



Resiliencia e inmigración

Trabajo de tercer curso de Terapeuta Familiar  
Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar  
Estitxu Pereda Sagredo  
Noviembre de 2006

## Introducción

Las migraciones humanas constituyen uno de los fenómenos sociales de mayor relevancia en el mundo contemporáneo. Las crecientes diferencias de desarrollo entre hemisferios, el aumento de la interdependencia económica global, la revolución de las nuevas tecnologías y de los medios de comunicación, así como la creciente conflictividad mundial contribuyen al este fenómeno de movilidad humana sin precedentes.

En el año 2000, 175 millones de personas vivían en un país que no era el suyo, es decir, el 3% de la población mundial. De éstos, el 60% vive en países desarrollados, de los cuales 56 millones están en Europa. Con estas cifras es evidente que nuestra sociedad ha vivido una transformación en cuanto a su composición y, por lo tanto, de valores sociales y culturales. Esta situación inequívocamente afecta a los individuos y las familias con las que trabajamos.

Por ello, con este trabajo se quiere presentar la relación entre inmigración, individuo, familia y entorno desde la perspectiva de los retos y dificultades que tienen que afrontar tanto las personas como las familias inmigrantes que se asientan en un país ajeno al suyo. A este enfoque, se le añade la visión aportada por el concepto de resiliencia, proceso por el cual las personas que viven una situación crítica, como en este caso puede ser la de adaptarse a un nuevo contexto, pueden salir triunfantes reforzadas de la misma situación de crisis.

Así, en el primer capítulo se introducirá el concepto de migración, sus características componentes e implicaciones, así como de los estresores a los que las personas migrantes tienen que hacer frente.

En el segundo capítulo se introduce el concepto de resiliencia y se presenta una breve aproximación a lo que ha supuesto este concepto en la nueva forma de mirar a las familias que han sufrido o padecen crisis significativas.

En tercer lugar se muestra una relación de los factores de resiliencia y riesgo aplicados al contexto migratorio, con una distribución a tres niveles; individual, familiar y social.

Con esta pequeña aportación se espera ofrecer una pequeña herramienta para organizar la mirada del terapeuta a la hora de evaluar las crisis sufridas a lo largo de la experiencia de migración.

## 1. Migración y estrés asociado a la experiencia de aculturación

Las migraciones han estado presentes a lo largo de toda la historia de la humanidad, si bien las causas, las características y las consecuencias de los desplazamientos han sido muy variadas y han estado acordes a los acontecimientos históricos; nomadismo, resultado de invasiones y conquistas religiosas, cruzadas, colonizaciones, expulsiones colectivas, esclavismo, hasta el fenómeno migratorio internacionalizado actual.

La seña de identidad de las migraciones contemporáneas es su carácter global, afectando cada vez a mayor número de países y religiones y adquiriendo crecientes niveles de complejidad en sus causas y consecuencias. La universalización de las migraciones debe ser entendida no sólo como el incremento de sujetos móviles, o de la creciente incorporación de más países a las redes migratorias, sino también como la diversificación de los tipos migratorios (motivaciones, características de los migrantes y temporalidad de los desplazamientos) (Blanco, 2000).

La multidimensionalidad de este fenómeno en lo que respecta a sus implicaciones sociales ha despertado el interés de muchos estudiosos desde distintas disciplinas: historia, antropología, geografía, sociología y la psicología. Concretamente, en el caso español, las personas inmigradas en las últimas décadas constituyen un verdadero objeto de estudio.

Pero antes de seguir profundizando en el objetivo de este trabajo, es necesario definir y acotar ese objeto de estudio. Son muchas las definiciones que se han hecho de las migraciones, por ejemplo, para la UNESCO son aquellos desplazamientos de población de una delimitación geográfica a otra por un estado de tiempo considerable o indefinido. Una definición claramente ambigua, puesto que no determina cuál es la delimitación geográfica ni temporal para que un movimiento sea considerado migración (Blanco, 2000). Según recoge Paéz de Naïr y Bideau, 1996, el emigrante es 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 emisor durante un periodo superior a un año. A mi parecer, esta definición tampoco sería válida al no incluir a aquellas personas inmigradas internas, es decir, dentro de un mismo país, quienes según esta definición, no entrarían dentro de la categoría de inmigrante. Si la tomamos como válida, estudiantes extranjeros becados han de ser considerados inmigrantes y, sin embargo, no son concebidos como tales, ni sufren de las repercusiones sociales que veremos más adelante inherentes a la categoría de "inmigrante".

Esta indefinición del término dista mucho de ser trivial ya que abre la puerta a estereotipos y prejuicios y a una dualización de las personas inmigrantes según sea su lugar de origen, de tal manera que aquellas personas procedentes de países desarrollados son "extranjeras" mientras que si proceden de países empobrecidos son "inmigrantes", con la respectiva carga valorativa asociada a cada término (Blanco, 2000).

Con el fin de delimitar y precisar el concepto de migración, tomamos la clasificación de Jackson (1986) quien considera que para que un traslado pueda considerarse migración han de darse tres circunstancias:

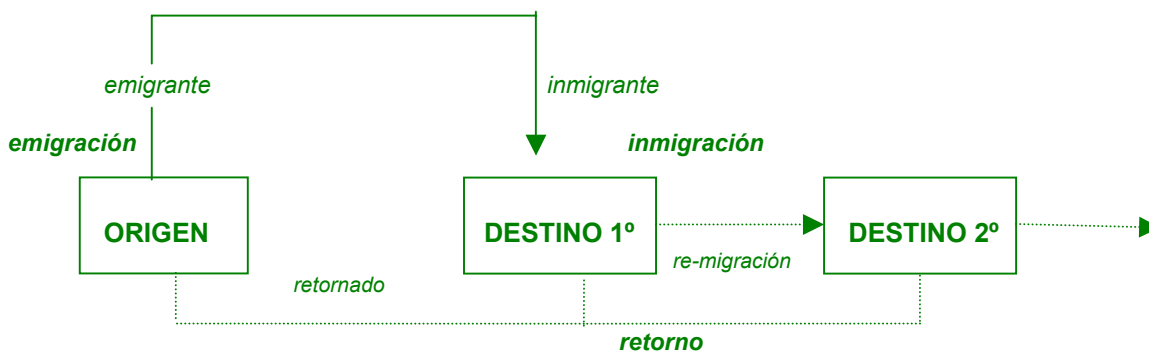
- *Espacial*: el movimiento ha de darse entre dos delimitaciones geográficas significativas (municipios, provincias, regiones o países)
- *Temporal*: el desplazamiento ha de ser duradero, no esporádico
- *Social*: el traslado ha de suponer un cambio significativo en el entorno, tanto físico como social

Los términos utilizados por Jackson son, en cierta manera, también ambiguos (delimitación geográfica “significativa”, desplazamiento “duradero”, cambio “significativo”) pero se acerca más que las anteriores a lo que es un movimiento migratorio y lo que puede ser un traslado de otro tipo.

Así, tomaremos como válida 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.*

Cuando hablamos de migraciones nos estamos refiriendo, entonces, a un proceso complejo que abarca diferentes subprocesos y afecta a diferentes sujetos y colectivos humanos, configurando así un amplio campo de análisis social.

### Elementos y procesos implicados en las migraciones humanas (Blanco, 2000)



Como vemos en el esquema anterior, la migración implica tres subprocesos diferentes: la emigración, la inmigración y el retorno y, a su vez se ven implicados tres sujetos: la sociedad de origen, la de destino y las propias personas migrantes. Cada una de estas etapas y sujetos (individuales o colectivos) tienen una serie de repercusiones sobre la convivencia social y que se extienden a lo más hondo de la vida individual y colectiva.

A continuación se presenta la diversidad de estas repercusiones en función de los sujetos implicados según cuatro dimensiones esenciales: demográfica, económica, social, identitaria y cultural.

A lo largo del desarrollo de este trabajo la atención se centrará concretamente en la última columna del siguiente cuadro, la experiencia vivida por las personas migrantes, pero siempre manteniendo una mirada amplia, la de la perspectiva ecológica, lo cual nos obligará a atender a lo sucedido tanto en el país de acogida, como en el de destino, como a la experiencia del propio inmigrante, así como a las relaciones que se establecen sistémicamente entre sí, todas ellas necesarias para la comprensión del proceso migratorio y de los factores de resiliencia que presentaré más adelante.

## Implicaciones de las migraciones (Blanco, 2000)

Sujetos			
Dimensiones	Emisor	Receptor	Migrantes
<b>Demográfica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alivio presión demográfica</li> <li>- Envejecimiento</li> <li>- Despoblación rural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mitiga falta de población</li> <li>- Rejuvenecimiento</li> <li>- Hacinamiento urbano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cambio de pautas demográficas (fecundidad...)</li> </ul>
<b>Económica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reduce volumen pobreza</li> <li>- Equilibra balanza de pagos (remesas)</li> <li>- Fuga de cerebros</li> <li>- Potencial económico renovador (retornos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aporta mano de obra</li> <li>- Aporta Recursos Humanos (migración selectiva)</li> <li>- Aumenta la competencia por recursos: subsidio desempleo, vivienda, sanidad, educación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora de condiciones de vida</li> <li>- Inestabilidad laboral, precariedad</li> <li>- Vulnerabilidad y desprotección</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limitación del proceso natural de cambio social intrínseco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemas de convivencia</li> <li>- Inmigración irregular</li> <li>- Actos racistas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adaptación a un nuevo modo de vida (resocialización)</li> <li>- Indefensión, marginalidad, discriminación</li> </ul>
<b>Identitaria y cultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ruptura de la transmisión cultural generacional: estancamiento de la tradición</li> <li>- Vulnerabilidad a la colonización cultural exterior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitudes xenófobas, racistas</li> <li>- Enriquecimiento cultural</li> <li>- Tolerancia, universalismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarraigo</li> <li>- Pérdida de identidad</li> <li>- Alienación</li> <li>- Vivencia de un entorno cultural más abierto (mujeres)</li> </ul>

Sin perder de vista la influencia directa que tienen las consecuencias de la migración tanto en el país emisor como en el receptor y sobre la experiencia individual de migrar, es necesario hacer referencia al importante esfuerzo de adaptación al nuevo entorno que tienen que llevar a cabo tanto las personas como las familias migrantes<sup>1</sup>. Denominaremos a este proceso *resocialización*, proceso que implica la adaptación de las personas migrantes a nuevas formas de producción o de vida cotidiana e incluso de complejización de su identidad.

Prácticamente todo lo que rodea a la persona que emigra cambia, desde aspectos tan básicos como la alimentación o las relaciones personales y familiares, hasta el clima, la lengua, el estatus, la cultura... se puede decir que alrededor de la persona que emigra, pocas cosas son ya como antes (Acholegi, 2001).

Y es que, pocas situaciones hay más estresantes que el proceso de abandonar el lugar de uno y adaptarse a un entorno totalmente nuevo. La persona que abandona su cultura de origen se va a ver rodeada por normas, valores y costumbres que, al menos en parte, no reconoce como propias y a las que va a intentar adaptarse en un nuevo contexto ajeno.

Si atendemos a la propia definición de cultura (La Framboise, Coleman y Gerton, 1993, citado por Páez 2000), la vemos como un conjunto de conductas y conocimiento implícito, no declarativo, sobre las expectativas, escenarios y conductas adecuadas para actuar en una sociedad. Las reglas de conducta y las categorías cognitivas rara vez están explicitadas, por lo que las personas inmigrantes deben aprender esas reglas procedimentalmente (Taft, 1977).

<sup>1</sup> La referencia a personas migrantes no es casual. Se elige la categoría migrante desde la concepción del proceso migratorio expresada en el cuadro de la página 2, por el cual este proceso puede finalizar o no en el país de destino. Con la palabra migrante se quiere dar a entender que el proceso no ha sido concluido con el primer desplazamiento, puede darse un segundo movimiento de retorno al país de origen, o no, con las repercusiones correspondientes a cada una de estas dos situaciones que veremos en el apartado 3 de este trabajo (Mito del retorno).

Este gran esfuerzo de aprendizaje, no va a ser el único reto al que se tienen que enfrentar las personas migrantes. La separación de los seres queridos en el país de origen, los riesgos vividos durante el viaje, las malas condiciones de acogida, la precariedad laboral, deficitarias condiciones de vivienda y hacinamiento y, sobre todo, la situación de privación social y aislamiento, junto a la desigualdad de derechos y discriminación social van a suponer para la persona una situación de alto nivel de estrés<sup>2</sup> e incluso de indefensión.

Ni que decir tiene que en aquellos casos en los que la salida del país se da de forma no voluntaria (cabe discutir sobre la voluntariedad de las migraciones por necesidades económicas) y con vivencia de situaciones de extrema dureza (guerras, violaciones, situaciones de violencia, etc.) como en el caso de los refugiados, la vivencia de estrés es aún mayor e incluso traumática.

El estrés resultante de estas situaciones mencionadas puede provocar daños a largo plazo que se manifiestan habitualmente bajo la forma de trastorno de estrés postraumático (repetición traumática de sueños, recuerdos y/o imágenes de situaciones vividas que desencadenan angustia y hasta crisis de pánico, palpitaciones, sudoración excesiva, fobias, congelación del pensamiento) o, en la misma línea, lo que Achotegi (2001) ha acotado como Síndrome de Estrés Crónico Múltiple o *Síndrome de Ulises*.

