Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses

Tesis presentada en la

División de Educación para el Trabajo

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Universidad Nacional

Para optar por el grado de Licenciatura en

Orientación

Melissa Quesada Quesada

Melanny Vindas Chinchilla

Febrero, 2025

Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses

Tesis presentada en la

División de Educación para el Trabajo

Centro de Investigación y Docencia en Educación

Universidad Nacional

Para optar por el grado de Licenciatura en

Orientación

Melissa Quesada Quesada

Melanny Vindas Chinchilla

Febrero, 2025

Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses

Melissa Quesada Quesada
Melanny Vindas Chinchilla

Aprobado por:

Tutor del Trabajo Final de Graduación	Ph.D. Manuel Arturo Fallas Vargas
Asesor	Dr. José Antonio García Martínez
Asesor	M.Sc. Juan Ortega Rojas
Representación del Decanato	M.Sc Víctor Villalobos Benavides
Representante Dirección de Unidad Académica	Dra. Satya Rosabal Vitoria

VICTOR JULIO VILLALOBOS BENAVIDES (FIRMA)
PERSONA FISICA, CPF-01-1112-0942.
Fecha declarada: 24/02/2025 04:32:43 PM
Esta es una representación gráfica únicamente,
verifique la validez de la firma.

Dedicatoria

Dedicamos nuestro Trabajo Final de Graduación a todas aquellas personas que por diversas circunstancias emigraron de sus países en busca de mejores condiciones de vida, que aun en situaciones difíciles encuentran una motivación para continuar en el cumplimiento de sus metas migratorias. A quienes, en medio de su transitar o en su estadía en Costa Rica han tenido que experimentar rechazo o discriminación, se han sentido solos, tristes, desmotivados y sin ánimos para seguir con su proceso migratorio, pero que, a pesar de esto, buscan alternativas para poder continuar en busca de mejores oportunidades que les ayude a preparar un mejor futuro. Esperamos que con esta investigación se pueda visibilizar la importancia de que las personas migrantes cuenten con el apoyo de la sociedad costarricense y se pueda fomentar una visión más empática hacia estas poblaciones por parte de la sociedad, de las instituciones públicas y privadas y tengan más apoyo de las personas de las comunidades receptoras, ya que, esto facilita la adaptación e inserción al nuevo país e impacta positivamente en el bienestar socioemocional y en la motivación de la persona migrante ayudándole a cumplir con sus objetivos migratorios.

Agradecimiento

Agradezco profundamente el amor y apoyo incondicional de mi familia, cada uno de ustedes seis han sido mi motivación y mi pilar en los momentos más difíciles y hermosos de este proceso universitario, que hoy se resume en esta investigación. A Melissa, mi compañera de universidad y tesis, le agradezco por ser la mejor compañera en este camino, por confiar en mí para realizar este proyecto juntas y por su apoyo constante a lo largo de toda la carrera. Al profesor Arturo Fallas, por su valiosa orientación y por confiar en nuestro trabajo, al igual que a los profesores José García y Juan Ortega, por su acompañamiento y apoyo.

Agradezco también a Dios por permitirme llevar a cabo esta investigación, la cual, me ha brindado la oportunidad de empatizar más con la población migrante, mi gratitud a cada persona migrante nicaragüense que abrió su corazón para compartir su experiencia migratoria con nosotras, esto ha sido fundamental para el desarrollo de este estudio.

Melanny Vindas Chinchilla

Agradezco profundamente a Dios por permitirme culminar con éxito este proceso tan importante para mí y alcanzar un logro académico más. A mi familia y a Alonso, gracias a cada uno de ustedes por brindarme su amor y su apoyo incondicional a lo largo de estos años de formación profesional. Agradezco a mi compañera Melanny, por su esfuerzo y dedicación en cada etapa de este estudio y también por compartir conmigo estos seis años de Universidad.

A la Universidad Nacional, por darnos el privilegio de contar con excelentes profesores como lo son Arturo Fallas, Juan Ortega y José García, quienes nos guiaron en este proceso y nos brindaron valiosos aportes para desarrollar esta investigación. Y finalmente, agradezco a las personas nicaragüenses que participaron en este estudio, por confiar en nuestro trabajo y compartir generosamente sus experiencias de vida.

Melissa Quesada Quesada

Resumen

Quesada Quesada N. M. y Vindas Chinchilla M. M. *Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses.*

La presente investigación tuvo como propósito general analizar la transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses que actualmente viven en la comunidad de La Legua de Aserrí. Los antecedentes relacionados a la temática en estudio evidencian que la migración es un proceso lleno de cambios, dificultades y oportunidades, el cual permite que las personas que la realizan puedan mejorar su calidad de vida. Sin embargo, se evidencia que los estudios realizados se enfocan principalmente en los beneficios o en las dificultades económicas que se dan en los países de origen o destino, por lo que hay escasas investigaciones que centren su interés en la incidencia del proceso migratorio en las áreas sociales, emocionales y familiares de las personas migrantes. Esta investigación fue realizada bajo un paradigma naturalista, con enfoque cualitativo y un método fenomenológico. Además, se utilizaron las técnicas de grupo focal e historia de vida para la generación de la información, las cuales permitieron conocer a profundidad la experiencia migratoria de cada persona migrante de acuerdo con cada uno de sus relatos. A raíz de lo anterior, se logra identificar que las personas migrantes realizan su migración por diferentes motivos, de manera esperada o inesperada y que la duración de este proceso es incierta. Asimismo, se identifica que las características de cada persona migrante pueden facilitar o dificultar la transición psicosocial de estas personas y que las estrategias de afrontamiento y las redes de apoyo son fundamentales para disminuir los riesgos y las dificultades que se pueden presentar durante este proceso. Se recomienda a la disciplina de la Orientación y carreras afines realizar más investigaciones relacionadas con el bienestar emocional y social de las personas migrantes, así como favorecer procesos orientadores que le brinden estrategias tanto a las personas migrantes como a las personas que las reciben en el nuevo país para que la transición psicosocial que se experimenta al migrar tenga mayor incidencia positiva en las personas que migran en busca de su bienestar integral.

Palabras claves. Transición psicosocial, migración, personas migrantes nicaragüenses, Orientación.

Tabla de contenido

Página de firmas

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen **v**

Índice de tablas **viii**

Índice de figuras **ix**

Lista de abreviaturas **xi**

Capítulo I **1**

Introducción 1

Planteamiento y formulación del problema de investigación 3

Antecedentes 5

Propósitos de la investigación 16

Capítulo II **17**

Marco referencial 17

Migración y migrantes nicaragüenses en Costa Rica 18

Etapa evolutiva: Adultez en personas migrantes 21

Migración desde el marco de las transiciones 23

Transición psicosocial en las personas migrantes nicaragüenses 26

Componentes de la transición psicosocial en personas migrantes 29

Orientación en población migrante 49

Capítulo III **54**

Marco metodológico 54

Paradigma naturalista de la investigación 54

Enfoque cualitativo de la investigación 57

Método fenomenológico descriptivo de la investigación 58

Ingreso al campo 60

Participantes del estudio 61

Temas por explorar 63

Definición de técnicas de generación de la información 65

Tratamiento de la información 68

Consideraciones éticas 69

Capítulo IV **71**

Análisis de la información 71

Capítulo V **151**

Conclusiones y recomendaciones 151

Referencias 167

Apéndices 192

Apéndice A 192

Apéndice B 194

Índice de tablas

Tabla 1

Temas a explorar, enunciado y unidad de análisis 63

Índice de figuras

Figura 1. Fases del enfoque cualitativo. Elaboración propia con base en Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) 57

Figura 2. Unidades de significado de la categoría de desencadenante de la transición 72

Figura 3. Unidades de significado de la categoría de tipo de evento 76

Figura 4. Unidades de significado de la categoría de duración de la transición 80

Figura 5. Unidades de significado de la subcategoría de experiencias similares a la transición 83

Figura 6. Unidades de significado de la subcategoría de estado socioeconómico y educativo 87

Figura 7. Unidades de significado de la subcategoría de género 91

Figura 8. Unidades de significado de la subcategoría de edad y etapa del desarrollo 94

Figura 9. Unidades de significado de la subcategoría de etnia y cultura 99

Figura 10. Unidades de significado de la subcategoría de optimismo 103

Figura 11. Unidades de significado de la subcategoría de autoeficacia 106

Figura 12. Unidades de significado de la subcategoría de espiritualidad 108

Figura 13. Unidades de significado de la subcategoría de familia 112

Figura 14. Unidades de significado de la subcategoría de relaciones íntimas 115

Figura 15. Unidades de significado de la subcategoría de redes de amistad 120

Figura 16. Unidades de significado de la subcategoría de instituciones públicas y privadas 124

