuador en el 2002 pero no duraron más de ocho meses puesto que no consiguieron adaptarse y echaban de menos a su madre, de modo que regresaron a Murcia con ella. También fueron a España tíos por parte materna, animados por la madre, pero la mayoría volvieron porque no consiguieron adaptarse.

Primero vivieron en un pequeño pueblo de Murcia y luego se mudaron a la ciudad. Cuando R7 terminó la escuela se puso a estudiar un grado medio de electrónica y estuvo trabajando en una empresa tres años, hasta que decidió progresar. Se sacó el bachillerato por la noche, mientras iba trabajando en un Telepizza. Durante esos años allí conoció a su actual esposa, también inmigrante, de padre estadounidense y madre colombiana. Se hicieron novios en España y los dos decidieron regresar a Ecuador porque era muy difícil entrar en la universidad. Ella había hecho bastantes cursos en

enfermería, pero quería sacarse la carrera. Tomaron la decisión de casarse porque sus familiares les presionaron indirectamente por ideales religiosos y morales, pero ellos hubieran pospuesto el matrimonio y se hubieran ido a vivir juntos.

En la experiencia de la primera migración, R7 relata que las mayores dificultades con las que se encontró en Murcia era la diferencia entre su acento y el de sus amigos de la escuela. Recuerda que algunos de los amigos se burlaban de él o le corregían. Sin embargo, al tratarse de un pueblo pequeño, rápidamente tanto él como sus compañeros se adaptaron a la diferencia cultural que les separaba. Respecto al nivel académico, recuerda ser uno de los primeros de la clase; le adelantaron un curso. Hizo muchas amistades en Murcia. En el pueblo solía ir a jugar por las tardes con ellos, ir en bicicleta, explorar campos, jugar alrededor de los almendros, ir a los patios de las escuelas... Al principio la mayoría de sus amigos eran españoles. Al cabo de un año y medio de haber vuelto a España por segunda vez, se mudaron del pueblo a la ciudad, y allí le presentaron también a latinos. En la ciudad solía salir a bailar, jugar a baloncesto... Se sintió muy integrado durante esos años. Conoció a la que ahora es su esposa y los dos decidieron volver a Ecuador para proseguir con sus estudios.

R7 se siente a gusto en Ecuador, pero al llegar le costó acostumbrarse a aspectos como la falta de seguridad y de higiene de la ciudad; la manera de ser menos consciente y relajada de los ecuatorianos, pero a la vez más moralistas y conservadores, el hecho de no poder salir a bailar como tanto hacía en Murcia... Explica que la principal dificultad ha sido respecto al grupo de pertenencia y al círculo social. Primero de todo, porque no conservaba ninguna amistad de las que pudo hacer durante sus primeros años de la infancia antes de irse de Ecuador. Al llegar aquí no conocía a nadie y notaba una gran diferencia de madurez entre él mismo y sus compañeros de universidad. Afirma que tuvo que hacer un esfuerzo para sentirse conectado con ellos. En general, no ha hecho muchos amigos desde que ha regresado pero sí uno íntimo que también es un inmigrante retornado, con el que se puede entender mejor. Las ventajas que le ha aportado el retorno, por otro lado, han sido el progreso académico, puesto que ahora se está sacando una carrera, y el de madurez vital. R7 siente que ha dado un paso adelante decidiendo retornar con su esposa y estudiar para construir un proyecto de vida juntos. Del mismo modo que los factores que más le han ayudado a afrontar los obstáculos de la migración y la adaptación son el apoyo de su mujer y la familia que tiene aquí.

Aunque echa de menos a su familia y su vida en Murcia, él afirma que siempre ha

sentido que debía regresar a Ecuador. Lo que más le entristece ahora es perderse eventos importantes de las personas que quiere en Murcia, como el crecimiento de sus sobrinas, las bodas de sus amigos, etc. Respecto a la identidad cultural, afirma que cuando está en Santo Domingo se siente más identificado con los de Murcia, en cambio, cuando está en Quito se siente en su lugar, puesto que tienen una mentalidad más abierta que en Santo Domingo. Quiere volver a España de visita.