El dolor traumático y el estrés intenso y duradero es lo Barudy (2005) y su equipo han llamado “procesos traumáticos” o “la carrera traumática de las familias”. En el contexto de las familias migrantes podemos hablar de procesos traumáticos cada vez que uno o la totalidad de sus miembros es confrontado a un conjunto de sucesos exógenos dolorosos y estresantes. Estos sucesos, producidos generalmente por otros seres humanos, agotan los recursos naturales que esas personas y esa familia poseen para controlar el estrés. Además, por su contenido, repetición y duración, agotan los procesos de la persona o la familia para aplacar y elaborar el dolor.

Las causas de la fragilización de estas familias se dan en diferentes planos (Barudy, 2005):

- *Impacto de los sucesos estresantes y/o traumáticos para el cuerpo y el psiquismo de cada uno de los miembros de la familia.* En el caso de los adultos la angustia y el desbordamiento puede afectar a sus funciones parentales. En los niños puede dañar sus recursos para desarrollarse y seguir creciendo
- *Impacto de la ruptura de los lazos familiares, comunitarios y sociales, y la pérdida de apoyos* que permiten calmar el dolor, elaborar el sufrimiento y dar un sentido a la experiencia
- *El desafío y la necesidad de sobrevivir en un contexto desconocido* y, muchas veces, hostil por la desconfianza, el rechazo, el racismo y la precariedad social y jurídica

Además de los estresores ya mencionados, es necesario hacer referencia a una serie de características de los mismos propias del contexto migratorio que va a contribuir a que la sensación de ausencia de control sea aún mayor. Estas características son las siguientes:

---

<sup>2</sup> Entendemos por estrés la vivencia del individuo de un desequilibrio sustancial entre las demandas del ambiente percibidas y las capacidades de respuesta del sujeto.

- *Multiplicidad*: No es lo mismo padecer uno que muchos estresores. Como se ha señalado anteriormente, las personas inmigrantes tienen que hacer frente a muchas situaciones estresantes a la vez: soledad, fracaso, falta de trabajo, irregularidad documental, discriminación, etc.
- *Cronicidad*: Las repercusiones para el psiquismo no son las mismas si vivimos una situación de estrés durante unos días o unas semanas que padecerlas durante meses e incluso años. El estrés es acumulativo. Muchas personas inmigrantes tardan incluso años en estabilizar su situación en el país de destino.
- *Intensidad y relevancia de los estresores*: en este contexto estamos haciendo referencia a estresores límite, como la carencia total de recursos económicos, falta de necesidades básicas cubiertas, soledad afectiva, situaciones de incomunicación y hasta vivencias de terror, de gran intensidad y relevancia emocional.

Por todo lo anterior, es importante tener en cuenta que la sobrecarga y, sobre todo, la falta de apoyo de estas personas y familias, les coloca en una situación muy vulnerable. Es preciso que nos deshagamos de la etiqueta de “personas o familias problemáticas” que, muchas veces, a los profesionales se nos aparece automáticamente al enfrentarnos a situaciones muy complejas. Las personas migrantes tienen que afrontar diversos problemas que en ocasiones escapan a su control y son generalmente causados por factores externos.

En algunos casos de personas inmigradas, paradójicamente, la situación de inmigración va unida a la de serias dificultades económicas y pobreza (paradójico porque el motivo principal de migrar fue económico). Cuando esta situación se da, la crisis puede ser la única constante en su vida, enfrentadas a la precarización, inestabilidad o falta de empleo, mala calidad de la vivienda, deficiencias alimentarias, etc. Si ya de por sí las personas empobrecidas son objeto de marginación social, cuando se une la discriminación por cuestión del color o etnia, el sufrimiento se duplica. Los desafíos a los que tienen que enfrentarse las familias inmigrantes son aún mayores debido a las diferencias culturales e idiomáticas (Walsh, 2004).

A pesar de que el panorama presentado pueda parecer desalentador y lleno de dificultades, la migración es un proyecto de vida lleno de retos y posibilidades. Por ello, es necesario introducir en este momento el concepto de *resiliencia* y piedra angular de este trabajo. La resiliencia hace referencia al proceso por el cual las personas son capaces de soportar crisis y adversidades, recobrase de ellas y, lo más valioso de todo, salir fortalecidas y con una experiencia de crecimiento personal.

Es preciso hacer mención del concepto chino de crisis, el cual se expresa mediante dos ideogramas que se combinan como opuestos y se atraen buscando una síntesis superior. En efecto, crisis en chino es riesgo y oportunidad. O cabría también introducir el siguiente capítulo con las palabras de Eleanor Roosevelt, *el futuro es de quienes creen en la belleza de sus sueños*.

### 3. El concepto de resiliencia

El vocablo resiliencia tiene su origen en el término latín *resilio*, que significa “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). La resiliencia ha sido definida también como la habilidad de rebotar o volver al estado inicial después de haber sido estirado o presionado o la habilidad de recuperar la fuerza y el espíritu. En definitiva, es un concepto tomado de la física, donde la resiliencia es la elasticidad de un material, su tendencia a oponerse a la rotura por un choque. En castellano ha sido traducido del inglés como “entereza” o “fortaleza emocional”.

Este concepto es aplicado por primera vez al campo socio-psicológico en 1982 a través de una publicación de Werner y Smith “Vulnerables pero invencibles: un estudio longitudinal de niños resilientes”. Emmy Werner, creadora del concepto de resiliencia humana, lo acuñó por vez primera para estudiar longitudinalmente lo ocurrido con un grupo de 700 niños y jóvenes, durante un periodo de más de 30 años, en la isla de Kauai. En este estudio la autora trató de delimitar qué factores habían favorecido una evolución positiva de estos niños y así empezaron a definirse los factores de resiliencia.

A pesar de que en la actualidad la resiliencia aparece como una palabra cada vez más presente en nuestro vocabulario, tampoco existe un claro consenso en su definición. No procede en este momento realizar un recorrido histórico por las distintas definiciones, ya que aportan pequeñas diferencias según el ámbito y el momento en el que hayan sido formuladas. Sin embargo, cabe mencionar la definición de Rutter, (1984, tomada de Pereira [¿2006?](#)) como el conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos, que posibilitan tener una vida “sana” en un medio insano, procesos que se realizan a través del tiempo, produciendo afortunadas combinaciones entre los atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural.

En este sentido, la resiliencia, aunque requiriendo de una respuesta individual, no es una característica personal ya que está condicionada tanto por factores individuales como ambientales, emergiendo de una gran heterogeneidad de influencias ecológicas que conspiran para producir una reacción excepcional frente a una importante amenaza (Tomado de Villalba. C).

La conceptualización del término ha ido evolucionando con los años. Se distinguen tres etapas bien diferenciadas en la investigación de la resiliencia (Richardson, 2002):

- *Primera etapa:* Se concentra en hacer un listado de cualidades de resiliencia
- *Segunda etapa:* Se ocupa de descubrir el proceso de obtención de las cualidades de resiliencia identificadas en la etapa anterior
- *Tercera etapa:* Se profundiza en el concepto de resiliencia. Se habla de proceso de reintegración resiliente y se hace referencia a la necesidad de una energía motivacional para lograr sabiduría, autoactualización y altruismo y que puede estar en armonía con una fuente espiritual.

A lo largo de este recorrido, la resiliencia ha pasado de ser algo absoluto y global a algo *relativo* (que depende del equilibrio dinámico entre factores personales, familiares y sociales, así como de los momentos del ciclo vital) y, a su vez, también *específico* (generalmente circunscrito a determinadas áreas de adaptación psicológica).



Se ha contribuido, además, a la idea de progreso y fortalecimiento a pesar de la exposición a la adversidad, de tal manera que implica una progresión evolutiva, van surgiendo nuevas vulnerabilidades y nuevos apoyos conforme cambian las circunstancias vitales.

En este sentido, se puede decir que las investigaciones sobre resiliencia aportan un cambio de paradigma en el estudio del funcionamiento de las personas, desplazando el interés por las disfunciones e introduciendo el estudio de las competencias, las fortalezas y el modo de enfrentamiento de la adversidad.

Ser resiliente no implica salir ileso de una batalla, no consiste en atravesar una crisis sin ser “tocado” afectivamente. La resiliencia implica la conjunción de sentimiento y coraje para elaborar satisfactoriamente las dificultades tanto en el plano individual como interpersonal.

Barudy (2005) basa su último trabajo con familias en el exilio también en el concepto de resiliencia, tomando la definición de Cyrulnik (1998, 1999, 2000) como la capacidad de mantener un proceso de crecimiento y desarrollo suficientemente sano y normal a pesar de las condiciones de vida adversas. Se trata de un proceso complejo, un resultado, el efecto de una interacción entre el individuo y su entorno. El aspecto clave de esta relación es, al parecer, la capacidad de estar con el otro: no se es resiliente frente a todo o frente a cualquier cosa y, en todo caso no se es resiliente solo, sin estar en relación. Así pues, la resiliencia tiene que ver con el apego.

El primer autor establece una diferencia entre resistencia y resiliencia. La resistencia alude sin más a las experiencias combativas que lleva a cabo un sujeto o grupo para hacer frente a las adversidades (la misma idea que el concepto de “coping”, “hacer frente a las dificultades”), mientras que resiliencia añade a la acción un resultado positivo como fruto de esa resistencia: mantener la capacidad de seguir desarrollándose sanamente. Así, Barudy al hablar de familias exiliadas muchas veces hará mención a la *resistencia resiliente*.

Dentro de nuestro ámbito de la familia, Walsh (2004) aplica la resiliencia a un enfoque familiar, entendiendo la resiliencia familiar como los procesos interaccionales esenciales que permiten a las familias soportar y salir airoso de los desafíos vitales disociadores. De esta forma, el modo en el que la familia enfrente y maneje el estrés, se organice con eficacia y siga adelante con su vida, influirá en la adaptación inmediata y mediata de todos sus integrantes, así como en la supervivencia y bienestar de la unidad familiar misma. En todo este proceso la familia es concebida como una unidad funcional.

Por lo tanto, desde el enfoque sistémico trabajar con la resiliencia significa ocuparse de las interacciones familiares que atenúan los efectos directos de los sucesos estresantes. Si la familia fracasa en el esfuerzo de aplacar el estrés, las tensiones se complican y aumenta la probabilidad de vivir tensiones futuras, si por el contrario sus esfuerzos son positivos, se reducirá el estrés y aumentará su capacidad de restaurar el bienestar familiar en el futuro.

Es necesario apuntar que la resiliencia no es una característica puntual de un momento dado, no se es resiliente en una circunstancia concreta y aislada, sino que la resiliencia abarca muchos procesos de interacción a lo largo del tiempo, en palabras de Walsh, *las familias (y las personas) crean su propia competencia y confianza en sí mismas en una sucesión de pequeñas victorias*.

Si bien este enfoque optimista y posibilista aportado por el concepto de resiliencia ha contado con una buena acogida en el ámbito social y psicológico, hay que aceptar que cuenta con ciertas limitaciones.

Diferentes investigaciones ecológicas sugieren que los factores de riesgo son más potentes que los factores de protección. En aquellos contextos en los que los niveles de riesgo son muy altos, los factores protectores o no existen o son muy débiles. Es por esta razón, que hay que trabajar con mucha precaución en las intervenciones basadas exclusivamente en las fortalezas, factores de protección y resiliencia (Fraser, Richman y Galinsky, 1999 citado por Villalba). Parece razonable que este enfoque resulte de mayor utilidad en aquellos contextos de conflicto moderado donde los factores de riesgo no son tan potentes ni suponen una amenaza capaz de cambiar el curso de la vida.

En este mismo sentido, Tomkiewitz (2004, citado por Pereira 2006) añade que la resiliencia tiene sus límites que variarán de acuerdo a una serie de características de la agresión que haya que soportar, que son las siguientes:

- La *cantidad* de agresión: Si la presión es masiva y duradera, es difícil que la persona pueda soportarlo.
- La *cualidad de la agresión*: según produzca mayor o menor grado de afección vital
- *Imprevisibilidad o previsibilidad* de la situación traumática: es decir, sincrónica o asincrónica, según sea previsible de acuerdo al orden *lógico* de la vida o a ciclo vital

Murray y Parkes, (1988, citado por Pereira, 2006) distinguen también los sucesos más peligrosos para la integridad psíquica:

- Los que requieren una revisión de la percepción del mundo
- Son duraderos en sus efectos
- Sobrevienen bruscamente, sin tiempo para la preparación

Teniendo en cuenta estas seis características de los acontecimientos estresantes que dificultarían el proceso resiliente y, recordando las peculiaridades del estrés producido por la experiencia migratoria mencionadas con anterioridad, podemos concluir lo siguiente:

El proceso migratorio se caracteriza por la presencia de múltiples estresores al mismo tiempo, que la convertirían en una experiencia estresante de alta intensidad en cuanto a cantidad de la agresión.

Respecto a la cualidad de la agresión se puede decir que tiene un alto nivel de afección vital relativa a la intensidad y relevancia de los estresores, falta de cobertura de necesidades básicas, alto nivel de riesgo durante el viaje, soledad afectiva, incomunicación, falta de perspectivas futuras, etc.

En relación al grado de previsión, podemos distinguir que las migraciones que han sido bien planificadas y cuyos proyectos han sido bien elaborados, llevarán asociado un grado menor de estrés que aquellas mal planificadas o que surgen de forma repentina. Por esta misma razón, el hecho de tener que abandonar el lugar de origen de forma inesperada, involuntaria o precipitada como en el caso de los refugiados, supondría un grado de mayor agresión psíquica.