Figura 17. Unidades de significado de la subcategoría de comunidad 127

Figura 18. Unidades de significado de la subcategoría espiritualidad 130

Figura 19. Unidades de significado de la subcategoría búsqueda de apoyo social 133

Figura 20. Unidades de significado de la subcategoría de expresión emocional 136

Figura 21. Unidades de significado de la subcategoría de evitación comportamental 139

Figura 22. Unidades de significado de la subcategoría de búsqueda de alternativas 142

Figura 23. Unidades de significado de la subcategoría conformismo 144

Figura 24. Unidades de significado de la subcategoría reevaluación positiva 147

Lista de abreviaturas

ACNUDH Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos

CEN-CINAI Dirección Nacional de Centros de Educación y Nutrición y de Centros Infantiles de Atención Integral

DDHH Derechos Humanos

EBAIS Equipos Básicos de Atención Integral en Salud

OIM Organización Internacional para las Migraciones

OMS Organización Mundial de la Salud

ONG Organización no gubernamental

ONU Organización de las Naciones Unidas

OPAC Catálogo Público en Línea

SIBDI Subsistema de Bibliotecas, Documentación e Información

SIDUNA Sistema de Información Documental de la Universidad Nacional

SIIDCA Sistema Integrado de Información Documental Centroamericano

UNESCO Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

Capítulo I

Introducción

En el presente capítulo se desarrolla la justificación, donde se expresan las razones por las cuales se considera relevante efectuar el estudio de la transición psicosocial de personas que han migrado de Nicaragua a Costa Rica. Asimismo, se desarrolla la importancia del tema, el planteamiento del problema de investigación, así como su formulación.

Además, como parte fundamental de esta investigación, en este apartado se hace referencia a los antecedentes nacionales e internacionales que fueron considerados para este estudio, los cuales fueron de utilidad para determinar el tema de investigación. Para ello, se tomaron en cuenta aspectos como los objetivos o propósitos que guían las indagaciones, la metodología de los estudios, el país de procedencia, la disciplina a la que corresponden y los principales resultados que emanan de los mismos. Y para finalizar se presentan los propósitos que se desean alcanzar con la presente investigación.

Justificación

Se identifica la importancia de investigar acerca de la migración desde la disciplina de la Orientación, esto debido a que las personas migrantes requieren de apoyo integral para sobrellevar este proceso de cambio, en el cual las personas que conforman esta profesión pueden aportar significativamente; sin embargo, para dar respuesta a sus necesidades es importante primeramente conocer sus realidades y cómo es que estas personas vivencian su proceso de migración de un país a otro, razón por la cual, el realizar estudios acerca de esta temática adquiere relevancia.

Además, el aumento de los flujos migratorios es una realidad a nivel nacional, de acuerdo con la Organización Internacional para las Migraciones (2023) en los últimos años la población extranjera residente en Costa Rica representa un 10% de la población total del país, lo cual amerita ser un tema abordado desde diferentes disciplinas, incluyendo la Orientación, para contribuir con la atención de las personas migrantes y concientizar acerca de la importancia de visualizarlas como parte de la sociedad. Además, se pretende promover su inclusión en las investigaciones para conocer sus realidades, de manera que sus necesidades humanas puedan ser tomadas en cuenta para la creación de estrategias de prevención e

intervención que impacten positivamente en su adaptación a un nuevo contexto y por ende en su calidad de vida.

Por otra parte, se considera pertinente abordar esta investigación porque su objeto de estudio se centra en conocer la experiencia de la transición psicosocial que tuvieron las personas migrantes nicaragüenses al salir de su país y llegar a Costa Rica, profundizando en aspectos como el contexto y las circunstancias en que se dio dicha transición, los factores personales, las redes de apoyo y las estrategias de afrontamiento que favorecieron este proceso. De esta manera, los aspectos mencionados anteriormente, se relacionan y le compete propiamente a la Orientación, pues vivenciar una transición de cualquier tipo trae consigo cambios que repercuten en la integralidad de las personas, es decir, en sus diferentes dimensiones como ser humano.

De igual forma, se destaca que con esta investigación se beneficiará tanto a la disciplina de la Orientación como a las personas migrantes, en especial a las nicaragüenses, lo anterior considerando que se les podrá brindar un acompañamiento más adecuado y de acuerdo con sus necesidades, así como promover el desarrollo de recursos personales necesarios y útiles para afrontar futuras adversidades, principalmente aquellas que se relacionen con su condición de migrantes. Además, al profundizar en los elementos que intervienen en la transición, las personas migrantes podrán reconocerlos e implementarlos como recursos que favorezcan su transición convirtiéndola en una experiencia positiva para su desarrollo personal.

Asimismo, esta investigación es necesaria debido a que se toma en cuenta la diversidad de población incluyendo grupos no tradicionales en los procesos orientadores, lo cual es parte fundamental de la disciplina, pues tal y como lo mencionan Brenes, Herrera, Méndez, Morales y Rodríguez (2019) la Orientación favorece la gestión de la diversidad sociocultural, eliminando los procesos de exclusión social y trabajando con las poblaciones desde un marco de equidad, justicia, respeto e igualdad de oportunidades. Este aspecto, además, fomenta el fortalecimiento de la disciplina al interesarse en espacios de investigación en los que no se cuenta con mucha información, como es el caso del trabajo con personas migrantes, lo cual puede limitar el desarrollo de intervenciones que vayan acorde a sus necesidades.

A partir de lo anterior, se identifica que incluir la diversidad en los procesos investigativos, en este caso particular la migración nicaragüense, favorece la intervención orientadora y a su vez contribuye a la actualización constante de las personas profesionales de

esta disciplina, aspecto necesario para que esta siga teniendo validez y a su vez pueda seguir siendo vigente, útil y con rigor científico para dar respuesta a las temáticas emergentes de la sociedad, incluyendo a las de la población migrante.

Además, es importante resaltar la viabilidad del estudio, la cual se basa en aspectos como el fácil acceso a la población debido a la cantidad de migrantes que habitan en el país y en la comunidad de La Legua de Aserrí. Además, se contó con los recursos materiales y humanos necesarios para llevar a cabo cada una de las acciones que conllevaron las diferentes etapas de la investigación, igualmente, en cuanto al factor del tiempo el periodo establecido fue idóneo para alcanzar los propósitos planteados.

Planteamiento y formulación del problema de investigación

Para efectos de esta investigación, la temática de la migración es entendida como un proceso de cambio que incluye pérdidas y una reorganización interna, por lo que es un acontecimiento con grandes repercusiones en la vida de quien lo experimenta. Debido a lo anterior, se considera que las personas nicaragüenses que emigran a Costa Rica experimentan una transición; en palabras de Mendoza y Ortiz (2016) “una transición, en el caso de las personas migrantes, implica la adaptación a un nuevo país y a una nueva realidad social, así como la construcción de nuevos sentidos de pertenencia” (p. 115). A partir de lo anterior, se puede entender que en la transición que vivencian las personas nicaragüenses a raíz de su proceso migratorio convergen aspectos psicosociales del individuo que intervienen ya sea de manera positiva o negativa durante este proceso.

Por esta razón, la temática fue abordada desde la perspectiva de las transiciones psicosociales, con el fin de analizar la vivencia de esta transición en personas migrantes nicaragüenses e identificar las situaciones en que estas han tenido que migrar, los factores individuales que inciden en la transición, las redes de apoyo con las que contaron en este proceso de cambio y las estrategias de afrontamiento que favorecieron su adecuado desarrollo en este proceso.

Por otra parte, cabe destacar que, de acuerdo con datos estadísticos, en las últimas cinco décadas ha aumentado el número de personas migrantes, para el 2019 había en el mundo 272 millones de migrantes internacionales los cuales equivalen al 3,5 % de la población mundial (OIM, 2020). En el caso de Costa Rica, según la información suministrada en la última publicación del Censo Nacional de Población y Vivienda, realizado por el Instituto Nacional

de Estadísticas y Censos (2011) se señala que del total de migrantes que vivían en territorio nacional en ese año, el 74, 6 % eran de Nicaragua, es decir 287.776 personas.

Al respecto, Mora y Guzmán (2018) indican que para el año 2015 “del total de nicaragüenses que han migrado, 45 % se ha dirigido a Costa Rica, lo que representa alrededor del 9% de la población total” (p. 8). Estos datos son relevantes para la presente investigación, debido a que la población con la que se aborda el estudio es la migrante nicaragüense, pues según las estadísticas anteriores se evidencia que es una de las poblaciones que más emigran al territorio costarricense.

Ahora bien, de acuerdo con la OIM citada por Gutiérrez, Borré, Montero y Mendoza (2020) los desplazamientos de personas de un territorio a otro han aumentado considerablemente en los últimos años a nivel mundial, siendo Costa Rica uno de los países que recibe gran cantidad de población migrante, aspecto que debería provocar un mayor interés por la investigación de temáticas relacionadas con estos grupos.