En resumen, el sentimiento de pertenencia a Ecuador y el deseo de querer sacarse una carrera y empezar un proyecto vital con su esposa es lo que a R7 le ha hecho volver a Ecuador. La adaptación le está siendo dificultosa tanto a nivel cultural como social, sin embargo el apoyo que recibe de su mujer y su familia, el sentido que le da al retorno respecto a sus objetivos vitales, los beneficios que le va a aportar estudiar una carrera son motivo suficiente para que R7 continúe adelante. Se puede observar que factores personales como la autodirección, la autonomía, el sentido de vida, la autoeficacia, además de los factores relacionales mencionados anteriormente, están ayudando a R7 a vivir los cambios migratorios como procesos vitales necesarios para alcanzar sus sueños. Algunos de estos factores personales ya los desarrolló durante su primera migración, como la autodirección, la autoeficacia, además de valores como la tenacidad y la perseverancia, por ejemplo, en el hecho de que sacarse el bachillerato por la noche al mismo tiempo que trabajaba durante el día. Con el tiempo y gracias a estos factores desarrollados a lo largo de estos años, seguro que R7 sabrá encontrar la manera de sentirse más a gusto en su propio país, así como valorar la decisión de si volver al extranjero por un tiempo.

Respecto a la escala de percepción de la migración, R7 considera que el retorno ha supuesto una mejora para la relación con su pareja y para las posibilidades laborales, hecho que da lugar a unas mejores expectativas de futuro. Por otro lado, piensa que la relación con sus amigos ha empeorado, hecho que corresponde a su dificultad para establecer nuevas amistades.

R7 piensa que la universidad puede ayudar a la integración en Ecuador estando abiertos a lo internacional y creando conversatorios de estudiantes que hayan residido en el extranjero.

Anexo II

Tabla 13. Resumen de los factores resilientes encontrados en cada uno de los retornados.

Retornado	Factores personales. Personalidad	Factores migración. Ida	Factores migración. Retorno	Factores relacionales. Ida	Factores relacionales. Retorno	Factores comunitarios ida.	Factores comunitarios retorno.	Valores positivos
R1	Autonomía Apertura Observación Realismo Confianza en sí misma Sentido del humor Capacidad para crear vínculos	Visitas a Ecuador Positiva percepción de integración.	Identidad étnica definida: española.	Familia nuclear Amistades españolas Contacto con familia y amigos de Ecuador	Familia nuclear Nuevas amistades Mantenimiento del contacto con familia y amigos de España	Escuela	Universidad	Sentido crítico Intuición Humildad Estima a su familia
R2	Autonomía Apertura Extraversión Realismo Satisfacción Confianza en sí misma	Estrategias de integración bicultural. Mantenimiento de las tradiciones ecuatorianas Visita a Ecuador. Positiva percepción de integración.	Positiva percepción de integración. Identidad étnica definida: ecuatoriana. Mantenimiento del acento español y alguna receta	Familia nuclear Contacto regular con familiares de Ecuador Amigos nacionales e internacionales.	Familia nuclear Primos y amigos de éstos. Nuevas amistades Mantenimiento del contacto con amistades españolas.	Escuela	Universidad	Serenidad Claridad y sencillez
R3	Autonomía Introspección Observación Realismo Autodistanciamiento Autorregulación Satisfacción Optimismo Confianza en sí mismo Pragmatismo Sentido de vida Autodirección Autoeficacia Trascendencia Sentido del humor	Mantenimiento de tradiciones ecuatorianas Visita a Ecuador Positiva percepción de integración	Identidad étnica definida: española. Percepción positiva de la migración.	Familia nuclear Familia extensa (primos, tía) Amigos	Tía y amigos que también son retornados. Mantenimiento del contacto con familia y amigos de España	Equipo de fútbol	Universidad	Generosidad y amor de benevolencia hacia sus familiares Proactividad
R4	Pragmatismo Creatividad Extraversión Satisfacción Confianza en sí mismo Optimismo Sentido del humor Autodirección	Mantenimiento de las tradiciones ecuatorianas Visitas a Ecuador Positiva percepción de	Identidad étnica por igual Percepción positiva de integración y acogida por parte de los demás	Familia nuclear Familiares allí presentes Nuevas amistades	Familia nuclear Primos retornados y familia extensa Amistades interesadas en		Universidad	Mayor sensación de madurez Simpatía Alegría