La migración supone una transformación del mundo de uno, del micromundo en el que elaboramos el sistema de creencias y la escala de valores y, por tanto, cambia la concepción que el individuo tiene de ese mundo inicial, puesto que éste, ya no es el mismo.

Respecto a la duración, los estresores que se van a ir presentando a lo largo de la experiencia migratoria van a estar vigentes a lo largo de mucho tiempo, incluso años, y es posible que algunos, como el desarraigo y la añoranza, no desaparezcan nunca.

Por todo ello, podemos concluir que la experiencia migratoria es en sí misma un acontecimiento altamente estresante y de gran afección personal, que afecta al individuo en todas las esferas de su ser y que por tanto, al menos en un proceso inicial, le coloca en una situación altamente frágil pero que, contando con sus recursos individuales, su historia personal y los apoyos del entorno, tiene la posibilidad de, en un camino no carente de dificultades, hacer de esa misma experiencia una de las más enriquecedoras e inolvidables de su vida.

Para terminar, como posibles terapeutas de estas personas y familias, si trabajamos desde este enfoque de las posibilidades y las capacidades, hemos de tener cuidado de no culpar o de determinar el fracaso de aquellas personas que sucumben a la adversidad por carecer de los apoyos necesarios, en especial cuando las situaciones a las que se enfrentan son tan avasalladoras que escapan a su control.

### 3. Factores de Resiliencia y Factores de Riesgo en el contexto migratorio actual

A la hora de trabajar con personas o familias migrantes es preciso adoptar una perspectiva ecológica, ya que tiene en cuenta los numerosos ámbitos que obran sobre el riesgo y la resiliencia durante el periodo de vida de las personas. Así, la familia, el grupo de pares, la escuela o el puesto de trabajo, como los sistemas sociales más amplios, entre otros, pueden considerarse una sucesión de contextos de competencia social insertos unos en otros (Bronfenbrenner, 1979 citado en Walsh 2004). Cabe destacar que por las peculiaridades del contexto migratorio, algunos de esos sistemas sociales van a constituir, dependiendo de las situaciones y tiempos, bien un factor de peligro o de apoyo.

Antes de continuar con la relación de estos factores, apliquemos la perspectiva ecológica a la definición de los mismos, para lo cual es necesaria una reflexión previa.

Tal y como indica Walsh (2004), durante el S.XX y lo acontecido ya en el XXI, la estructura de las sociedades de todo el mundo se halla en transformación, los profundos cataclismos sociales y económicos que se han producido en las últimas décadas, muchos de ellos resultado del proceso globalizador, han hecho que el mundo, y por tanto sus familias, cambien a ritmo acelerado.

Esta autora destaca cuatro tendencias que sitúan a las familias en este contexto sociohistórico:

- Diversidad de las formas de familia
- Cambio de roles de género
- Diversidad cultural y disparidad socioeconómica
- Variedad y expansión del ciclo vital de la familia

Así pues, las familias actuales y futuras se están caracterizando y se caracterizarán por la creciente diversidad de su estructura, género, orientación sexual, clase social, patrones del ciclo vital y, por supuesto, cultura.

La psicología como disciplina, así como el conocimiento que de ella se ha desprendido, ha constituido en sí misma una subcultura dentro de una cultura más amplia, la de la civilización occidental, blanca y de clase media. Frente a esta variedad de realidades familiares que se nos están ya presentando y por las transformaciones sociales venideras, hemos de tomar consciencia de que los funcionamientos que hemos estudiado como *normales* y *válidos* sólo representan una estrecha banda del amplio espectro de realidades.

Hemos de tener mucho cuidado de no patologizar a aquellas familias que poseen valores culturales diferentes, que simplemente reaccionan de forma distinta al estrés o que han creado sus propias estrategias para adaptarse a la situación que les ha tocado vivir. Los procesos beneficiosos para un funcionamiento eficaz pueden variar según los distintos contextos socioculturales.

Tengamos en cuenta que la migración supone una ruptura radical del contexto ecológico de sus protagonistas así como profundas vivencias de desarraigo. Hay que tener cuidado de no etiquetar de patológicas las angustias provocadas por las etapas de transición y adaptación, y mucho menos, acercarnos a estas familias con un único modelo de salud y enfermedad tildado de connotaciones etnocéntricas.

En este sentido, resulta útil recurrir al concepto de nicho ecológico de Falicov (1997) quien defiende una concepción ecológica y multidimensional, tanto a nivel individual como familiar, donde se combinan y superponen rasgos provenientes de muchos contextos culturales, basados en las distintas variables que influyen en la vida, como la etnicidad, la religión, la clase social, la estructura familiar, los roles de género, etc. Desde este enfoque cada familia tiene territorios comunes con los de otras familias, así como diferencias. Una evaluación holística e inclusiva de todos estos contextos nos ayudará a comprender los verdaderos recursos y limitaciones de cada cual.

Contextos culturales a parte, no existe un modelo inherentemente saludable o disfuncional. Cada familia desarrolla su propia estructura y patrones relacionales, dependiendo su funcionalidad, de la adecuación a los desafíos que cada familia tiene que enfrentar en relación con los contextos evolutivos y sociales en los que está inmersa (Walsh, 2004). *El proceso de resiliencia no es la forma que adopta la familia, sino los procesos que en ella se dan.*

A continuación, se presentan aquellos factores de resiliencia y factores de riesgo identificados en el contexto específico de la migración.

Los *factores de protección* (o lo que en este caso hemos llamado factores de resiliencia), son aquellas variables que operan para mitigar el riesgo. Se consideran fuerzas internas y externas que contribuyen a que la persona o la familia resista o aminore los efectos del riesgo, por tanto, reducen la posibilidad de disfunción y problemas en estas circunstancias. Al igual que los factores de riesgo, los factores protectores involucran también variables genéticas, disposiciones personales, factores psicológicos, situacionales y sociales.

Por el contrario, los *factores de riesgo*, son aquellas características (como hemos mencionado, innatas, adquiridas, individuales, familiares o sociales) que incrementan la posibilidad de sufrimiento, disfunciones o desajustes.

Para la clasificación de estos factores se distinguirán tres niveles, individual, familiar y social, teniendo en cuenta que son sumativos y combinables entre sí, incrementándose las situaciones de protección o riesgo según corresponda a cada circunstancia.

Factores de Resiliencia en el contexto migratorio actual		
Nivel Individual	Nivel Familiar	Nivel Social
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Edad</li> <li>▪ Género</li> <li>▪ Conocimiento de la lengua del país de destino</li> <li>▪ Capacidad artística y creatividad</li> <li>▪ Identidad étnica positiva</li> <li>▪ Experiencia anterior de migración</li> <li>▪ Expectativas realistas</li> <li>▪ Humor</li> <li>▪ Creatividad para la producción de alternativas y elección de diferentes opciones</li> <li>▪ Optimismo y creatividad</li> <li>▪ Apego seguro</li> <li>▪ Capacidad para crear vínculos sanos</li> <li>▪ Modelos de rol</li> <li>▪ Reconciliación con el pasado</li> <li>▪ Dotar de significado a la experiencia. Proyecto migratorio dentro de la historia personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidad de vincularse o apego</li> <li>▪ Capacidad empática y de contención psíquica de los hijos</li> <li>▪ Calidad de la relación de pareja</li> <li>▪ Identidad familiar</li> <li>▪ Sistema de creencias flexible y abierto</li> <li>▪ Aceptación del paso del tiempo y del Ciclo Vital</li> <li>▪ Fusión, intimidad y armonía</li> <li>▪ Organización familiar flexible</li> <li>▪ Adaptación de las reglas familiares al nuevo entorno</li> <li>▪ Liderazgo igualitario</li> <li>▪ Rituales, mitos y leyendas</li> <li>▪ Comunicación previa de los motivos de la migración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tutor de resiliencia</li> <li>▪ Identidad social y cultural</li> <li>▪ Existencia de una comunidad de inmigrantes estructurada y cohesionada</li> <li>▪ Actitud abierta de la sociedad de acogida</li> <li>▪ Similitud cultural percibida</li> <li>▪ Políticas interculturales, de inmigración y de apoyo al colectivo</li> </ul>

- Buena relación con la familia de origen y mantenimiento de contacto
  - Rituales
  - Estrategia de integración bicultural
- 

## ***Descripción de los Factores de resiliencia en el contexto de la migración***

### ***Nivel individual***

#### ***Edad***

Parece evidente que las personas jóvenes cuentan con mayor capacidad de adaptación a las nuevas situaciones. Sin embargo, también se ha postulado que aquellas personas de edad más temprana, en proceso de desarrollar su identidad cultural, podrían estar más fuertemente influenciadas por el choque cultural.

Lo que sí que es cierto es que las personas jóvenes tienen mayores oportunidades de acceso y adaptabilidad al mercado laboral, situación que favorece la adaptación al nuevo entorno y permite mayor estabilidad.

#### ***Género***

Tampoco existe un acuerdo claro en relación al género. Estudios con emigrantes griegos han mostrado que los hombres son menos afectados por la aculturación al emigrar que las mujeres. En la misma línea, Ödegaard (1932) demostró una mayor incidencia de trastornos mentales en las mujeres.

Por el contrario, para Walsh (2004) las mujeres, en todos los niveles de edad, superan la adversidad en mayor número que los varones. Podría explicarse por una socialización basada en el género, en el que a las niñas se les enseña a ser más afables y sociables (por lo tanto más abiertas a apoyarse en el entorno), mientras que a los varones se les enseña a ser duros y confiar sólo en sí mismos (factor de riesgo para superar la adversidad).

#### ***Conocimiento de la lengua del país de destino***

El conocimiento de la comunicación verbal como no verbal juega un papel crucial en la relación intercultural. El desenvolvimiento en la lengua del país de destino<sup>3</sup> es un factor crucial para vencer el aislamiento y favorecer las relaciones sociales, estas últimas claves en el proceso de resiliencia.

#### ***Capacidad de expresión artística y creatividad***

En relación con el factor anterior, la expresión artística y la creatividad pueden constituir una forma alternativa de expresión ante las dificultades comunicativas, bien por desconocimiento del idioma, por el aislamiento social o dificultades en la comunicación por diferencias culturales.

---

<sup>3</sup> Nótese que se usa el término país de *destino* y no país de acogida. Desde el convencimiento de que el lenguaje crea realidad y viceversa, no estamos todavía en situación de decir que en nuestro contexto se realice una verdadera acogida al inmigrante.

### ***Identidad étnica positiva***

La etnicidad es un concepto vago y difuso sobre el que el consenso es bajo. Se define la identidad étnica como una versión no biologizada de la identidad racial. La identidad étnica es una 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, citados en Páez 2000).

Se ha demostrado que las personas que tienen una valoración positiva de su identidad étnica manejan menores niveles de estrés en el proceso de adaptación.

Otros estudios han demostrado que la estancia en un país extranjero disminuye la identidad étnica de las personas inmigradas, aún dentro de la misma generación. Esta identidad declina de la primera a la segunda generación de inmigrantes, aunque el declive es menor en la tercera generación, incluso se ha llegado a hablar de revitalización étnica de terceras generaciones.

Esto podría explicar también las dificultades de adaptación de las segundas generaciones tanto en origen como en destino, al no saber con cuál de las comunidades identificarse, es decir, no tener una identidad étnica definida. Muchos lo verbalizan de esta manera: *es que no soy ni de aquí ni de allá*.

### ***Experiencia anterior de migración, capacidad de aprender de antiguos errores***

A nivel general, ante una situación de crisis es útil retrotraerse a las experiencias que la persona haya tenido en el pasado en el afrontamiento de la adversidad y, así, poder extraer enfoques beneficiosos y perjudiciales.

En este sentido, las personas que han migrado con anterioridad cuentan ya en su haber con estrategias de afrontamiento que les pueden ser útiles en el nuevo contexto de migración.

### ***Expectativas realistas***

Muchas personas inician su experiencia migratoria con escasa información sobre el país de destino y con unas expectativas muy poco adaptadas a la realidad. En la medida en la que la persona cuente con información realista sobre lo que significa migrar, las condiciones y posibilidades de los inmigrantes en el país de destino el desajuste a su llegada será menor.

### ***Humor***

Estudios médicos recientes documentan que el humor puede estimular nuestro espíritu y nuestro sistema inmunológico favoreciendo así la curación y la recuperación de una enfermedad grave.

También ayuda a enfrentar situaciones difíciles, a reducir las tensiones y a aceptar las propias limitaciones. El humor puede resultar especialmente útil ante aspectos incongruentes de una situación angustiante, incoherencias, situaciones extravagantes o ilógicas (Walsh, 2004).

Eso sí, no hemos de perder de vista que el humor está condicionado culturalmente y muchas personas inmigrantes pueden no sentirse comprendidas en su expresión del humor, situación que puede inhibir más su espontaneidad.

### ***Creatividad para la producción de alternativas y elección de diferentes opciones***

Ante una situación difícil, la capacidad de contemplar muchas y muy diversas posibilidades en relación a la resolución del problema ayuda a encontrar (o por lo menos visualizar) soluciones posibles y, por tanto, supondrá un manejo de la ansiedad menor y ayudará a la mejor resolución de la situación crítica.

Está claro que esta capacidad de reacción diferirá en función de las características de la situación problemática. En el contexto de la inmigración, nos encontraremos con situaciones en las que la persona habrá de producir diferentes alternativas para salir de una situación complicada, como puede ser la búsqueda de vivienda o trabajo, pero habrá otras circunstancias donde la situación supere con creces la capacidad de creatividad de la persona, como por ejemplo, la apertura de un expediente de expulsión ante una detención policial por estar en situación documental irregular.