Sin embargo, de acuerdo con la búsqueda de información realizada y el análisis de los antecedentes se identifican escasos estudios relacionados con estas personas, por lo que existe una problemática relacionada a la falta de atención y acompañamiento a la población migrante, especialmente en temas relacionados con su bienestar personal. Según lo observado a nivel nacional, lo anterior se refleja en el hecho de que predominan estudios enfocados en aspectos económicos, sociales y culturales dejando de lado las necesidades que a nivel psicosocial pueden experimentar estas personas durante su proceso de transición de un país a otro.

En relación con lo anterior, y como respuesta ante el aumento masivo de los flujos migratorios tanto a nivel internacional como nacional, se están realizando acciones que fomentan el bienestar y el reconocimiento de derechos de las personas migrantes. Tal es el caso de la Organización de las Naciones Unidas en su Programa de Desarrollo Sostenible (Agenda 2030) en la cual se establece el fomento de la inclusión social de todas las personas independientemente de sus características personales, sociales, económicas y culturales, de igual forma, “El principio básico de la Agenda es ‘no dejar a nadie atrás’ y esto incluye a los migrantes” (ONU, 2023, párr. 5).

Además, específicamente en el objetivo diez de reducción de las desigualdades, se hace referencia a esta población, facilitando la migración y la movilidad de estas personas, creando

políticas migratorias que estén debidamente planificadas y gestionadas de manera tal que pueda favorecer verdaderamente el bienestar de estos grupos (ONU Costa Rica, 2022).

Por otra parte, el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (2022) establece en el año 2021 cinco Directrices Estratégicas que guían su accionar en el periodo 2022-2026 para ayudar a las personas desplazadas, defender sus derechos humanos y resguardar su dignidad, buscando proteger y asegurar los derechos de las personas que atiende, responder de manera eficiente a las emergencias a las que está expuesta esta población, fomentar su inclusión y autosuficiencia, empoderar a las personas y buscar soluciones para las problemáticas que surgen en el proceso de desplazamiento.

Al respecto, es posible identificar que las acciones que se están realizando se enfocan en solventar necesidades de tipo económicas y sociales de esta población y no se evidencia mayor interés en las repercusiones a nivel psicosocial que pueden afrontar estas personas, tales como afectaciones en sus emociones, su autoestima, sus pensamientos, la percepción que tienen de sí mismas, sus factores protectores y en su relación con el contexto social. Por consiguiente, en la presente investigación se pretende considerar la integralidad de las personas migrantes, en especial las de origen nicaragüense, profundizando específicamente en la transición psicosocial que estas personas experimentan al emigrar de su país de origen a Costa Rica, además de conocer cuáles son los diferentes factores que intervienen en esta transición. Es por lo anterior, que se plantea la siguiente pregunta de investigación que guía el presente estudio:

¿Cómo vivencian la transición psicosocial las personas migrantes nicaragüenses de la comunidad de La Legua de Aserrí?

Antecedentes

De acuerdo con los hallazgos del estado del arte del área personal - social, es posible identificar la relevancia de investigar acerca de la temática de la migración, en especial con la población migrante que está presente en el país. Por esta razón, se inició la búsqueda de estudios previos relacionados con el tema, comprendidos entre los años 2011 y 2025, la cual se llevó a cabo por medio de los repositorios académicos de las principales universidades costarricenses, tales como el SIDUNA de la Universidad Nacional, el SIBDI de la Universidad de Costa Rica y el OPAC de la Universidad Católica. Además, se realizaron búsquedas en las bases de datos de Google Académico, Scielo, Dialnet y en el repositorio Centroamericano SIIDCA.

La indagación de antecedentes se realizó con descriptores de búsqueda vinculados con la temática, entre ellos, migración, migrantes, inmigrantes, migración forzada, refugiados, migrantes y sus emociones y transiciones en personas migrantes, los cuales también fueron traducidos a otros idiomas para ampliar la lista de resultados, obteniendo principalmente investigaciones elaboradas en los idiomas español e inglés. A partir de esta exploración se encontraron estudios desde diferentes disciplinas, tales como Orientación, Psicología, Trabajo Social, Sociología, Derecho y Educación, realizados a nivel nacional e internacional en países como Colombia, Ecuador, Panamá, Nicaragua, México, Estados Unidos, España, Reino Unido, Alemania y Suecia.

Cabe resaltar, que la migración ha estado presente en la sociedad desde la existencia del ser humano, razón que la ha llevado a convertirse en un tema de interés público debido a que es un fenómeno social que se encuentra presente en todos los países del mundo. Según la OIM (2019) la migración es entendida como "Movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país" (p. 133); durante este proceso las personas experimentan situaciones que conllevan cambios en diferentes áreas de su vida que las lleva a enfrentar una etapa de reorganización personal necesaria para adaptarse a su nuevo estilo de vida. De acuerdo con Arrue (2019) la migración supone dejar un contexto conocido para enfrentarse a una nueva realidad, además, implica realizar modificaciones en ámbitos como la familia, los vínculos, los afectos y las amistades, los cuales tienen gran influencia en la persona y suelen ser afectados por los cambios que genera la migración.

Asimismo, en diversos estudios este movimiento colectivo ha sido visto como un aspecto que impacta diversos ámbitos de la sociedad, como lo son el social, económico y cultural. Además, a pesar de que la acción de migrar se ha realizado desde los inicios de la existencia humana, los motivos que llevan a las personas a desplazarse de un lugar a otro se han mantenido a través del tiempo. La principal razón de ello es la satisfacción de necesidades como la alimentación, seguridad, salud, vivienda, trabajo, defensa de sus derechos y aquellas que se relacionen con buscar una mejor calidad vida (Hernández, 2015).

Por otra parte, cabe señalar que las condiciones en que las personas deben migrar si han cambiado significativamente en los últimos años, volviéndose cada vez más difícil el pasar de un país a otro, situación que obliga a muchas personas a trasladarse de manera ilegal, es decir, por medio de la migración irregular (OIM, 2019). Achotegui (2021) menciona que desde el año

2000 han aumentado las dificultades que deben asumir quienes deciden migrar, enfrentándose a situaciones de violencia, discriminación, soledad, xenofobia, miedo y otros factores que repercuten a nivel emocional y mental en las personas, volviendo muchas veces esta experiencia en un evento traumático y que a su vez dificultan la adaptación favorable y sana a su nuevo entorno.

En concordancia con lo anterior, se han realizado estudios a nivel internacional acerca de la migración desde diferentes temáticas, las cuales, para efectos de esta investigación han sido agrupadas en los siguientes cuatro núcleos: repercusiones personales del proceso migratorio, integración social, migración y género y transiciones de las personas migrantes, esto con el objetivo de identificar las áreas de investigación más sobresalientes en los últimos años con población migrante.

En relación con el núcleo de **repercusiones personales del proceso migratorio**, Bellorin, Castillo y Vizcaya (2017) elaboraron un seminario de graduación desde el área de Psicología en Nicaragua, titulado "Repercusiones de la migración de los padres-madres en el desarrollo psicosocial de los adolescentes del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, segundo semestre 2017". En este seminario se planteó como propósito determinar las repercusiones de la migración de los padres y madres en el desarrollo psicosocial de los adolescentes, mediante una metodología cualitativa con enfoque descriptivo y utilizando como técnicas de recolección de datos la entrevista estructurada y los Test Psicométricos de la Familia. En dicha investigación se destaca que la migración de los padres y madres genera en sus hijos e hijas adolescentes dificultades debido a la falta de convivencia, entre ellas, baja autoestima, depresión, bajo rendimiento académico, alcoholismo, drogadicción, entre otras situaciones que afectan su bienestar psicosocial.

Como hallazgos principales, Bellorin et al. (2017) señalan que las personas en la etapa de la adolescencia relacionan la migración con sentimientos de soledad y tristeza, causados por la falta que les hacen sus padres y madres para poder cubrir necesidades afectivas de comprensión, acompañamiento y comunicación, así como también, la dificultad de tomar decisiones por sí solos. Lo anterior, permite evidenciar que la migración no solo repercute en la persona que se desplaza de un territorio a otro, sino que también afecta a aquellas personas que por alguna razón deben quedarse en su lugar de origen separándose de sus seres queridos.

Seguidamente, se encuentra la tesis elaborada en Ecuador bajo el título “Duelo migratorio en migrantes forzados colombianos residentes en Quito”, realizada por Vaca (2021) desde la disciplina de la Psicología. En esta se destaca la migración como un evento que implica ventajas y beneficios para la persona migrante, sin embargo, se reconoce que en esta también se encuentran inmersas diversas pérdidas que conllevan a la experimentación del dolor y por ende a vivir el proceso de duelo.