		integración		Contacto con familiares de Ecuador	su experiencia Mantenimiento del contacto con familia y amistades en el extranjero			
R5	Autonomía Extraversión Sentido del humor Optimismo Capacidad para crear vínculos Satisfacción Autodirección Autoeficacia Confianza en sí misma	Mantenimiento de las costumbres ecuatorianas Visitas anuales a Ecuador Positiva percepción de integración	Identidad étnica por igual Percepción positiva de integración y acogida por parte de los demás Experiencia positiva de la migración anterior	Madre Familia extensa Esposo y familia del esposo Nuevas amistades Contacto con familiares de Ecuador	Tía de su misma edad Amistades hechas en su primer retorno Amistades interesadas en su experiencia Contacto con familia y amigos en España Familia extensa	Comunidad ecuatoriana (familia) Escuela	Universidad	Flexibilidad a los cambios Personalidad marcada
R6	Apego seguro Sentido de vida Autodirección Capacidad de crear vínculos	Visitas a Ecuador Mantenimiento de las tradiciones ecuatorianas. Positiva percepción de integración y acogida	Identidad étnica definida: española Estrategias de integración bicultural.	Familia nuclear Nuevas amistades de la escuela Contacto con familia en Ecuador.	Familia: marido e hija Contacto con familia y amigos en España	Comunidad escolar	Universidad	Amabilidad Responsabilidad Sensibilidad
R7	Autonomía Sentido de vida Autodirección Autoeficacia	Visitas a Ecuador Positiva percepción de integración	Percepción positiva de integración. Identidad étnica indefinida	Familia nuclear Nuevas amistades	Esposa Familia Contacto con familia y amigos en España	Comunidad escolar	Universidad	Sensibilidad Responsabilidad Perseverancia Tenacidad Espíritu de sacrificio

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14. Tabla que sintetiza las respuestas de los retornados en la escala de percepción de la migración.

ELEMENTOS	Mucho peor	Peor	Ni mejor ni peor	Mejor	Mucho mejor
Clima		R2, R6	R1, R4		R3, R5, R7
Alimentación		R1, R2, R6	R5	R3, R4, R7	

Cultura		R4, R5, R7	R1, R2, R3, R6		
Seguridad	R2, R3, R4, R5, R6, R7	R1			
Relación con la familia		R2, R6	R3, R5, R7		R1, R4
Relación con los amigos		R3, R7	R1, R2, R5, R6	R4	
Relación con la pareja			R1, R2, R3, R4	R5, R7	R6
Religión/espiritualidad		R1, R7	R2, R4, R5, R6	R3	
Expectativas de futuro		R3	R2	R4, R7	R1, R5, R6
Posibilidades de trabajo			R1, R5	R2, R3, R4, R6, R7	
Nivel educativo		R3, R5	R1, R4, R6, R7		R2
Ciudades	R6	R1, R2, R4, R5, R7	R3		
Infraestructuras	R6	R1, R2, R3, R4, R5, R7			
Estatus social	R6	R2, R3	R1, R7	R4, R5	
Vida diaria			R2, R3, R6, R7	R1, R4, R5	
Estado de ánimo			R2, R4, R6, R7	R3, R5	R1

Fuente: Elaboración propia a partir de la escala de percepción de la migración adjunta a la entrevista.

Anexo III

A continuación se adjunta el cuaderno de datos utilizado para recoger información a los entrevistados, donde está incluido el consentimiento informado, la versión renovada de la entrevista y el cuestionario autoaplicado de ansiedad.