### ***Optimismo y proactividad***

Diferentes investigaciones han comprobado que personas con un comportamiento funcional reconocen que el éxito de sus emprendimientos depende en parte de situaciones que ellos no pueden controlar, sin embargo, comparten la convicción de que con objetivos, iniciativa y perseverancia pueden mejorar su situación y la de los demás.

Un enfoque positivo es muy importante para la resiliencia. La perseverancia, el coraje, el aliento, la esperanza, el optimismo y el dominio activo son fundamentales a la hora de reunir la fuerza necesaria para soportar la adversidad y recuperarse de ella. Las personas resilientes ven la crisis como un desafío. Lo afrontan de forma activa, con las energías puestas en controlar el reto y salen fortalecidas gracias a ello (Walsh, 2004).

A este respecto, el papel del proyecto migratorio es fundamental, puesto que aglutina todas aquellas motivaciones, deseos, expectativas, sueños e ilusiones que han llevado a la persona a abandonar su casa y partir hacia un terreno desconocido. Este mismo proyecto es el que va a animar, dar fuerza y coraje para que la persona se enfrente a aquellas adversidades que encuentre en el camino de la migración.

Las relaciones de sostén y de aliento por parte de familiares y amigos son fundamentales a la hora de mantenerse tenaz frente a una situación. Durante la experiencia migratoria y, sobre todo al inicio, la persona tendrá que sacar fuerzas y la esperanza por sí sola ya que la ausencia de su entorno más próximo no le va a poder sustentar.

En el caso de las mujeres migrantes que han dejado a sus hijos en el país de origen, la capacidad de salir adelante bajo cualquier circunstancia la sacan de la esperanza de poder traerlos en un futuro próximo.

Si bien las personas inmigrantes vienen con altas dosis de optimismo y motivación, para no perder esa capacidad es necesario contar con algunas experiencias de éxito, sobre todo vinculadas con las conductas de uno. Cuando la persona siente que sus acciones son fútiles y que nada de lo que haga va a cambiar su destino, deja de tener iniciativa y se vuelve desesperanzada. Este es un riesgo real de la migración ya que muchas de las situaciones a las que se van a enfrentar las personas inmigrantes no dependen de sus acciones y van a suponer fracaso tras fracaso; imposibilidad de encontrar un empleo por irregularidad documental, irregularidad por no contar con oferta de empleo, imposibilidad de alquilar un alojamiento por falta de nómina y por condición de inmigrante, son algunos ejemplos.



Ante estas situaciones críticas que parecen no tener fin, las personas resilientes toman la iniciativa de los acontecimientos problemáticos, aceptan lo que no pueden modificar e intentan controlar y dominar lo que está a su alcance.

En relación con esta idea, las personas que salen triunfantes de estas situaciones saben que no pueden controlar el resultado pero sí el proceso de los hechos. No es raro que entre personas inmigradas encontremos gente muy consciente de las dificultades, que saben las posibilidades realistas de cada acción pero que deciden controlar el proceso hacia su bienestar. Por ello, apuntarse a clases para el aprendizaje de la lengua, cursos de formación profesional que facilitarán su acceso al mercado laboral, participación en redes sociales y diferentes recursos de la ciudad le facilitarán en el futuro las posibilidades de regularización documental por arraigo social, puerta de entrada para una situación de mayor estabilidad.

### **Apego seguro**

En el campo del desarrollo infantil, el apego se refiere a un vínculo específico y especial que se forma entre madre-infante o cuidador primario-infante. El vínculo de apego tiene varios elementos claves:

- 1) Es una relación emocional perdurable con una persona en específico.
  - 2) Dicha relación produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer.
  - 3) La pérdida o la amenaza de pérdida de la persona, evoca una intensa ansiedad.
- Las investigaciones de la conducta infantil entienden como apego la relación madre-infante, describiendo que esta relación ofrece el andamiaje funcional para todas las relaciones subsecuentes que el niño desarrollará en su vida.

Una relación sólida y saludable con la madre o cuidador primario, se asocia con una alta probabilidad de crear relaciones saludables con otros, mientras que un pobre apego parece estar asociado con problemas emocionales y conductuales a lo largo de la vida.

Las formas de apego se desarrollan en forma temprana y poseen alta probabilidad de mantenerse durante toda la vida. En base a como los individuos responden en relación a su figura de apego cuando están ansiosos, Ainsworth, Blewar, Waters y Wall, definieron los tres patrones más importantes de apego y las condiciones familiares que los promueven, existiendo el estilo seguro, el ansioso-ambivalente y el evasivo.

Los niños con estilos de apego seguro, son capaces de usar a sus cuidadores como una base de seguridad cuando están angustiados. Ellos tienen cuidadores que son sensibles a sus necesidades, por eso, tienen confianza en que sus figuras de apego estarán disponibles, que responderán y les ayudarán en la adversidad.

En el dominio interpersonal, las personas con apego seguro tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, y en el dominio intrapersonal, tienden a ser más positivas, integradas y con perspectivas coherentes de sí mismos.

La ruptura de contexto, los cambios en la estructura familiar o los contextos de violencia organizada son factores perturbadores del apego. En la inmigración tiene lugar una ruptura total del contexto, en la que los códigos y las referencias cambian no permitiéndonos dar un sentido a la vida que nos rodea y, en particular a las interacciones sociales, por lo que la situación se vuelve incodificable. La ruptura de contexto de forma violenta, como en el caso del exilio, puede ser brutal implicando una pérdida total de referencias, con graves consecuencias tanto para adultos como para niños y sus respectivos apegos (Barudy, 2005).

### ***Capacidad de crear vínculos sanos***

La capacidad para crear vínculos sanos tras una experiencia crítica o traumática se ha relacionado directamente con las posibilidades de ser resiliente. La habilidad de relacionarse con otras personas así como de pedir ayuda y relacionarse con un equipo de profesionales, favorecerá que las personas que han pasado por una mala experiencia puedan superarla. En el contexto de la migración, la participación de personas en terapias de grupo y el establecimiento de vínculos afectivos con otras, es a lo que Barudy se refiere con “retribalización”.

### ***Modelos de rol***

Poder contar con ejemplos positivos de otras personas nos ayuda a trascender las limitaciones de nuestras situaciones, conforman un modelo de resiliencia y nos inspiran para tener fuerza y esperanza (Walsh, 2004).

Así, es muy valioso el papel de la mediación intercultural y algunas asociaciones de inmigrantes con mayor trayectoria de asentamiento en el país de destino. Estas figuras pueden explicar algunas situaciones que resultan incomprensibles para las personas inmigrantes, mediar en el caso de conflicto (ya que son conocedores de ambas culturas), así como contar ejemplos de resolución de conflictos o estrategias de afrontamiento de casos similares.

### ***Reconciliación con el pasado***

La resiliencia y el crecimiento requieren que la persona se reconcilie con su pasado e incorpore esa comprensión significativa a su vida actual, sus esperanzas y sueños futuros. Como observó Mary Catherine Bateson: Construir una vida implica reimaginar el futuro y reinterpretar el pasado continuamente a fin de dar sentido al presente (Walsh, 2004)

Se suele decir que no se puede entender el presente sin conocer el pasado. Utilizando este símil, cabría decir que no se puede entender la experiencia migratoria y lo acontecido en el país de destino si perdemos de vista lo vivido en el país de origen, así como todo lo que se ha dejado allí, porque todo ello da sentido a la decisión de migrar, al desarraigo vivido e influye directamente en la experiencia de la migración.

### ***Dotar de significado a la experiencia. Proyecto migratorio dentro de la historia personal***

El modo en el que una persona comprende una situación crítica y la dota de significado es crucial para la resiliencia. Dotar de sentido a una situación delicada hace que sea más fácil sobrellevarla. También puede resultar transformadora, al dar una visión y una nueva finalidad a la propia vida.

Algunos se pueden preguntar qué empuja a una persona a jugarse la vida en un cayuco desde el sur de Senegal hasta las costas de Canarias y sobre todo, cómo integra la persona esa vivencia traumática en su experiencia e historia de vida. En el contexto familiar de emigración de muchos de los países emisores de población, está escrito en la historia familiar que al menos uno de los hijos va a emigrar a Europa. Estas personas han crecido sabiendo que ese es su destino, abandonar su lugar de origen para ayudar a la manutención de la familia. Podríamos decir que esas expectativas dan sentido a su proyecto migratorio y éste coherencia a su vida, y a las situaciones que le va a tocar vivir. Estas personas ya saben de antemano a lo que se exponen, saben que es parte de su historia y que es el desafío que les ha tocado vivir.

Estrechamente ligado con lo anterior y la capacidad resiliente está el concepto del sentido de coherencia, elaborado por Aaron Antonovsky (1987). Se define como una orientación global que ve la vida como algo manejable, razonable y significativo. Implica confianza en la capacidad de esclarecer la naturaleza de los problemas, de manera que estos parezcan ordenados, previsibles y explicables. Los problemas son considerados como desafíos. Se relaciona con bienestar físico, salud mental y calidad de vida e influye más que muchos rasgos de personalidad individual como el temperamento o la inteligencia.

El sentido de coherencia pone su atención en la significación de lo vivido, incluyendo sentimientos existenciales de integración social y finalidad de la vida, en contraste con un sentido de alienación, falta de rumbo o estancamiento.

### ***Buena relación con la familia de origen y mantenimiento de contacto***

Mantener una buena relación con las personas que han quedado en el país de origen va a reducir sensiblemente los sentimientos de culpa que puede sentir una persona que ha dejado su contexto. Además, frente a la falta de apoyo social en el país de destino, los familiares pueden realizar esas tareas de aliento y contención emocional. Es importante tener en cuenta quién contiene a los que se han quedado, puesto que ellos también que elaborar su propio duelo por la pérdida.

Mantener el contacto con el lugar de origen mediante correo electrónico, cartas, videos o fotografías es de vital importancia para mantener el sentido de continuidad de la historia personal.

Una comunicación habitual, sana y veraz es fundamental para no crear falsas ilusiones en las personas que han quedado en el país de origen.

Tanto la comunicación realista como habitual es uno de los factores principales que van a proteger el vínculo entre las madres que han migrado solas y han dejado a sus hijos en el país de origen y facilitará el posterior proceso de reagrupación familiar.

### ***Rituales***

Por las características de ambigüedad, transitoriedad e inconclusividad de las pérdidas a elaborar por la migración, la experiencia de vivir en otro país como transición de vida está totalmente vacía de rituales señaladores o de ritos de pasaje (Falicov).

La realización de rituales tiene un valor altamente terapéutico ya que, además de marcar transiciones, van a añadir un sentido de identidad, pertenencia y continuidad a la persona con vivencia de desarraigo.

### ***Estrategia de integración bicultural***

Las personas que eligen por un proceso de integración bicultural, es decir, que mantienen aspectos de su cultura de origen junto a aspectos de la cultura del nuevo país, viven el proceso de aculturación con mucho menor estrés que aquellas personas que se asimilan o que deciden rechazar la nueva cultura por completo.

## **Nivel Familiar**

### **Capacidad de vincularse o apego**

La calidad del vínculo, de establecer relaciones cálidas y afectuosas, así como la empatía y la inteligencia emocional entre padres e hijos y las competencias educativas, de al menos uno de los padres, constituyen experiencias de base para la resiliencia (Barudy, 2005) .

Es posible que familias no tuvieran problemas en las interacciones entre los miembros antes de la experiencia migratoria, pero fruto del estrés de la migración, aparecen problemas afectivos entre los miembros. Si el funcionamiento anterior ha sido positivo, contamos con las bases para una experiencia resiliente.

Este factor es de especial relevancia para en aquellos casos en los que los hijos quedan solos en el país de origen. Una buena afectividad va a favorecer el restablecimiento del vínculo. En este contexto de separación es de vital importancia que los niños puedan establecer un vínculo o relación de apego con una figura que les brinde protección.

Lógicamente, las experiencias positivas de los padres con sus propios padres, así como las imágenes positivas de sí mismos, van a favorecer un funcionamiento familiar armonioso y la resolución de posibles crisis de estos con sus hijos.

### **Capacidad empática y de contención psíquica de los hijos**

Un factor importante para la experiencia familiar de resiliencia es el mantenimiento de las funciones parentales como continente psíquico para los hijos, a pesar de la ruptura de contexto y del desbordamiento al que los padres están sometidos. Como las demás familias, las inmigrantes tendrán un mejor funcionamiento si se mantiene la atención a las necesidades entre los miembros.

Ante las situaciones de crisis a las que se ven sometidas estas familias, una forma creativa de resistir es la gran proximidad afectiva entre padres e hijos, apoyo y protección mutua. Sin embargo, esta situación ha de tender a abrirse con el paso del tiempo. Una excesiva protección muy sostenida puede llegar a ahogar a los miembros de la familia y a impedir las relaciones con el entorno.

### **Calidad de la relación de pareja**

Una relación de pareja armoniosa va a hacer que la familia inmigrante sobreviva mejor a los vaivenes de la migración.

### **Identidad familiar**

Aquellas familias que se conciben a sí mismas capaces de resolver situaciones conflictivas y se enfrentan a las adversidades desde la máxima: *nosotros contra el mundo*, tienen mayores probabilidades de vivir las situaciones críticas con menor manejo de malestar. Es importante que todos los miembros se sientan identificados con la situación, implicados en su resolución y confíen en las capacidades y voluntades de los demás miembros, es decir, que funcionen como una unidad en la búsqueda de posibles soluciones.