Además, en esta investigación se estudia mediante un método cualitativo del proceso migratorio, centrando su propósito en conocer el impacto emocional de la migración forzada, esto por medio de entrevistas semiestructuradas. A raíz de las entrevistas realizadas, los hallazgos señalan que el ser víctimas y sobrevivientes de violencia y tortura durante el proceso migratorio puede desencadenar repercusiones psicológicas, además, la tristeza es uno de los sentimientos más encontrados a raíz del duelo que vivencian por el hecho de dejar en su país natal seres queridos, sueños e ilusiones, a los cuales se vieron obligados a renunciar (Vaca, 2021).

Respecto al núcleo de **integración social**, Brydste, Rostila y Dunlav (2019) realizaron en Suecia y desde la perspectiva de las ciencias de la salud, un artículo en inglés llamado “Integración social y salud mental: un enfoque de descomposición de las desigualdades en salud mental entre los nacidos en el extranjero y los nacidos en Suecia”. Con base en este estudio, las personas autoras destacan que las relaciones sociales constituyen un factor clave para la salud mental de las personas migrantes, esto se debe a que, por lo general estos grupos enfrentan acceso limitado a espacios sociales y de interacción con otras personas.

A raíz de lo anterior, mediante un enfoque cuantitativo y la aplicación de encuestas el estudio tuvo como objetivo examinar los indicadores de integración social que explican las desigualdades en salud mental entre los nativos y los nacidos en el extranjero, obteniendo como principales hallazgos que la angustia psicológica era más frecuente entre los inmigrantes en comparación con los nativos. Además, de que las experiencias de discriminación interactúan con otras experiencias de adversidad social y material, como el aislamiento social y la tensión financiera. Lo anterior, permite analizar que los procesos de socialización en las personas migrantes se vuelven difíciles de alcanzar una vez que llegan a un nuevo territorio, convirtiéndose en un factor que dificulta su adaptación al nuevo entorno y además puede desencadenar sentimientos negativos que afectan su bienestar mental.

En esta misma línea, Gatica (2022) expone en su artículo elaborado en España desde el área de la Psicología, el tema “Relaciones sociales y protección social de personas migrantes en Euskadi desde un enfoque narrativo”. El propósito del estudio fue analizar narrativas en torno al bienestar social de las personas migrantes latinoamericanas que residen en Euskadi y su relación con las relaciones sociales que mantienen.

En este estudio, el autor resalta que la integración social de las personas migrantes corresponde a las nuevas relaciones que estas establecen en su nuevo país, en las que se incluyen las amistades con otras personas migrantes o autóctonas, relaciones con instituciones, asociaciones y grupos de las comunidades e incluso iniciar relaciones de pareja. Por medio de un enfoque cualitativo y entrevistas a profundidad, se logra identificar que las relaciones y las redes sociales son un factor central del bienestar y el progreso en el proceso de integración social, así como también, que los migrantes establecen relaciones sociales principalmente con otras personas migrantes, y han apuntado ciertas dificultades para entablar amistades con personas autóctonas ya que para algunas personas migrantes estas son descritas como frías y reservadas (Gatica, 2022).

De manera similar, el estudio “Impacto social en las condiciones de vida de los migrantes venezolanos de 18 a 45 años en Trujillo, 2023” elaborado por Cama (2024) en Perú desde el área de Trabajo Social, recalca el objetivo de analizar el impacto social en las condiciones de vida de este colectivo migrante mediante una metodología cuantitativa. En dicho estudio se aplicó un método analítico - sintético, inductivo - deductivo y el método estadístico y se aplicaron las técnicas investigativas de la entrevista y la encuesta a través del instrumento del cuestionario.

Como parte de los hallazgos que se obtuvieron con la elaboración de la tesis, Cama (2024) resalta que el impacto social en el colectivo migrante venezolano se evidencia de manera positiva, pues gracias a las relaciones sociales establecidas por estas personas se mostró el mejoramiento en sus condiciones de vida a nivel familiar y de amistad, incrementando así sus redes de apoyo. Además, a nivel económico y cultural las personas migrantes también se vieron beneficiadas, puesto que mejoraron sus ingresos económicos y se enriquecieron con nuevas costumbres, comportamientos y formas de vida.

En cuanto al núcleo de **migración y género,** Henríquez (2015) llevó a cabo su tesis de investigación “Mujeres migrantes en condiciones de vulnerabilidad, un estudio exploratorio

sobre sus realidades y desafíos" para optar por la Maestría en Género y Desarrollo en Panamá, con el propósito de conocer los efectos que tienen las condiciones de vulnerabilidad en la migración de las mujeres que llegan a este país. En el estudio, la autora menciona el término "feminización de la migración" el cual tiene su origen a partir de los años ochenta debido al aumento de mujeres que han iniciado la migración y con el cual se logran identificar las similitudes y diferencias entre la migración masculina y femenina.

La tesis anterior, se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, en ella se exploró mediante la técnica historias de vida, las realidades y desafíos que enfrentan las mujeres adultas inmigrantes. Como parte de sus hallazgos se da a conocer que estas mujeres se sienten solas en su recorrido migratorio y que la forma de afrontar la nostalgia, la distancia y la impotencia frente a su situación les produce una disociación de los motivos reales de su presencia en un territorio no propio.

En esta misma línea, Marín (2024) llevó a cabo su investigación "Desigualdad de las mujeres inmigrantes en el ámbito laboral en Baleares" en España y desde la disciplina de Trabajo Social, en el que se planteó el propósito de analizar la percepción de la desigualdad laboral de mujeres migrantes. Para llevar a cabo su estudio, la autora aplicó una metodología cualitativa con la técnica de la entrevista semiestructurada para examinar las experiencias de las mujeres migrantes.

Dicha investigación, arrojó como resultados que, en el caso de las mujeres migrantes, las principales barreras que encuentran a la hora de buscar oportunidades laborales son la maternidad puesto que su condición de madres puede limitar su disponibilidad de tiempo. Además, se reconoce con el estudio que las mujeres migrantes no cuentan con la misma facilidad de acceso laboral que los hombres, dado que ellas tienen consigo obligaciones familiares, asimismo, no siempre cuentan con las mismas condiciones puesto que deben trabajar más horas respecto a los hombres para lograr una igualdad en cuanto a ingresos económicos.

Por otra parte, vinculado al núcleo de **transiciones de las personas migrantes**, Mendoza y Ortiz (2016) elaboraron su artículo "Procesos migratorios y transiciones vitales de un grupo de jóvenes universitarios extranjeros en Barcelona, España" realizado desde la disciplina de Economía, definiendo como propósito explorar la complejidad de las subjetividades del grupo de las personas jóvenes, así como también sus experiencias

migratorias. En el estudio se expone que la transición es un proceso complejo que requiere adaptación y en el que intervienen factores externos, lo cual permite evidenciar que la transición que viven las personas migrantes requiere de un proceso de reorganización en el que convergen aspectos sociales y principalmente personales, siendo necesario contar con habilidades que favorezcan dicha adaptación.

A su vez, este estudio con enfoque cualitativo y mediante la aplicación de entrevistas semiestructuradas, permitió revelar que, en la transición a la vida adulta, las expectativas, las motivaciones y las decisiones se vuelven cada vez más difíciles para las personas migrantes y que en el caso de las mujeres, estas expresan más abiertamente sus emociones con respecto a esta etapa de transición.

De modo similar, en Alemania, el equipo conformado por Fernández, Jazmín, Ortiz, Vásquez y Salazar (2022) elaboraron desde el área de Enfermería el artículo "Transiciones migratorias de profesionales en enfermería mexicanos en Alemania" en el cual el propósito fue analizar las transiciones migratorias de dichas personas profesionales por medio de un estudio cualitativo de tipo etnográfico. En su estudio, dichos autores destacan que

> La transición durante la migración se considera un tipo específico de transición situacional, en la que la reubicación geográfica voluntaria o forzada precipita un cambio social y ambiental radical, que a su vez impacta de manera directa en el bienestar cultural, social, mental y físico de quienes la experimentan por tener una vida mejor. (Fernández et al., 2022, pp. 3-4)

Además, por medio de las entrevistas y el análisis de la información obtenida, la investigación obtuvo como principales hallazgos que existen factores que pueden dificultar o favorecer la transición de las personas migrantes. Entre ellos las costumbres y tradiciones, gastronomía, clima, recreación y seguridad en el nuevo país de residencia, a su vez, sobresale un resultado negativo, el cual señala que la discriminación es una de las condiciones que más vivencian las personas migrantes al llegar a un nuevo territorio, siendo este el principal factor que limita la sana adaptación ante la transición vivida.

A nivel nacional

Con respecto al contexto nacional, es importante mencionar que, a pesar de los esfuerzos realizados en la búsqueda de estudios, las investigaciones encontradas acerca del

tema de la migración son escasas en comparación con los resultados obtenidos a nivel internacional. Sin embargo, las investigaciones halladas se agrupan en los mismos núcleos que fueron mencionados anteriormente en el contexto internacional debido a que en la búsqueda, se puede identificar que las temáticas más desarrolladas a nivel nacional coinciden con las mismas líneas de investigación encontradas internacionalmente.

De esta forma, en lo que se refiere a las **repercusiones personales de la migración,** se encuentra Vargas (2011) con su artículo "Necesidades y vivencias de la población migrante en Costa Rica" el cual fue realizado desde la disciplina de Psicología con el propósito de identificar necesidades, aspectos socioafectivos, político-institucionales e identificar las vivencias de personas colombianas y nicaragüenses en Costa Rica. Para esta autora la migración no solo conlleva pérdidas afectivas que son dolorosas para las personas migrantes, sino que también existen aquellas pérdidas materiales que afectan a la persona. Asimismo, se señala que el proceso migratorio está marcado por el contexto en el que ocurre, el cual puede beneficiar o afectar el traslado de un país a otro.

Además, en este estudio, de tipo cualitativo-fenomenológico se obtienen como hallazgos por medio de la técnica de la entrevista, que las personas migrantes suelen ser estereotipadas y categorizadas como personas sin historia o aspiraciones. Además, se identifica que las pérdidas afectivas y materiales, las cuales están relacionadas con los vínculos entre personas y los bienes que poseía la persona migrante, son poco consideradas por otros, pero tienen un gran impacto en su calidad de vida.

Asimismo, en el núcleo de **integración social,** Barahona (2021) realiza una tesis desde la disciplina de la Orientación que lleva por nombre "Factores protectores de resiliencia que influyen en el proceso de adaptación sociocultural, de cinco personas migrantes durante el segundo semestre del 2020 en el cantón de Guatuso en la provincia de Alajuela". En este estudio, el propósito fue identificar los factores protectores de resiliencia presentes en el proceso de adaptación sociocultural de cinco personas nicaragüenses. Para esta autora los factores protectores de resiliencia pueden ser externos e internos, los cuales ayudan a que la persona pueda enfrentar de manera adecuada su proceso migratorio y lograr una mejor adaptación sociocultural.

A su vez, mediante el enfoque cualitativo, con un tipo de estudio fenomenológico y aplicando como técnicas de recolección de información la entrevista y el grupo focal, en el

estudio se encuentran como hallazgos que, la responsabilidad y los deseos de superación personal junto con capacidades como la valentía, la determinación y los deseos de triunfar son factores que hacen posible que las personas migrantes después de tener un choque cultural no desistan de su proyecto como migrante en un nuevo país.

Por otra parte, en relación con el núcleo de **migración y género** una de las tesis encontradas corresponde a la realizada por Espinoza (2018) con el tema "Ser mujer, indígena y migrante en Costa Rica: Experiencias de discriminación, contextos en los que se expresan y estrategias de afrontamiento de mujeres miskitas nicaragüenses residentes en Finca San Juan de Pavas, que migraron a Costa Rica entre los años 1992 y 2017". Esta tesis fue realizada para optar por el grado de Magíster en Perspectiva de Género y Derechos Humanos, con el propósito de analizar las experiencias de discriminación, los contextos en los que se expresan y las estrategias de afrontamiento utilizadas por las mujeres miskitas nicaragüenses. De acuerdo con la autora, la discriminación se manifiesta de diferentes formas, ya sea de manera individual o colectiva, siendo las poblaciones migrantes uno de los grupos que se encuentran más vulnerables ante esta situación, principalmente si son mujeres.

Además, el análisis de las experiencias de discriminación se realizó desde un enfoque cualitativo por medio de la aplicación de técnicas como la observación, entrevistas y estudios de caso, logrando identificar que, desde su llegada al país, estas mujeres se han enfrentado a la discriminación y exclusión social por razones como su idioma, religión y el estar embarazadas. Al respecto, se obtiene como hallazgo que una de las estrategias de afrontamiento utilizadas por estas mujeres para hacerle frente a dicha discriminación, fue la expresión emocional abierta acerca de su sentir.

De otro modo, en el núcleo de **transiciones de las personas migrantes,** Araya y Vega (2020) realizaron una tesis desde la disciplina de Orientación acerca de la "Migración interna en estudiantes universitarios: un análisis desde el enfoque de transiciones", con el propósito de analizar el proceso de transición psicosocial educativa en un grupo de estudiantes que han migrado internamente a la Universidad Nacional en el año 2019. Estas autoras relacionan la transición con la migración, debido a que la transición "engloba todo cambio generado al adentrarse de un estado ya normalizado e interiorizado a uno nuevo y desconocido" (p. 32), lo cual ocurre también con el proceso migratorio.

De esta manera, mediante un enfoque cualitativo con tipo de estudio narrativo y la aplicación de técnicas como la entrevista, grupo focal y observaciones, las autoras lograron obtener como hallazgos que la migración interna por estudios genera cambios en la adaptación a la nueva realidad de la persona y que produce a su vez diversas transiciones esperadas y no esperadas que en ocasiones puede afectar este proceso.

Ahora bien, luego de identificar estudios en los que se ha abordado la temática de migración, es importante hacer énfasis en las políticas públicas, leyes y organizaciones que resguardan a las personas migrantes. En el marco internacional, en la Convención Internacional sobre la Protección de los Derechos de todos los Migrantes Trabajadores y Miembros de sus Familias (1990), se establecen todos los derechos que tienen las personas migrantes, siendo uno de ellos el que se describe en el artículo 28 acerca del derecho a recibir cualquier tipo de atención médica, incluyendo los servicios de salud mental.

Por otra parte, Debandi et al. (2017) mencionan la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW). Esta convención vela por los derechos de todas las mujeres migrantes, siendo uno de ellos promover procedimientos migratorios seguros. A su vez, se establece el Pacto Mundial para la Migración Segura, Ordenada y Regular (2018) siendo uno de sus principales objetivos el centrarse en la dimensión humana de las personas migrantes, la cual incluye una visión integral de estas.

En el ámbito nacional, se identifica en el Sistema Costarricense de Información Jurídica (2023) la Ley General Nº 8764 de Migración y Extranjería, establecida en el año 2005, la cual señala en el artículo 3 la regulación de las personas migrantes, fomentando la integración de estas en la sociedad considerando sus derechos.

Por su parte, la Dirección General de Migración y Extranjería (2017), establece en el Plan Nacional de Integración para Costa Rica, principios que benefician a las personas migrantes, entre ellos los principios de exigibilidad, solidaridad, igualdad y equidad, que procuran establecer las mismas condiciones y oportunidades para esta población, así como la promoción de espacios de ayuda mutua entre migrantes y no migrantes para la integración y el crecimiento personal.

Además, al realizar una revisión en la plataforma digital de la OIM (2024) se identifican tanto a nivel internacional como nacional diversas instituciones que respaldan, acompañan y velan por los derechos de las personas migrantes. A nivel internacional se encuentran

organizaciones que tienen sedes en Costa Rica, entre ellas, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH) y El Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), estos dos últimos como parte de la Organización de Naciones Unidas (ONU), las cuales promueven, protegen y hacen cumplir los derechos de todas las personas migrantes.

De igual manera, como parte de las instituciones nacionales que apoyan a la población migrante y velan por sus derechos, se logran identificar la Red Nacional de Organizaciones Civiles para las Migraciones en Costa Rica (REDNAM), la Fundación Centro de Derechos Sociales del Inmigrante (CENDEROS); el Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS), el Instituto Nacional de la Mujer (INAMU), el Patronato Nacional de la Infancia (PANI), entre otras organizaciones e instituciones que buscan propiciar el bienestar integral de las personas migrantes que se encuentran en Costa Rica.

Cabe señalar, que según lo indagado en las investigaciones tanto a nivel internacional como nacional, se puede analizar que a pesar de la existencia de leyes, políticas e instituciones que resguardan a esta población, los resultados de las investigaciones demuestran la incongruencia respecto a la realidad que viven las personas migrantes, pues no se cumplen a cabalidad sus derechos, convirtiéndolos en víctimas de una exclusión social que les reprime no sólo de tener los recursos materiales dignos para vivir, sino también de tener un adecuado desarrollo personal.

Por otra parte, de acuerdo con los hallazgos de los estudios que se han expuesto a lo largo de este apartado, es importante mencionar que a nivel internacional se puede visualizar que la temática de migración se ha investigado en todas las etapas del desarrollo prevaleciendo la etapa adulta. Sin embargo, a nivel nacional, este tipo de estudios son escasos en Costa Rica, pues, aunque se han realizado investigaciones con el tema de migración, estas no han sido estudiadas desde la Orientación, por lo que se puede evidenciar que, de acuerdo con lo identificado en la búsqueda de información, la población migrante no ha sido un objeto de estudio que predomine en las investigaciones realizadas desde esta disciplina.