### ***Sistema de creencias flexible y abierto***

El sistema de creencias, como factor esencial del funcionamiento familiar, constituye la fuerza poderosa de la resiliencia. Las creencias constituyen la esencia de nuestra identidad, de nuestro modo de comprender el mundo y dar sentido a nuestra experiencia. En el sistema de creencias conviven los valores, las actitudes, las convicciones, las tendencias y los supuestos que guían nuestras acciones. Las creencias facilitadas aumentan la cantidad de opciones para la resolución de problemas, sanación y crecimiento (Walsh, 2004).

En el trabajo con familias de otras culturas hemos de tener en cuenta que las creencias compartidas de las familias están ancladas en valores culturales, su posición y experiencias en el mundo social. El sistema de creencias, y por lo tanto su nicho ecológico, va a influir también en la manera en la que la familia percibe la situación de crisis.

Por otra parte, es importante que el sistema de creencias de las familias que han migrado sea relativamente abierto a diferentes puntos de vista, percepciones y estilos de vida. Esto les ayudará a convivir mejor con las otras realidades y formas de vida del país de destino.

La apertura de la familia a otros significados y valores va a ser indispensable para el buen funcionamiento familiar cuando los hijos comienzan a relacionarse con el grupo de pares. En este momento los hijos entrarán en la disyuntiva; ser como sus padres y fieles a la cultura de éstos, corriendo el riesgo de no integrarse a la sociedad de destino, o bien asimilarse a la cultura mayoritaria traicionando a su familia de origen. En la medida en la que el sistema de creencias de la familia se “biculturice”, se mantendrá un clima de cálida interacción entre los miembros, sobre todo entre padres e hijos.

### ***Aceptación del paso del tiempo y del Ciclo Vital***

Las familias funcionales tienen una concepción evolutiva del tiempo y del devenir, como un proceso de continuo crecimiento y de cambio que progresa a lo largo del ciclo vital y generación tras generación (Walsh, 2004)

Es importante hacer referencia a que el constructo de ciclo vital, sus tareas y tiempos no son universales, así que a la hora de trabajar con familias inmigrantes hay que tener en cuenta ciertas variaciones culturales en el Ciclo Vital (Falicov, 1997) en:

- La duración de los estadios
- La naturaleza de la transición
- El significado de la transición
- La decencia de las transiciones
- El tipo de desafío
- La tarea evolutiva
- Los rituales de pasaje

Es tarea del terapeuta mostrarse curioso e indagar qué variaciones existen en las culturas de sus clientes para no caer en ideas preconcebidas.

### ***Fusión, intimidad y armonía***

Los miembros de la familia resiliente están muy conectados y se unen más aún en los momentos de crisis, respetando las diferencias existentes entre ellos. El esfuerzo conjunto es uno de los procesos más importantes para combatir las crisis. En las familias saludables los individuos son capaces de diferenciarse tanto como de conectarse (Walsh, 2004).

Algunos de los colectivos de inmigrantes, como el árabe o el latinoamericano por ejemplo, tienen una tendencia familiar centrípeta, que se caracteriza por fronteras difusas y tendencia a la uniformidad e indiferenciación de los miembros. Este funcionamiento puede resultar de mucho apoyo en un inicio, cuando la situación de estrés y desarraigo es mayor, pero a largo plazo es un obstáculo para la autonomía, la competencia y el establecimiento de relaciones sociales con el grupo.

Hay que tener en cuenta que para algunos grupos étnicos, el modelo cohesivo es su estilo típico familiar y les resulta muy funcional, al contrario del estilo de la cultura mayoritaria.

Otro caso distinto es el de las madres que migran con uno o varios hijos. Como consecuencia de la situación de desamparo vivida en el país de destino y la carencia total de sistemas de apoyo y protección, al inicio se establece una relación de total fusión entre la madre y el subsistema filial. Esta relación ha sido evaluada por otros terapeutas como funcional y adaptativa a la situación de ruptura de contexto y principal proveedora de sustento emocional. Sin embargo, a largo plazo esta situación va a privar a la madre de ampliar su espectro de relaciones sociales y al niño de forjar su identidad como ser autónomo.

### ***Organización familiar flexible***

Con el aumento de la movilidad mundial, somos testigos de la emergencia de un nuevo modelo de familia, la *familia transcultural*, el cual se caracteriza porque sus miembros viven literalmente de un lado en otro, las familias están fragmentadas, con ventajas y desventajas tanto para los que se van como para los que se quedan.

En relación a la emergencia de nuevos modelos, cabe señalar que lo relevante para un funcionamiento saludable y el desarrollo de la resiliencia, no es la composición de la forma que adopta la familia, sino los procesos interaccionales que se dan en su seno (Walsh, 2004).

### ***Adaptación de las reglas familiares al nuevo entorno***

Las reglas familiares ayudan a mantener la integración del sistema familiar a la vez que regulan el comportamiento de sus miembros. Las reglas expresadas en frases tales como: *a pesar de las dificultades, la familia El Mohamed Charchaoui nunca se rinde*, favorecen las capacidades de resiliencia familiar.

En algunas situaciones, las reglas familiares previas a la migración entran en directa contradicción con los valores de la sociedad de destino. Tal es el caso por ejemplo de las familias de origen árabe que, por una interpretación interesadamente machista del Islam por parte de los hombres de esa cultura, mantienen reglas como la siguiente: *Las mujeres no pueden salir de casa mas que en compañía de su marido u otro varón de la familia, razón por la que no necesitan aprender el nuevo idioma, ya que no lo necesitan al salir siempre acompañadas de un miembro de la familia.*

En esta cuestión radica uno de los retos más difíciles de la migración, adaptar el sistema de creencias que rige las reglas de funcionamiento familiar a las características y valores del nuevo contexto sin perder la identidad familiar y étnica. En la medida en la que las reglas se mantengan rígidas, sobre todo aquellas tan estrictas e inaceptables por la cultura dominante como la expuesta, tendrán lugar tanto conflictos intrafamiliares como tensiones interculturales de la familia con el medio externo.

### ***Liderazgo igualitario***

Aquellas familias en las que el liderazgo ejercido por padre y madre es democrático e igualitario, tienen mayor capacidad de afrontar las crisis y salir fortalecidas de ellas.

Algunos colectivos de personas inmigrantes proceden de países donde el valor de la igualdad de género está aún menos presente que en la sociedad receptora. La necesidad de tener una doble entrada económica para hacer frente a los altos alquileres de vivienda y a la manutención de los hijos, va a obligar a muchas mujeres inmigrantes a incorporarse al mercado laboral al mismo tiempo que sus parejas. Asimismo, dada la facilidad de las mujeres inmigrantes para colocarse en el servicio doméstico y de proximidad a personas, algunas de ellas van a colocarse mucho antes que los hombres. Otra situación similar es la de las mujeres que migran solas dejando a su familia en el país de origen.

En estas tres diferentes situaciones se mantiene una constante, la incorporación de la mujer inmigrante al mercado de trabajo, la aportación a la economía familiar e incluso la conversión en cabeza de familia por ser la única sustentadora familiar con su sueldo fijo.

Esta situación indudablemente va a replantear las relaciones de poder y de género entre hombres y mujeres en las familias inmigrantes, permitiéndoles a ellas la participación en la toma de decisiones de interés familiar y dotándoles de cierta autonomía personal.

### ***Rituales, mitos y leyendas***

Joan Laird (1989) remarca que gracias a la elaboración de relatos llegamos a conocernos a nosotros mismos y construimos identidades coherentes a fin de otorgar sentido al contexto social más amplio y nuestra conexión con él.

Los sucesos disruptivos generan una crisis de significado y una ruptura potencial de la integridad personal. Esa tensión da lugar a la construcción o reorganización de nuestra historia vital y nuestras creencias. Con el paso del tiempo, revisamos nuestros relatos de adversidad con el fin de mantener un sentido de coherencia e integridad (Walsh, 2004).

En la transmisión multigeneracional de mitos y leyendas se calma nuestra necesidad de valores perdurables, estabilidad y continuidad. Los relatos y los rituales son de especial relevancia para las familias migrantes recientes, cuyos miembros sometidos a la presión de asimilación pueden perder fácilmente su sentido de identidad, comunidad y orgullo (Falicov, 1997).

Por esta razón, facilitar espacios públicos para que las personas y familias inmigrantes puedan juntarse a realizar sus reuniones, rituales y fiestas favorece el sentimiento de identidad y continuidad del colectivo y por lo tanto la resiliencia también a nivel grupal y colectivo.

Antes de terminar con los factores de protección a nivel familiar, es necesario hacer una breve referencia a algunos factores relativos a los hijos:

### ***Comunicación previa de los motivos de la migración***

Es importante que los padres dediquen un tiempo a preparar y explicar a los menores los motivos de la migración. Es frecuente que con las prisas y sobrecarga de los padres en la preparación del proyecto migratorio, se olviden de explicarles a los hijos el por qué de abandonar el país de origen y la familia.

Es muy importante dedicar a tiempo a presentar detenidamente las características del viaje, país de destino y los planes familiares futuro a los hijos. De esta manera los niños tendrán menos miedo a la incertidumbre y al vacío al que se enfrentan, a la vez que se les hace partícipe del proyecto migratorio. Si por el contrario no se les tiene en cuenta en la preparación de la experiencia, la vivirán como una migración involuntaria y forzada, con las repercusiones de malestar añadidas que esa situación conlleva.

## ***Nivel Social***

### ***Tutor de resiliencia***

Las investigaciones han vinculado cada vez más el surgimiento de la resiliencia con la posibilidad de contar con ciertas influencias protectoras fundamentales de la familia y el contexto social. Las posibilidades de resiliencia se aumentan si se puede contar con una persona significativa que brinde atención y apoyo. La importancia del apoyo social es fundamental en tiempos de crisis.

Como ya se ha mencionado anteriormente, contar con modelos de expertos en la mediación intercultural o asociaciones de inmigrantes, de apoyo al colectivo u ONGs puede ser una salida para la persona inmigrante recién llegada que no cuenta con apoyo social y necesita fuentes que alienten su motivación para la superación del choque inicial.

Al conjunto de estas fuentes de apoyo Barudy le ha dado el nombre de *tejido social de pertenencia transicional*. Se trata de un conjunto de personas que aportan apoyo social de forma transitoria, de tal manera que permita el cambio de cultura de un modo menos violento y favorezca la acogida.

### ***Identidad social y cultural***

Aquellos grupos de personas con una identidad social y cultural segura tienen actitudes más favorables hacia otros grupos diferentes. Esta premisa es válida tanto para los colectivos de inmigrantes y su relación con la sociedad receptora, como para la comunidad mayoritaria en interacción con la población inmigrante.

### ***Existencia de una comunidad de inmigrantes estructurada y cohesionada***

La existencia de una colonia o comunidad del mismo país de origen también es una variable de protección ante el estrés vivido en la adaptación transcultural. Se ha encontrado en varios estudios que los inmigrantes que mantienen lazos étnicos y su propia cultura, además de entrar en contacto con la cultura de acogida, presentan mejor estado de salud física y mental que aquellos que no se relacionan con su comunidad.

Cabría pensar que si la comunidad es tan numerosa que está muy presente en la vida social y reclama sus derechos de ciudadanía, la sociedad receptora reacciona con



recelo y pueden tener lugar brotes de discriminación y racismo. Si esta situación se da, la adaptación de la persona inmigrante se dificulta y por lo tanto es vivida con mayor estrés.

### ***Actitud abierta de la sociedad de acogida***

Una actitud de apertura, respecto a la diferencia e igualdad de derechos son las condiciones ideales para la adaptación transcultural.

Son numerosas las investigaciones que demuestran que las condiciones de acogida en el país de destino importan más que el trauma vivido en el país de origen, un claro ejemplo de resiliencia y una llamada a la conciencia de la cultura mayoritaria, a la corresponsabilidad y a la integración bidireccional.

### ***Similitud cultural percibida***

A menor distancia cultural percibida, mejor adaptación. Por esta razón siempre se concibe a las personas de origen latinoamericano más cercanas culturalmente y fácilmente "integrables". A partir de lo percibido en las relaciones interculturales entre diferentes colectivos, esa afirmación constituye un mito, ya la comunidad latinoamericana, muy heterogénea dentro sí, se relaciona exclusivamente en colectivos aislados según el país de procedencia, siendo a su vez la distancia interétnica entre sus culturas mucho menor.

### ***Políticas interculturales, de inmigración y de apoyo al colectivo***

A raíz del rápido y repentino incremento de la población extranjera en nuestro país a partir del año 2000, las instituciones públicas ponen en marcha un sin fin de dispositivos, iniciativas y recursos de apoyo integral para las personas inmigradas. Así, se diseñan políticas locales, regionales y autonómicas de integración, dirigidas al total de la población, basadas en programas de sensibilización social que favorezcan las relaciones interculturales y la comunicación entre personas de diferentes orígenes. Sin duda, los frutos de estos trabajos están sentando las bases para una interculturalidad real en la sociedad futura que enriquecerá social y culturalmente tanto a las personas autóctonas como a las inmigradas.