Referente a lo anterior y tomando en cuenta la indagación de antecedentes realizada, fue posible identificar que a pesar de que los estudios encontrados van en líneas de investigación diferentes, en todos se refleja que la persona migrante debe atravesar un proceso

de adaptación hacia su nueva realidad, es decir, una transición en la que convergen aspectos tanto intra como interpersonales. Por ende, puede analizarse que el proceso migratorio a pesar de ser una oportunidad para buscar una mejor calidad de vida, en ocasiones trae consigo dificultades que afectan el bienestar físico, mental, emocional y social de las personas migrantes debido a los diferentes cambios que debe enfrentar el individuo producto de la experiencia migratoria, los cuales impactan su bienestar integral.

Por esta razón, se considera pertinente centrar este estudio en conocer la experiencia de la transición enfocada en la dimensión psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses, por lo que desde la disciplina de la Orientación se plantea el siguiente tema:

Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses.

Propósitos de la investigación

Propósito general:

1. Analizo la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses de la comunidad de La Legua de Aserrí.

Propósitos específicos:

1. Conozco la situación en la que ocurre la transición psicosocial de las personas nicaragüenses.
2. Reconozco las características individuales de las personas nicaragüenses que intervinieron en su transición psicosocial.
3. Identifico las redes de apoyo presentes en la transición psicosocial de las personas nicaragüenses.
4. Comprendo las estrategias de afrontamiento implementadas por las personas nicaragüenses en su transición psicosocial.

Capítulo II

Marco referencial

En este capítulo se pretende exponer los principales referentes teóricos que sustentan el tema de investigación, lo cual facilita la comprensión y el análisis de las temáticas que son fundamentales para la realización del presente estudio.

Por tanto, para llevar a cabo este estudio resultan esenciales las fuentes de información materiales, las cuales constituyen los aportes teóricos que son necesarios para comprender el tema en investigación, entre estos, se pueden mencionar autorías como Soto-Quirós (2019), Gutiérrez et al. (2020) y la Organización Internacional para las Migraciones (2019), quienes con sus aportes han favorecido el entendimiento del proceso migratorio. Así mismo, es de suma importancia poder determinar la relación que existe entre la migración y las transiciones, para ello, la teoría que se ha obtenido por parte de teóricos como Cabrera (2005), Corominas e Isus (1998) y López, Lázaro, Navarro-Segura y Mota (2019), fue un pilar fundamental para el estudio, ya que, permitieron entender por qué este proceso que viven las personas migrantes conlleva a que estas experimenten una transición psicosocial.

Aunado a lo anterior, la transición psicosocial es otro de los temas centrales del estudio y en el cual las aportaciones de Schlossberg citada por Deps y de Cara (2019), Mera, Martínez y Costalat-Founeau (2014) y Tejedor, Martín y Gómez (2022) se convirtieron en una guía para comprender los aspectos que convergen en este proceso de transformación y la manera en que las personas pueden llegar a vivenciarla. De igual forma, las bases de datos y revistas de las cuales se toma la fundamentación teórica de la investigación son una fuente de información esencial, pues a partir de estas se pudo tener seguridad de que el material consultado es confiable, tal es el caso de Scielo, Redalyc, Dialnet y Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas, Revista Diálogos, Revista de Investigación Educativa, Repositorio Comillas y el sitio web de la OIM, de las cuales se pudo obtener parte importante de la información acerca del tema.

Migración y migrantes nicaragüenses en Costa Rica

El aumento de flujos migratorios en el mundo se ha visto reflejado también en Costa Rica, ya que, de acuerdo con la OIM (2024) en su informe de Monitoreo de flujo migratorio de personas en situación de movilidad por las Américas, en los primero meses del 2024, Costa Rica experimentó un importante crecimiento en el ingreso de personas, más específicamente el número de 37.436 personas en enero a 41.326 en febrero, y luego disminuyó a 36.106 en marzo de 2024. Asimismo, Soto-Quirós (2019) establece que la migración de nicaragüenses hacia Costa Rica no solo ha sido una situación actual, pues esta ha sido una constante en el país y ha aumentado en las últimas cuatro décadas.

En relación con lo anterior, Orozco (2022) menciona que la llegada de nicaragüenses a Costa Rica responde a seis momentos históricos que se han vivido en las últimas décadas llamados ciclos migratorios, los cuales son el terremoto (1972-1974), la guerra civil (1977-1980), la Revolución Sandinista y guerra de la Contra (1981- 1989), la reconstrucción y pacificación (1990-2000), la modernización económica de Costa Rica (2001-2017) y la crisis política (2018-Presente). Estas situaciones dejan en evidencia que la población migrante nicaragüense no ha llegado a Costa Rica solamente en los últimos años, sino que esta ha estado presente en nuestro país a lo largo del tiempo.

En efecto, para una mayor comprensión de la temática expuesta anteriormente, es necesario tener claridad de las principales definiciones que se han planteado acerca de la migración. Al respecto, Valente citado por Gutiérrez et. al. (2020) señala que la migración es un derecho que tienen las personas para enfrentar situaciones complejas y mejorar su situación de vida, asimismo, menciona que este proceso puede traer consigo cambios de diferentes magnitudes en las personas. Además, según la OIM (2019) la migración es entendida como "movimiento de personas fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea a través de una frontera internacional o dentro de un país." (p. 133)

Lo anterior, evidencia la existencia de dos tipos de migración que las personas realizan según sean sus intereses o posibilidades, en primer lugar, se encuentra la migración interna, referida a los desplazamientos de personas que se dan dentro del mismo país y la segunda es la migración externa, entendida como el traslado de las personas de un país a otro, lo cual requiere necesariamente traspasar una frontera entre países (Ramírez citado por Gutiérrez et al., 2020).

Aunado a lo anterior, ambos tipos de migración son complejas, debido a los cambios que las personas experimentan durante este proceso, sin embargo, para efectos de este estudio se tomará en cuenta solamente la migración externa, realizada por las personas migrantes nicaragüenses al pasar por la frontera entre su país y Costa Rica para establecerse en el territorio costarricense y buscar mejores condiciones de vida.

Por otra parte, existen otros términos que convergen dentro de la migración que favorecen su entendimiento, los cuales son definidos a continuación de acuerdo con el Glosario de la OIM (2019):

- ***Migrante:*** "Persona que se traslada fuera de su lugar de residencia habitual, ya sea dentro de un país o a través de una frontera internacional, de manera temporal o permanente, y por diversas razones." (p. 142)
- ***Emigrante:*** "Persona que se traslada desde el país de nacionalidad o de residencia habitual a otro país, de modo que el país de destino se convierte efectivamente en su nuevo país de residencia habitual." (p. 78)
- ***Inmigrante:*** "Persona que se traslada a un país distinto al de su nacionalidad o de residencia habitual, de manera que el país de destino se convierte efectivamente en su nuevo país de residencia habitual." (p. 116)
- ***Migrante en situación regular:*** "Persona que se desplaza o se ha desplazado a través de una frontera internacional y ha sido autorizada a ingresar o permanecer en un Estado." (p. 145)
- ***Migrante en situación irregular:*** "Persona que se desplaza o se ha desplazado a través de una frontera internacional y no ha sido autorizada a ingresar o permanecer en un Estado de conformidad con las leyes." (p. 144)
- ***Personas refugiadas:*** "Las personas que han huido de sus países porque su vida, seguridad o libertad han sido amenazadas." (p. 208)

De esta forma, en el caso de Costa Rica, es posible encontrar personas inmigrantes nicaragüenses tanto en situación regular como irregular, así como en condición de refugiadas, pues al salir de su país, no todas han tenido las mismas posibilidades que les permitan realizar su proceso migratorio de manera legal. Esta situación responde a las diferentes causas que han provocado su salida del país, las cuales según Aliaga (2021) corresponden a la vulneración de los derechos de las personas, a las enfermedades, al desempleo, a dificultades económicas, a la violencia y criminalidad, conflictos sociopolíticos y culturales, exclusión social, entre otras

situaciones que ponen en riesgo su integridad y no permiten que la persona pueda satisfacer sus necesidades básicas, motivo que les lleva a desplazarse a otros territorios.

En concordancia con lo anterior, la Organización Internacional del Trabajo y la OIM citados por Gutiérrez et al. (2020) mencionan que las principales causas del proceso migratorio son los aspectos sociales y económicos, debido a que las personas migrantes consideran que emigrar a un nuevo país les permitirá tener mejores condiciones que solventen sus carencias y problemas, obteniendo una vida más estable.

Además, la OIM Costa Rica (2019) indica que las principales causas que provocan la migración de las personas nicaragüenses al país costarricense se deben a las situaciones políticas de Nicaragua, a las amenazas directas para abandonar el hogar, a la inseguridad o violencia indiscriminada y al riesgo o temor de reclutamiento forzado al ejército de este país. Asimismo, la migración se da por el temor a ser agredido por motivos políticos, por razones económicas y laborales, falta de acceso a la educación y a los alimentos, entre otros aspectos que limitan el desarrollo de estas personas en su país, por lo que consideran desplazarse al territorio costarricense para buscar mejores condiciones de vida y sobrevivir ante las adversidades que experimentan en su país.

Cabe destacar, que independientemente de las causas o los motivos que provocan la migración, detrás de todo el proceso que conlleva, existen efectos positivos que impactan a los países y la vida de las personas. Al respecto, Gómez (2010) menciona que la emigración en los países tiene una visión positiva debido a que se mejoran las condiciones económicas de las familias gracias a las remesas que cada persona migrante logra enviar a sus seres queridos, al respecto, cabe resaltar que durante el año 2020, en el cual la economía mundial se vio fuertemente afectada, las remesas familiares significaron un alivio para algunos países centroamericanos, entre ellos Nicaragua, en el que las remesas representaron un 14.6 % del total del producto interno bruto. (Gatica, 2022)

Asimismo, los países que acogen a las personas migrantes también se ven beneficiados gracias a los aportes que estas personas brindan, de acuerdo con la OIM (2020) existen tres principales categorías a través de las cuales las personas migrantes aportan positivamente a la sociedad de los países de destino:

- La sociocultural, se refiere a los factores sociales y culturales, como los hábitos, las tradiciones y las creencias.

- La cívico-política, se refiere a la resolución de problemas en la comunidad a través del voluntariado, la participación en procesos políticos o en oficinas gubernamentales.
- La económica, describe cualquier actividad que implique comercio, industria o dinero. Se ha demostrado que la inmigración estimula el crecimiento económico y contribuye al producto interno bruto mundial.

Además, la migración también aporta en cuanto al aprendizaje, la experiencia, la información y otros aspectos que estas personas adquieren durante este proceso. Sin embargo, no todo es tan positivo, pues también existen pérdidas del capital humano y financiero nacional.

Estos efectos mencionados anteriormente, se enfocan más en lo que afecta a las economías de los países, no obstante, también es importante conocer cómo este proceso afecta a las personas migrantes, pues son quienes verdaderamente experimentan los cambios y por ende los efectos de estos en las diferentes áreas de su vida. En relación con lo anterior, según Sánchez, et al. (2024) la migración es un proceso en el cual la persona se ve expuesta a muchos cambios que generan ganancias y pérdidas, así como muchas transformaciones en las diferentes áreas de su vida, lo que en ocasiones puede afectar su bienestar social y emocional.

En función de lo planteado anteriormente, la experiencia migratoria tiene efectos en las personas nicaragüenses, quienes no solo enfrentan adversidades en su país de origen, sino que al llegar a Costa Rica se deben enfrentar a barreras que les impide en ocasiones obtener esas condiciones favorables que venían buscando. Una de las principales adversidades que deben experimentar estas personas, son la discriminación y la exclusión social que reciben de parte de la ciudadanía costarricense. Al respecto, Soto-Quirós (2019) menciona que la población nicaragüense ha sido percibida en Costa Rica de manera negativa desde hace muchas décadas atrás, estableciendo diferencias, prejuicios y actitudes xenofóbicas hacia esta población, lo que ha provocado incluso que estas mismas personas nicaragüenses hayan interiorizado esta visión negativa que tiene sobre sí mismas.

Etapa evolutiva: Adultez en personas migrantes

Para efectos del presente estudio es necesario conocer las características según la etapa evolutiva en la que se encuentra la población meta, esto con el fin de comprender cuales son los principales cambios que se dan en este periodo de vida, las tareas que la persona debe cumplir en esta etapa y conocer los aspectos que diferencian la adultez en relación con otras etapas del desarrollo.

Aunado a lo anterior, y tomando como referencia a Papalia, Duskin y Martorell (2012) la etapa adulta se divide en tres momentos, la adultez emergente, la adultez media y la adultez tardía, en cada una se presentan distintas características a nivel físico, cognitivo y socioafectivo. Para estas personas autoras, la adultez emergente es la etapa que comprende entre los 18 hasta los 29 años y la adultez media de los 40 a los 65 años aproximadamente. Además, una de las principales características que definen este momento vital es el hecho de que "Se trata de una etapa exploratoria, una época de posibilidades, una oportunidad para probar nuevas y diferentes formas de vida" (Papalia et al., 2012, p. 421). Cabe resaltar, que cada una de estas etapas va a ser vivenciada de manera diferente en cada persona según su personalidad, su cultura, su salud, el contexto en que se desarrolla, su raza, etnia, estado civil, país de origen, entre otros.

De este modo, la etapa del ciclo vital en la que se encuentran las personas migrantes define cómo será su proceso migratorio, pues dependiendo de la edad de la persona, la migración de un país a otro será llevada a cabo con menos o mayores dificultades de acuerdo con las herramientas, recursos y el desarrollo que tenga cada persona. Asimismo, Maldonado, Martínez y Martínez (2018) mencionan que

> El enfoque del ciclo de vida es muy relevante para el análisis de la migración puesto que remite a las necesidades y niveles de riesgo diferenciados que se pueden potenciar en las distintas etapas del ciclo de la migración. En ocasiones, la migración agrega nuevos riesgos a la vida de las personas. (p. 31)

En concordancia con lo anterior, es importante conocer y analizar las características que tienen las personas adultas migrantes, con el fin de comprender aquellos factores personales que intervienen en la transición de migrar de un país a otro y que facilita o dificulta este proceso migratorio. En el caso de la adultez según Maldonado et al. (2018) es la etapa en la que las personas se independizan, adquieren más autonomía y en la que hay más responsabilidad y carga de trabajo debido a que en la mayoría de los casos estas personas son responsables de algún miembro de su familia, por lo que también deben cumplir roles de apoyo y proveedor.

Lo anterior se evidencia en la teoría de Erickson, quien indica que durante la adultez las personas se encuentran en la etapa de productividad vs estancamiento, en la cual

> El compromiso íntimo con los demás se amplía hasta una preocupación más general por guiar y apoyar a la siguiente generación. La productividad comprende la

> preocupación por nuestros hijos y por las ideas y las cosas que hemos creado: la creatividad en nuestra vida laboral y personal. (Fadiman, 2010, p. 184)

Por tanto, la migración en la etapa adulta en ocasiones se realiza con el fin de obtener mejores oportunidades de empleo que le permita al colectivo migrante cubrir con sus necesidades básicas y las de las personas que dependen de ellos y ellas.

Por otra parte, Ramos (2020) menciona que las personas adultas migrantes debido a su condición migratoria son más vulnerables a experimentar explotación sexual y laboral, rechazo y discriminación, maltratos e inseguridad, a tener condición de pobreza y a tener escasez de oportunidades en un país. Asimismo, vulnerabilidad frente a la delincuencia, tráfico de drogas, trata de personas y abusos sexuales durante su proceso migratorio esto en comparación con las personas que no emigran de sus países, lo que provoca que esta población desarrolle afectaciones a nivel de sus emociones, sus conductas, su identidad y en sus relaciones sociales. Además, según esta misma autora

> La mayoría de las personas que migran suelen tener bajos ingresos, limitadas redes sociales, así como dificultades de acceso a los servicios de salud, y a un trabajo digno; además de ser más vulnerables a la violación de sus derechos humanos, como también al estigma, la violencia física, la discriminación y la explotación sexual. (Ramos, 2020, p. 404)

Lo anterior, permite evidenciar que las personas migrantes suelen enfrentar una mayor vulnerabilidad y desafíos de mayor complejidad en comparación con quienes permanecen en sus países de origen. Este proceso de transición implica adaptarse a nuevas realidades personales, socioculturales, económicas y emocionales, afectivas, entre otros, lo que lo convierte en una experiencia profundamente transformadora, en miras a una mejor calidad de vida.

Migración desde el marco de las transiciones

Cuando se hace referencia al tema de las transiciones, se está hablando de un acontecimiento inherente a la vida humana, toda persona, en cualquier etapa de su vida debe atravesar por diversas situaciones que desencadenan cambios en el curso vital. Algunas personas autoras han analizado el tema y establecido definiciones que favorecen su comprensión; en primer lugar (Fernández-Larragueta, Rodorigo y Lázaro, 2021) definen la

transición en palabras simples como un cambio, o bien, el paso gradual de una situación a otra. De igual modo, este mismo colectivo investigativo amplía el concepto señalando que

> Con el término transiciones nos referimos a los cambios y transformaciones que los seres humanos abordamos a lo largo de la vida en momentos singulares, más o menos definidos, propiciados por causas o circunstancias extrínsecas o intrínsecas al individuo, y que conllevan la necesidad de readaptación a nuevos horizontes, contextos, estados sociales, culturales o personales. (Fernández-Larragueta et al., 2021, p. 9)

Por tanto, se puede señalar que cualquier evento que implique para la persona una reorganización en sí misma o en cualquiera de los ámbitos en que esta se desenvuelve en la vida cotidiana va a significar una transición. Este aspecto se ve reflejado en la visión que establece Scholossberg citado por Cabrera (2005) acerca de las transiciones, refiriéndose a estas como "todo evento o ausencia del mismo, que puede afectar las relaciones, rutinas, creencias y roles del individuo" (p. 89). Además, cabe resaltar que, para otros estudios, como en el de Rausky (2014) la transición se contempla como un estado de vulnerabilidad, pues abarca una serie de incertidumbres respecto al futuro y la manera en que se le podrá hacer frente a los cambios.