## Factores de Riesgo para la Resiliencia en el contexto migratorio actual

Factores de Riesgo en el contexto migratorio actual		
Nivel Individual	Nivel Familiar	Nivel Social
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No cobertura de necesidades básicas</li> <li>▪ Sentimientos de estupor</li> <li>▪ Presencia de dos o más factores de estrés</li> <li>▪ Voluntariedad o no de la migración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Capacidades parentales dormidas</li> <li>▪ Apego inseguro</li> <li>▪ Liderazgo</li> <li>▪ Ruptura de las rutinas diarias: cambio continuo</li> <li>▪ Confusión de reglas y roles</li> <li>▪ Cohesión vs. familia transnacional</li> <li>▪ Comunicación distorsionada</li> <li>▪ Falta de intimidad en la pareja</li> <li>▪ Reagrupación familiar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Aislamiento y falta de apoyo social</li> <li>▪ Contexto social inhóspito</li> <li>▪ Precariedad</li> <li>▪ Estereotipos de los profesionales</li> <li>▪ Los que se quedan</li> <li>▪ Identidad étnica negativa</li> <li>▪ Inmovilidad social</li> <li>▪ Ausencia de una política global de integración social</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Racismo</li> <li>▪ Falta de perspectiva a futuro e indefensión</li> <li>▪ Situación de irregularidad documental</li> <li>▪ Desconfianza en el ser humano</li> <li>▪ Expectativas irrealistas del proyecto migratorio</li> <li>▪ Capacidad de resolución de problemas y comunicación</li> <li>▪ Sentido de pérdida</li> <li>▪ Mito del retorno</li> <li>▪ Síndrome de Ulises</li> </ul>		

### Nivel Individual

#### ***No cobertura de necesidades básicas***

El hecho de no tener las necesidades básicas cubiertas coloca a la persona en una situación de cataclismo y de extrema vulnerabilidad personal y social. Muchas personas inmigrantes, sobre todo en el momento inicial de la llegada, pasan por momentos de ausencia de alimento, vestido, alojamiento seguro y/o en condiciones habitables, medicamentos y asistencia médica en caso de enfermedad. Estas situaciones de privación de alta intensidad van a dificultar que la persona se reponga con cierta facilidad de esta situación de estrés.

#### ***Sentimientos de estupor***

Si bien los sentimientos de estupor, indiferencia y abatimiento son adaptativos frente a una situación de estrés porque protegen al individuo del sufrimiento, obstaculizan también el proceso de resiliencia.

#### ***Presencia de dos o más factores de estrés***

Si hay un conjunto de dos o más factores concurrentes de estrés, la adaptación se complica ya que los miembros de la familia deberán hacer frente a exigencias en pugna y sus emociones pueden dar lugar a conflictos (Walsh, 1993).

Como ya hemos mencionado en el capítulo 1, la experiencia migratoria se caracteriza por ser una de las experiencias más estresantes en la vida de una persona, con múltiples estresores presentes al mismo tiempo, muchos de ellos de alta intensidad y afección emocional, duraderos en el tiempo, con ausencia de control por parte del individuo y en alternancia situaciones de estrés junto con periodos de calma.

#### ***Voluntariedad o no de la migración***

Las repercusiones psicológicas de las migraciones forzadas conllevan mayor dificultad que las migraciones realizadas de forma voluntaria. Habitualmente se entiende por migraciones voluntarias aquellas de carácter económico, ante lo que cabría preguntarse si migrar porque el país de origen no ofrece los medios y recursos

suficientes para sobrevivir de forma digna y obliga a salir para sobrevivir, es o no una migración de carácter forzoso.

Si bien es cierto que las personas refugiadas han podido vivir situaciones de alta gravedad y violencia (guerras, catástrofes naturales, violaciones de los derechos fundamentales, etc.) en su país de origen. Estas situaciones traumáticas, por su alto grado de intensidad y ruptura abrupta de la trayectoria vital pueden llegar a impedir la resiliencia.

### ***Racismo***

Aquellas personas con rasgos fenotípicos de una cultura no estimada en el país de destino tienen menos motivación para defender su identidad étnica y cultural.

En un contexto social en el que el racismo ha dejado de ser una actitud políticamente incorrecta, de proliferación de grupos de ultraderecha tanto a nivel civil como político y en el que las categorías “ellos” y “nosotros” es de uso común en el imaginario colectivo, el miedo a ser rechazado o incluso agredido convierte al inmigrante en una persona asustada y constantemente estresada por avanzar hacia la aceptación social.

### ***Falta de perspectiva a futuro e indefensión***

La evaluación de un suceso estresante y de los recursos disponibles para afrontar ese desafío tiene gran influencia sobre nuestra respuesta. Los sucesos de la vida nos afligen más cuando sentimos que no ejercemos ningún control sobre ellos o cuando suponen una gran amenaza a la autocomprensión actual y al sentido de la vida (Lazarus y Folkman, 1984, Cohler, 1987 citado en Walsh, 2004).

Muchas de las persona inmigrantes sufren una sucesión de sinsabores y cada uno de ellos va a ir favoreciendo la acumulación de estrés en la persona. La falta de perspectiva laboral, con la dificultad de inserción en la sociedad que ello supone, la inaccesibilidad a una vivienda digna, la asunción de las expectativas no cumplidas, el aislamiento social, sumado a las experiencias de discriminación, llevan a la persona a pensar que haga lo que haga nada puede mejorar. Que nada depende de su conducta. Muchos piensan que el mundo se ha aliado en contra de su suerte y que difícilmente van a romper esa espiral.

En ocasiones nos vamos a encontrar que las personas originarias de África nos van a comunicar que tal cosa no les va bien o que han sufrido una crisis porque alguien les tiene envidia y, mediante vudú, le han echado el mal de ojo. Según su sistema de creencias no cabe otra explicación y cualquier intervención que queramos realizar a de estar en consonancia con esta interpretación. Así, en algunas culturas de origen de las personas inmigrantes es frecuente la atribución externa de los fracasos así como la búsqueda de chivos expiatorios.

En ocasiones se culpa a la sociedad receptora de los fracasos o del estancamiento en el progreso hacia una mayor estabilidad y bienestar. Si bien las situaciones de abuso y discriminación son habituales, también es común escudarse en ese tipo de comportamientos para no hacer el esfuerzo de conocer al “otro” y participar en relaciones interculturales. Ese aislamiento sumará más malestar a los acontecimientos que puedan ir apareciendo.

La situación de indefensión mina la motivación de seguir luchando y la esperanza de poder encontrar una estabilidad. Para poder ser resiliente hace falta creer en ello y

cuando la espiral no abre una ventana a la ilusión, las fuerzas tanto físicas como psíquicas comienzan a flaquear.

### ***Situación de irregularidad documental***

La residencia clandestina en el país de destino no sólo va a suponer que todo lo mencionado en el punto anterior sea mucho más difícil de conseguir y que la espiral esté cada día más cerrada, sino también va a impedir a la persona salir del país y viajar a visitar a sus familiares y amigos.

Esta situación suele ser bastante traumática cuando un familiar enferma y/o fallece y no pueden acudir a la despedida ni a brindar apoyo a sus seres queridos. Cuando se trata del padre o de la madre, la tristeza y la culpa se juntan convirtiéndola en una situación muy angustiante.

Similar situación viven las mujeres que han migrado solas dejando a los hijos en el país de origen. Hasta que su situación les permite regresar, pasan años sin velos, con la constante promesa de que pronto los van a traer aplacando así sus sentimientos de culpa por el abandono. Una vez han conseguido regularizarse, inician los trámites para la reagrupación familiar. En este momento, el trabajo precario que aporta un bajo nivel de ingresos, no es suficiente para demostrar la solvencia económica que permite mantener a una familia en una vivienda en condiciones, con lo que la reagrupación se resuelve negativamente.

### ***Desconfianza en el ser humano***

La visión positiva de la humanidad como esencialmente buena o, al menos, carente de intenciones malévolas acerca a la gente y favorece la resiliencia (Walsh, 2004).

En el ámbito que nos ocupa, esta capacidad puede resultar perjudicada por experiencias repetidas de discriminación, explotación o abuso.

### ***Expectativas irrealistas del proyecto migratorio***

Las nuevas tecnologías y los grandes avances en la ciencia de las telecomunicaciones han hecho de este mundo un lugar interconectado, donde no hace falta viajar para conocer el modo de vida en el otro extremo del planeta. Así, muchas de las personas que migran hacia otros países llevan consigo miles de imágenes de lo que creen que van a encontrar. Desgraciadamente esas imágenes distan mucho de la realidad que les espera.

Estas imágenes influyen en que las personas vengan con unas expectativas distorsionadas y el choque con la cruda realidad va a suponer una experiencia de crisis inicial que todo inmigrante tiene que pasar. Con motivo de estas expectativas infundadas, los inmigrantes no podrán regresar a su país de origen hasta que tengan los ingresos económicos suficientes para demostrar el éxito de su proyecto migratorio (aunque en ocasiones provenga de un préstamo para tal fin).

En el contexto familiar, algunos padres deciden migrar para brindar una mejor oportunidad de educación a sus hijos y así se lo transmiten. Con el paso de los años, los hijos pueden haber fracasado en los estudios y entonces la familia tendrá que elaborar una pérdida más, la de su proyecto migratorio inicial y dotar de un nuevo significado a la situación de emigración y las crisis vividas.

En el caso de las madres que migran solas, en la comunicación que mantienen con sus hijos, les trasladan que lo que ha hecho ha sido por ellos, por su bien, para ganar

dinero y así tengan una vida mejor, junto con promesas de reencuentro. Algunos hijos llevan una carga de culpabilización insoportable al asumir como propia la responsabilidad de la separación.

### ***Capacidad de resolución de problemas y comunicación***

Una vez se ha reconocido un problema, la persona habrá de saber comunicarse con todos aquellos que pueden constituir recursos potenciales.

El riesgo en esta situación es que los posibles recursos potenciales del entorno se reducen a la mínima expresión en la experiencia del inmigrante recién llegado, sumado a las dificultades idiomáticas. En esta situación cabría decir que para ser resiliente es la persona ha de potenciar toda su capacidad de resolución de problemas puesto que los apoyos del entorno son mínimos.

También es cierto que las personas inmigrantes rara vez se lanzan a un “vacío social”, generalmente la elección del lugar del destino está condicionada por los apoyos sociales y conocidos con los que cuentan. Las personas con más experiencia en el lugar de destino son ricas fuentes de información para la resolución de situaciones críticas.

### ***Mecanismos de defensa***

Existe una serie de mecanismos que Barudy ha denominado mecanismos de defensa negativos (regresión, proyección, agresión, agitación, seducción, sumisión, búsqueda de la indiferencia, embrutecimiento, confusión, amnesia, hipocondría, crisis delirante). Estos mecanismos de defensa son adaptativos pero deforman la realidad; amputan el mundo psíquico.

Por otro lado, el aislamiento, la formación reactiva y la negación, son factores protectores en un contexto sobre todo violento, pero se convierten en deformantes de la realidad cuando ese contexto evoluciona.

### ***Sentido de pérdida***

La pérdida de la cultura de origen implica el estar privado de su status, rol, posesiones y relaciones sociales. Este sentido de pérdida es aún mayor en el caso de los refugiados que, por una parte han vivido el exilio interior o el rechazo en su propio país de origen y, además se han visto forzados a abandonar su propio país.

Se ha observado también que la movilidad social descendiente y la descalificación profesional son ambos muy importantes factores de estrés para las personas inmigrantes y suponen importantes duelos a elaborar durante la experiencia de migración.

### ***Mito del retorno***

Si bien, condición para la resiliencia es dotar de sentido a la experiencia crítica vivida, el mito del retorno, a corto-medio plazo entraría dentro de la clasificación de factores protectores. El deseo de volver al país de origen, construir una casa y vivir en la tierra que tanto se ha añorado es el motor que va a dar fuerzas para seguir adelante en el país de destino y va a dotar de sentido a las penurias vividas.

Sin embargo, muchas son las personas que se quedan. Formar una familia y tener hijos en el país de destino es uno de los factores que impedirán el retorno y, entonces,

la disyuntiva de regresar o permanecer, volverá a suponer una situación de crisis personal y familiar.

### ***Síndrome de Ulises***

El círculo se cierra si además la persona comienza ya a tener una serie de síntomas, como ocurre al padecer el Síndrome de Ulises, cuando las fuerzas para seguir luchando comienzan a fallarle. El inmigrante padece en este caso toda una sintomatología que tiene un efecto incapacitante. Se halla inmerso en un terrible círculo vicioso. Como señala Z. Domic (2004) estas personas tienen la salud como uno de sus capitales básicos y lo comienzan a perder.

## ***Nivel Familiar***

### ***Capacidades parentales dormidas***

Las capacidades parentales se refieren a las capacidades que tienen los padres para cuidar, proteger y educar a sus hijos asegurándoles un desarrollo sano. Estas capacidades son dinámicas y evolucionan en función de los elementos contextuales negativos (como la denegación de la autorización de residencia, las dificultades sociales o el racismo) y positivos (reencuentros familiares, solidaridad, etc.) (Barudy, 2005).

Estos modelos deben evolucionar, no sólo en función del ciclo vital sino también de los diferentes contextos que la familia debe atravesar: guerra, persecución, huida, migración, desintegración familiar, nuevo contexto cultural, etc.

Puede ocurrir que con motivo de la sobrecarga de estrés y preocupación por las dificultades encontradas en la migración, los padres desatiendan las funciones parentales que venían desempeñando con normalidad. En algunas ocasiones dejan de hacer expresiones francas de afecto y cariño.

Como consecuencia de lo anterior, no es raro encontrar algún síntoma de desajuste en los niños como expresión de la falta de atención de los padres, o bien un rol parentalizado de unos de los hijos ocupándose de temas de responsabilidad parental.

Si en muchos de los casos la pareja se ve desbordada, cuando el subsistema parental es monoparental/marental el agotamiento y la sobrecarga se multiplica, corriendo riesgo de atascamiento.

En los casos en los que coincide un trastorno del apego, con falta de empatía y en un contexto estresante, aumenta el riesgo de maltrato infantil.

### ***Apego inseguro***

Los padres que tienen apego inseguro tienen trastornos de la empatía, interpretando mal las señales que sus hijos envían. Los elementos contextuales estresantes reactivan las heridas y los trastornos históricos de los padres.

### ***Liderazgo***

Un liderazgo fuerte es crucial para la educación, la protección y la orientación de los niños especialmente en tiempos de crisis. En las familias el liderazgo ha de estar claramente establecido.

Algunos padres, incapaces de centrar su atención en sus función parental y ejercer el liderazgo, lo delegan en la comunidad de origen, como es el caso de muchas familias inmigrantes cuyos hijos pasan horas en las escuelas coránicas de las mezquitas, más por una imposibilidad de dedicarles tiempo, que por un interés puramente religioso.

La recuperación del liderazgo familiar va a ser una de las principales batallas de las mujeres que migraron solas dejando a sus hijos en el país de origen. Una vez ha tenido lugar la reunificación familiar, los hijos no identifican a la madre como figura de referencia ignorando las normas y funcionamientos impuestos por ésta.

### ***Ruptura de las rutinas diarias: cambio continuo***

La estabilidad estructural debe estar contrabalanceada con la aptitud de adaptación a las circunstancias cambiantes y a los imprevistos del ciclo vital, en especial como respuesta a las crisis.

Para las familias inmigrantes, durante los periodos de crisis, la ruptura constante de las rutinas diarias conlleva a enojos y confusión.

Algunos casos de familias con menores no cuentan con un domicilio habitual. Son familias que, hasta que consigan un alquiler, van a ir rotando por las diferentes casas de amigos alojándose en algún espacio libre de forma temporal. De esta manera, los miembros de la familia están sometidos a un cambio de situación continuado que aumentará las tensiones de todo el núcleo familiar y en especial desestabilizará a los niños.

### ***Confusión de reglas y roles***

Mientras que la definición clara de las reglas y roles que entran en juego en la interacción familiar es un factor de resiliencia, en el contexto de la migración, al menos en sus estadios iniciales fruto de la resituación familiar, tiene lugar una confusión de las reglas y los roles.

Las reglas porque, como ya se ha mencionado con anterioridad, han de adaptarse al nuevo contexto en el que se desenvuelve la familia, mientras que las necesidades de reorganización y sustento familiar, así como la influencia de las políticas de género del país de destino, van a influir en el reparto de los roles vigentes hasta el momento de la migración. Esta situación de confusión puede crear algo de desconcierto e inseguridad en los miembros del sistema familiar, que en situaciones de crisis, aumentará la sensación de tensión de los componentes de la familia.

### ***Cohesión vs. familia transnacional***

Los familiares significativos y las relaciones comunitarias son fuentes de ayuda en tiempos difíciles. La asociación y la colaboración aumentan nuestra capacidad de vencer situaciones de malestar. La convicción principal en la que se sustenta la resiliencia relacional es: si nos unimos, fortalecemos nuestra capacidad de superar la adversidad (Walsh, 2004).

En las familias transnacionales los miembros tienen que aprender a apelar a los recursos del entorno más que a sus apoyos familiares, aunque si algo ha quedado claro a estas alturas del trabajo es que, los procesos interaccionales son más relevantes para la resiliencia que la composición familiar.

### ***Comunicación distorsionada***

Si partimos de la base de que muchos de los proyectos migratorios que nos vamos a encontrar son de carácter familiar más que individual, la persona elegida para partir es el miembro prestigioso, quien más posibilidades de éxito tiene en el lejano país. Por las expectativas familiares, la deuda contraída, la concepción social de emigrante como pudiente y rico en la sociedad de origen y la necesidad de confirmación personal, el inmigrante distorsiona la comunicación con el país de origen eludiendo aquellos pasajes traumáticos de su experiencia migratoria. En parte para no defraudar, por otra para no preocupar a los suyos. Esta obligación de aparentar bienestar y estabilidad va a suponer que en las comunicaciones con los suyos tampoco se va a poder desahogar, no quedándole ya con quien evacuar su preocupación y ansiedad.

Muchos autores están de acuerdo en que esta comunicación, el locutorio, es el verdadero factor de atracción de inmigración al país, lejos del estado de bienestar o la oferta de trabajo en la economía sumergida.

### ***Falta de intimidad en la pareja***

El hacinamiento de las familias inmigrantes en habitaciones en régimen de subarriendo va a restar intimidad a la pareja, de tal manera que en la medida en la que las discusiones familiares tengan lugar delante de los hijos, aumentará la situación general de estrés de sistema y la intromisión de los menores en la vida conyugal. Como consecuencia de las dificultades de acceso a una vivienda digna, las fronteras y los límites desaparecen.

### ***Reagrupación familiar***

Al contrario de lo que puede parecer, cuando la familia se reunifica no se acaban los problemas, si no que empeoran. En el caso de las madres que migraron solas, como hemos visto, han perdido toda capacidad de autoridad sobre sus hijos, quienes ahora le reprochan el abandono. Los hijos de estas mujeres suelen mostrar problemas de conducta en el proceso de adaptación al nuevo país, como consecuencia también de su propia vivencia de desarraigo.

La adolescencia es un factor de riesgo para el restablecimiento del vínculo con la madre, ya que como figuras de referencia está el grupo de pares y no el sistema familiar.

En caso de que la madre haya tenga una pareja nueva o, peor aún, un hijo en ausencia de los que dejó en origen, los problemas familiares serán aún de mayor intensidad.

El género se ha visto como un factor de riesgo, mostrando más problemas conductuales los chicos que las chicas.

Cuando es el padre el que migra primero, los problemas tampoco se reducen. Si las expectativas iniciales eran que el padre migrara para hacer dinero y más adelante llevar a la familia. Cuando el resto de miembros llega, ven que el padre tiene un trabajo precario, a media jornada y con unos ingresos justos. La madre se tiene que incorporar a trabajar y el padre, concebido como un héroe hasta el momento e idolatrado, se convierte en un rey destronado. En realidad, el inmigrante se lleva enormes desilusiones en sus sueños. La reincorporación tras la separación es muy dura porque la madre ha constituido un grupo más aglutinado con los hijos de lo que



fue anteriormente. Para poder reintroducirse de nuevo en el núcleo familiar, este padre – en vez de volverse menos autoritario- suele por el contrario tomar unas posturas de gran autoritarismo, con lo cual entra en una escalada negativa, en lugar de poder abrir fronteras. Las familias reunificadas se suelen convertir en familias fragmentadas en subgrupos.

## **Nivel Social**

### ***Aislamiento y falta de apoyo social***

Sin lugar a dudas los efectos benéficos de la red de relaciones establecidas a través de la familia, los amigos y vecinos son el principal motor de la resiliencia. Los individuos viven y prosperan mejor cuando tienen relaciones significativas. La familia extensa y las redes sociales ofrecen ayuda práctica y una vital conexión comunitaria. Prestan información sobre servicios concretos, apoyo y compañerismo. Promueven el sentimiento de seguridad y solidaridad. Estudios recientes sugieren que la pertenencia a un grupo y la participación en actividades sociales regulares son factores protectores de la vida.

Podemos concluir entonces que este es uno de los principales factores de riesgo de la resiliencia en el contexto de la migración. La ausencia total de relaciones significativas de contención emocional para el sujeto, así como las dificultades para establecer nuevas relaciones por las diferencias culturales e idiomáticas y los estereotipos sociales, hacen que la persona se encuentre desvalida de la herramienta más importante para enfrentarse con coraje a los acontecimientos estresantes y reponerse con éxito.

El inmigrante se enfrenta a la anomia, a no ser nadie, a no tener un nombre al no participar en la vida comunitaria ni social.

La desaparición de la red familiar, comunitaria y social favorece el desvanecimiento de la cura natural que constituyen los vínculos, los lazos afectivos y de pertenencia necesarios para calmar los dolores y los traumas (Barudy, 2005)

Las personas aisladas carentes de apoyo social, como en algún caso pueden ser las inmigrantes, sobre todo en la fase inicial de llegada, presentan más problemas psicológicos. Como ya se ha mencionado con anterioridad, la existencia de una comunidad étnica organizada amortigua el estrés y se asocia a una mejor adaptación.

Otro factor de riesgo relacionado con lo anterior es la migración de una cultura colectivista a una individualista, puesto que la experiencia de soledad, desamparo y desarraigo es mayor que si se diera la situación contraria.

### ***Contexto social inhóspito***

Unido a lo anterior, el contexto social en el que se encuentra el inmigrante está cargado de indiferencia y de desigualdad. Se va a enfrentar al discurso de la doble moral, en el que por un lado se le incita a asimilarse para ser aceptado, pero por otro se le devuelve una imagen negativa de sí mismo, de sus padres y de su cultura.

Podemos decir que, de momento, las relaciones interculturales en el País Vasco se dan en un contexto de pluralismo multicultural, al más puro estilo británico. Se establece respeto desde la distancia por la diferencia (en algunos aspectos) a la vez que no se produce el contacto, la creación de espacios comunes de relación ni de

conocimiento mutuo, por lo que es un campo labrado para los estereotipos y prejuicios fruto del desconocimiento y del etnocentrismo.

### ***Precariedad***

Las malas condiciones de acogida van a aumentar la situación traumática de la llegada. La violencia administrativa y la indiferencia social van a tener un impacto directo sobre la salud mental de las personas inmigrantes y sus familias, entorpeciendo cualquier intento de resiliencia.

### ***Estereotipos de los profesionales***

Si la persona decide entrar en contacto con un profesional de ayuda, la relación va a estar mediatizada por los estereotipos de ambos. Los terapeutas, por lo que nos respecta, hemos de tener cuidado de no utilizar las diferencias culturales para explicar aquellas situaciones complejas y que no alcanzamos a entender. A la tendencia a justificar todos los comportamientos bajo el prisma de la cultura se le ha llamado *fundamentalismo cultural*. Por el contrario, caer en la posición de "todo vale", con el ánimo de respetar las diferencias culturales, es *relativismo cultural*.

### ***Los que se quedan***

No hemos de perder de vista el papel fundamental de los miembros de la familia que quedan en el país de origen. Ellos también pasan por situaciones estresantes al tener que elaborar las pérdidas de los que se han ido. En la medida en la que los miembros que se han quedado, elaboren peor las pérdidas, influirá directamente sobre la experiencia de las personas migrantes en el país de destino, aumentando sus niveles de malestar y culpabilización.

### ***Asimilación***

Aún hoy es el día que coloquialmente se asocia integración a asimilación. La asimilación consiste en que la persona inmigrante abandone su identidad cultural original para adoptar la del lugar de residencia, ya que la primera es desvalorizada en el nuevo entorno.

La asimilación como estrategia de integración ha sido asociada a conflictos de lealtades, sentimientos de alienación, culpabilidad e inadaptación, favoreciendo la aparición de conflictos tanto con el "yo" como con los compatriotas.

### ***Identidad étnica negativa***

Relacionado con el punto anterior, para los grupos de inmigrantes con bajo status de la nación de origen y/o con características fenotípicas visibles, mantener su identidad significa mantener su carácter de minoría negativamente diferente.

Parece razonable pensar que las personas que renuncian a su identidad cultural o que la valoran negativamente, van a tener una baja autoestima y dificultades de adaptación

### ***Inmovilidad Social***

La *etnoestratificación* del mercado laboral merma las posibilidades de las personas inmigrantes de ascender en la escala social, independientemente de sus cualidades como trabajadores y su formación académica. Esta situación de bloqueo y estancamiento produce en la persona una sensación de indefensión y ausencia de

control que merma su motivación para enfrentarse a las situaciones con el coraje que la resiliencia requiere.

Esta visión utilitarista de la inmigración como mera mano de obra recuerda a la emigración española a los países del norte de Europa en la época de los *Gastarbeiter*, que ante la intención de asentamiento de muchos trabajadores con sus familias, exclamaron: *¡pedimos trabajadores y nos trajeron personas!*

### ***Ausencia de una política global de integración social***

La ausencia de una política global de integración social a nivel nacional y comunitario obliga a dar palos de ciego en los procesos de integración social de las personas inmigrantes. En el territorio español las únicas órdenes claras a este respecto se relacionan con una política restrictiva de control de flujos y cierre de fronteras. Esta situación de búnker obliga a las personas migrantes a ponerse en manos de mafias y traficantes de personas y a jugarse la vida en la fosa común del Estrecho de Gibraltar. Esta política aumenta significativamente la peligrosidad y por tanto el riesgo de muerte vivido en difíciles de elaborar.

#### 4. Conclusiones

Seguramente los cuadros presentados con la relación de factores de resiliencia y riesgo y su posterior descripción, podrían ser completados con algunos más que se habrán quedado por el camino. Pero no cabe duda de que los factores mencionados, organizados en las tres dimensiones planteadas y las combinaciones posibles entre éstas, aportan una panorámica general de cómo el fenómeno migratorio supone una experiencia de alta afección emocional y reorganización, tanto para las personas, las familias y el contexto en el que ambas se desenvuelven. Queda abierta la puerta entonces para que nuestro interés en las consecuencias psico-sociales de las migraciones vaya completando la relación propuesta.

Ahí queda la base, un breve esquema inicial, elaborado con una intención eminentemente pragmática, para que como terapeutas interesadas en las transformaciones que los contextos ejercen sobre las familias, tengamos una guía de trabajo útil, tanto para la evaluación como para la intervención.

Asimismo, esta primera aproximación a la asociación resiliencia e inmigración sugiere algunos comentarios:

Por un lado, llama la atención cómo siendo el apoyo social y su capacidad de contención emocional uno de los factores fundamentales para elaborar una experiencia resiliente, en el caso de la migración la presencia del contexto social significativo es tan sumamente débil que invita a trabajar en pro de la resiliencia tomando como epicentro las capacidades individuales y las interacciones familiares y, sin perderlo de vista, colocar al contexto en un ligero segundo plano.

Cabe destacar que en el caso de los factores de protección, haya resultado más fácil extraer mayor cantidad de factores protectores relativos al individuo que al contexto. Esta situación es un claro indicador de que, al menos por el momento, el contexto social que encuentra el inmigrante al llegar al país de destino no le ofrece grandes posibilidades de apoyo y sostén.

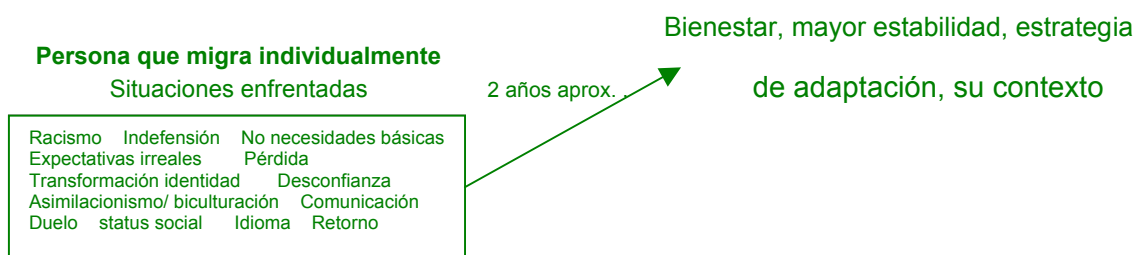
Por esta razón, quizás sea necesario reflexionar sobre qué tipo de sociedad estamos creando, qué valores manejamos en los contextos de interacción social más amplios, para que una persona con necesidad de establecer relaciones significativas de apoyo como protección ante una situación de crisis, se encuentre frente a un desierto relacional.

Como terapeutas sistémicos y ecológicos, deberíamos dirigir nuestras intervenciones, no sólo hacia el individuo o la familia, sino hacia sistemas más amplios con el fin de producir modificaciones significativas que favorezcan la resiliencia tanto de personas, familias y colectivos.

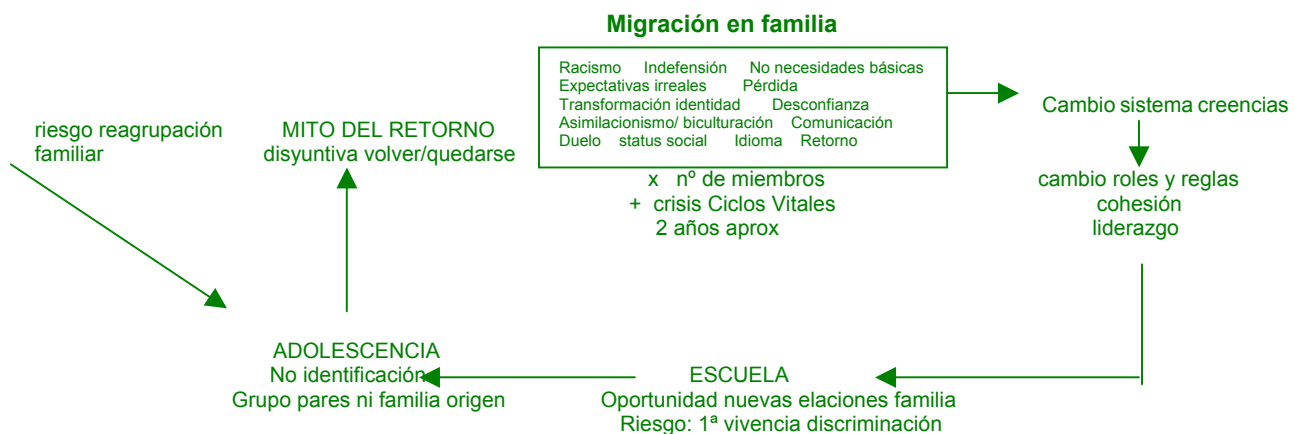
Por otro lado, es necesario “enmarcar” el objetivo de este trabajo; por una parte destacar aquellos funcionamientos que protegen al individuo y facilitan la resiliencia, y por otra, conocer aquellos que le van a colocar en una situación de crisis y, según sea la intensidad, favorecerán o no la resiliencia. Es preciso destacar que existe un cierto riesgo de patologizar la experiencia migratoria, acentuando, sobre todo, aquellos comportamientos más disfuncionales. No es esa la voluntad de este trabajo pero sí se considera necesario dar a conocer ciertas situaciones que, por lo que distan de nuestro funcionamiento habitual con las familias autóctonas, no estamos acostumbrados a ver. Por esta razón, es importante conocer que estas situaciones de dificultad mencionadas son habituales, pero no constituyen una característica inherente de la experiencia migratoria.

Para terminar, y como conclusión final de este trabajo, me llevo la impresión de que la experiencia migratoria es más estresante y pone a los miembros de la familia en mayor número de situaciones de crisis que si la migración se hace de forma individual.

Siempre se ha creído que la migración en solitario llevaba consigo uno de los riesgos más importantes: el aislamiento y la tremenda soledad. Por el contrario, migrar en familia protegía a sus miembros de las adversidades. Si bien esto puede ser así y no hay razón para contradecirlo, si parece que las familias inmigrantes están sometidas a mayor número de estresores, de relevante intensidad, durante un periodo mucho más largo de tiempo y de forma más recurrente que para aquellos casos de migraciones individuales. Es decir, migrar en familia estaría en la columna de factores de riesgo puesto que somete a sus miembros a más retos importantes y durante muchos años. Esta situación se describe gráficamente a partir de los dibujos siguientes:



La persona que migra de forma individual tiene que afrontar los mismos retos que los miembros de la familia, sin embargo el estrés se concentra de forma muy intensa, sobre todo, en los dos primeros años. A partir de ese momento, la persona encuentra cierta estabilidad, construye su propio contexto y encuentra cierto bienestar (siempre con algunas alteraciones y sobresaltos).



En el gráfico anterior se presenta un posible **Ciclo Vital de la Familia Inmigrante** en función de los principales retos que tiene que enfrentar y que van a suponer una serie de crisis, como decíamos antes, recurrentes, de alta intensidad, con muchos estresores al mismo tiempo y duraderos en el tiempo (años).

Los miembros de las familias inmigrantes tienen que pasar el mismo proceso de adaptación y choque inicial que el inmigrante individual, pero además en el sistema familiar se multiplica por el número de miembros y se suma a las crisis del ciclo vital familiar.

Mientras los miembros afrontan sus retos personales, la unidad familiar se adapta a las transformaciones del sistema de creencias, lo que implicara cambios en los roles, las reglas, el tipo de liderazgo, etc. Estas situaciones no van a estar exentas de

tensiones por parte de los miembros. Más adelante, la familia entra en contacto con el sistema escolar. Si bien va a significar una bocanada de aire fresco porque introducirá posibilidades de nuevas relaciones en el seno de la familia, los más pequeños van a vivir su primera experiencia de discriminación, entre “ellos” y “nosotros”, tensión que se traslada a la vida familiar.

En la adolescencia, se sumará al estrés y a la crisis abrupta propia de esta etapa, las tensiones de la adolescencia del inmigrante. Si bien es cierto que los adolescentes siempre viven entre dos mundos, el de los niños y los adultos o los sueños y la realidad, para el inmigrante van a ser verdaderamente dos mundos. En esta etapa los jóvenes tienen la necesidad de identificarse con su grupo de pares y que, bajo ningún concepto, se les distinga de ellos. Para el joven inmigrante identificarse con su grupo de iguales significa alejarse de la cultura de los padres, quienes por otra parte, le insisten en que sea como ellos y mantenga su misma identidad cultural. Esta tensión entre “intégrate” y “sé como nosotros” va a complicar el proceso de elaboración de la identidad de los jóvenes, con sus respectivas influencias en el resto de miembros del sistema familiar. En los casos en los que el adolescente es reagrupado, esta tensión va a ser aún más evidente.

Pasados los años, estos adolescentes tienen hijos, los padres se convierten en abuelos y lo que un día era el país de destino es hoy el lugar de referencia de uno. Durante todos estos años, el poder establecerse de nuevo en el país de origen con cierto bienestar económico ha dado significado a las crisis vividas por el estrés de la migración, es el motor que ha guiado a la familia y principal fuente de motivación para el proyecto migratorio. Podemos decir que la intención de regresar ha protegido a la familia durante la experiencia migratoria dándole un sentido. Sin embargo, el regreso al país de origen constituye una nueva migración, un volver a empezar, dejar a los hijos y a los nietos, que son ya ciudadanos del país de destino en lo administrativo y de corazón. Los padres se ven en la tesitura de tener que abandonar la idea del regreso y con ello la motivación que ha guiado su vida en los últimos años. Esta situación supone una nueva elaboración de duelo, de pérdida de la idea de regreso y con ello del significado inicial de la migración.

Por todo ello, considero que contar con las personas significativas ayuda a superar las situaciones de crisis brindando apoyo emocional, y así es también en la migración, pero en este caso va a suponer que la familia se enfrente a situaciones difíciles durante un periodo mucho más largo.

## Bibliografía

- Aierbe. P (2005): La otra Francia. Revista Mugak, N° 33 pags. 21-25
- Achotegi. J (2006): Estrés límite y salud mental: El síndrome del inmigrante con estrés crónico múltiple. Material aportado para la Jornada sobre Prolongación del duelo Migratorio, 9 de noviembre de 2006.
- Achotegi. J (2001): Trastornos depresivos en inmigrantes: influencia de los factores culturales. Colección Temas candentes. Ed. Jano
- Arnáiz, Bertino y Pereda (2005): Mujeres Migrantes con menores a cargo en país de origen. Guía de recomendaciones prácticas para profesionales. EVNTF
- Barudy y Marquebreucq (2005): Hijas e hijos de madres resilientes. Ed. Gedisa
- Bennet, Wolin y Mc Avity (¿?): Identidad de la familia, ritual y mito: una perspectiva cultural de las transiciones en el ciclo vital. En Transiciones de la familia. Continuidad y cambios del ciclo de la vida. Falicov comp. Ed. Amorrortu pag: 299-329
- Bonelli.L (2005): Francia. Revuelta en los suburbios. Revuelta en los suburbios franceses. Las razones de una cólera. Revista Mugak, N° 33 pags. 7-11
- Bhugra. D (2003): Migration and mental health. Acta Psychiatrica Scand 2004: 109 243-258
- Blanco. C (2000): Las migraciones contemporáneas. Ed. Ciencias Sociales. Alianza Editorial
- Blanco. C (2005): Las migraciones internacionales y su incidencia en el País Vasco. En Pobreza y solidaridad: hacia un desarrollo sostenible. Edita Federación de Cajas de Ahorros Vasco-Navarras
- Falicov: C: Migración, perdida ambigua y rituales. (<http://www.redsistemica.com.ar/migracion2.htm>)
- Gharbi. A (2005): Las auténticas violencias urbanas son sociales. Revista Mugak, N° 33 pags. 12-21
- González. C (2005): La inmigración desde la perspectiva de los inmigrantes. En Panorama Social nº 2. Segundo semestre 2005. Ed. Funcas
- Montalvo y Gutiérrez (¿?): El énfasis de la identidad cultural: un constreñimiento evolutivo-ecológico. En Transiciones de la familia. Continuidad y cambios del ciclo de la vida. Falicov comp. Ed. Amorrortu pag: 261-297
- Morice. A (2005): Comprender antes de juzgar. Revista Mugak, N° 33 pags. 13-20
- Páez, González, Aguilera y Zubieta (2000): Identidad cultural, aculturación y adaptación de los inmigrantes latinoamericanos (chilenos) en el País Vasco. Colección psicología social y cultural. Informes técnicos de la Facultad de Psicología. UPV-EHU
- Pereira. R (2006?): Trabajando con los recursos de la familia: factores de resiliencia familiar. Ponencia presentada en las Jornadas Relates. Barcelona, junio 2006.
- Rechtman. R (2004): El enfoque multicultural en salud mental: una mirada crítica. Quadern CAPS. N° 32 pags: 24-32

- Rodríguez. D (2004): Inmigración y mestizaje hoy. Formación de matrimonios mixtos y familias transnacionales de inmigrantes en Cataluña. En Migraciones, diciembre 2004.
- Villalba. C. El enfoque de resiliencia en trabajo social. ([http://wzar.unizar.es/acad/fac/eues/bibeues/REVISTA\\_AIS/Extra\\_Ais/Comunicaciones%20libres/Villalba%20Quesada.pdf](http://wzar.unizar.es/acad/fac/eues/bibeues/REVISTA_AIS/Extra_Ais/Comunicaciones%20libres/Villalba%20Quesada.pdf))
- Walsh. F (2004): Resiliencia familiar. Ed. Amorrortu