Además, Cabrera (2005) indica que los cambios que surgen en la transición serán significativos de acuerdo con la influencia que tengan en las creencias, los valores, la perspectiva propia del mundo, la manera de ver el pasado y lo que se espera del futuro; asimismo, López et al. (2019) afirman que "La trascendencia que adquieren algunas transiciones hace que suelan llamarse crisis" (párr. 11), por lo que los recursos personales con los que cuente el individuo serán esenciales para determinar ese grado de impacto que tendrá la transición en su vida y así evitar posicionarse en una condición de vulnerabilidad que le dificulte la adaptación a su nueva forma de vida.

Por otra parte, como ya se ha mencionado en el capítulo anterior, al hablar de migración esta tiende a ser conceptualizada como un acontecimiento social, constante y permanente que tiene su origen desde la existencia del ser humano. Además, se refiere al desplazamiento que realizan las personas de un territorio a otro, principalmente en busca de una mejor calidad de vida. Asimismo, al ahondar más en el término, es posible identificar diferentes definiciones que posicionan a la migración más allá de un evento que impacta a la sociedad, entendiéndose

como un proceso de transformación y cambios y que, a su vez, permiten concebirla como un suceso que lleva a la persona migrante a vivenciar una transición.

Al respecto, desde la perspectiva de algunas personas investigadoras, la migración implica todo un proceso de elaboración en el que la persona debe aceptar el hecho de dejar un entorno conocido y abrirse a uno nuevo, el cual trae consigo una serie de cambios, por ejemplo, el asumir nuevos roles (Arrue, 2019). A su vez, la persona migrante se ve inmersa en un proceso de transformación tanto de su entorno como de sí misma, el cual amerita entender y aceptar su nueva realidad, pues "el acto de migrar significa una transformación del estilo de vida en el nuevo lugar de residencia, involucrando también una serie de cambios asociados al proceso de adaptación tras la migración" (Araya y Vega, 2020, p.23). Por tanto, la migración, implica una fase de aceptación, tanto para dejar un estilo de vida que ya se tenía establecido como para iniciar otro en un nuevo territorio, lo cual es necesario para adaptarse de la mejor forma posible a una nueva realidad.

Asimismo, al ser la migración un período de transición se convierte en un evento significativo del ciclo vital para quien lo vivencia, pues este supone una oportunidad de desarrollo personal en el que la persona puede forjar sus cualidades y fortalezas personales. "Las transiciones suponen un cambio en el modo de ver nuestra vida. Comportan cambios de carácter psicológico (variaciones emotivas, redefinición del autoconcepto, distinto nivel de autonomía, ...) o sociológico (cambio de status, nuevas relaciones interpersonales, ...)" (Corominas e Isus, 1998, p. 156). Sin embargo, las transiciones no siempre son una experiencia con resultados positivos, pues para algunas personas pueden convertirse en un proceso difícil de superar debido a los retos y desafíos que alteran su estabilidad, limitando la capacidad del individuo de ejercer control sobre su vida. (López et al., 2019)

Además, los resultados de la transición "dependen de la naturaleza de las transiciones, y estas pueden verse influidas positiva o negativamente por el contexto social, político y cultural de la persona." (Fernández-Sánchez, Olson, Salami y Salma, 2021, párr. 9) Por tanto, la vivencia de las transiciones no puede ser generalizada, ya que, esta significa una experiencia única en cada persona y dependerá de la manera en que esta la asimile.

De esta forma, puede analizarse que en la transición de las personas migrantes convergen aspectos externos e internos de la persona que se ven sometidos a los diversos cambios que supone este evento. Mendoza y Ortiz, citados por López et al. (2019) señalan que

las transiciones que se relacionan con los procesos migratorios siempre implican procesos de ajuste y adaptación en aspectos como relaciones sociales, la identidad y el sentido de pertenencia. Por tal motivo, es que la migración puede considerarse como un tipo específico de transición, una transición psicosocial ya que involucra dos grandes dimensiones: la psicológica y la sociológica, es decir, la persona y su entorno.

Transición psicosocial en las personas migrantes nicaragüenses

Las transiciones psicosociales comprenden transformaciones en la vida de las personas que alteran tanto su entorno como su estado interno, pues al referirse al término psicosocial se hace alusión a los procesos intrínsecos que toda persona experimenta y que a su vez se pueden ver influenciados por la interacción del individuo con el medio (Garzón, 2013). Por tanto, se entiende por transición psicosocial aquellos "cambios mayores en el espacio de vida que suceden en un período de tiempo relativamente corto, pero que tiene efectos durables y afectan una buena parte de las presunciones del individuo sobre el mundo" (Parkes citado por Aisenson et al., 2010, p. 103).

De esta forma, las personas nicaragüenses cuando deciden o bien se ven obligados a dejar su país para venir a Costa Rica, inician un período de transición que marca su historia de vida. Durante este proceso deben dejar atrás su hogar, seres queridos, costumbres, identidad, su sentido de pertenencia y demás aspectos que con el paso del tiempo han conformado su estilo de vida. Lo anterior, con el fin de iniciar un recorrido en el que se enfrentarán a situaciones adversas para lograr culminar su objetivo de llegar al nuevo territorio y establecerse para iniciar una nueva forma de vida. Cabe resaltar, que migrar no se trata solamente de un cambio de residencia, sino que comprende toda una transformación social, cultural, política y personal a la que el inmigrante debe hacerle frente para poder superar el gran cambio que ha vivido y lograr la reacomodación a su nuevo contexto.

Por lo tanto, la migración se define como una transición psicosocial, ya que el individuo enfrenta cambios en su entorno que impactan directamente en su desarrollo personal y emocional. Desde lo expuesto por Dupuy citado por Cabrera (2005) las transiciones influyen directamente en la persona, principalmente en sus procesos internos, es decir, a nivel psicológico. Además, Mera et al. (2014) indican que la "migración es un evento que marca las trayectorias vitales de quienes la protagonizan, produciendo una serie de transformaciones psicosociales tanto en las personas que abandonan sus países de origen, como en las sociedades

receptoras de población extranjera" (p. 222), resaltando de esta forma que la migración se vuelve un acontecimiento muy significativo para la vida de la persona migrante debido a las variaciones que produce tanto en sí mismo como en su medio, lo cual deja en evidencia que la experiencia migratoria puede considerarse una transición que se vivencia principalmente desde el ámbito psicosocial del individuo.

Adicionalmente, desde otras perspectivas teóricas también se resalta que el proceso migratorio está estrechamente relacionado con el factor psicosocial, tal es el caso de Martínez y Martínez (2019) quienes señalan que "un aspecto a destacar cuando nos acercamos a las migraciones desde la óptica de la persona que emigra es la importancia que adquiere su dimensión psicosocial por ser un fenómeno paradigmático del proceso psicológico de adaptación al medio" (párr. 15) el cual, en palabras de estos mismos autores puede desencadenar consecuencias tanto positivas como negativas, debido a que por su naturaleza, la migración representa un momento de desequilibrio que requiere de un proceso de adaptación ante las nuevas demandas.

Por otra parte, se puede destacar que la experiencia de emigrar, principalmente cuando se da en condiciones adversas, puede provocar grandes repercusiones que incluso pueden llegar a afectar la salud integral del migrante y a su vez convertirse en un factor de riesgo ante la superación de la transición en la que la persona se encuentra, llevándola a vivir este período de transformación como una crisis. Al respecto, Cabrera (2005) al analizar las transiciones psicosociales menciona que estas por el hecho de involucrar experiencias y situaciones nuevas e inciertas pueden causar aflicción, estrés y resistencia, limitando la capacidad del individuo de hacerle frente a su proceso de cambio y superarlo con éxito.

Asimismo, es importante reconocer que, aunque la decisión de migrar a un país se tome con el fin de buscar una mejor calidad de vida, es común que la persona experimente ambivalencia ante esta situación, donde pueden predominar emociones como la tristeza y el miedo. En relación con lo anterior, Tejedor et al. (2022) expresan que

> Las transiciones suelen ir acompañadas de sentimientos de incertidumbre, inseguridad y generar diversos interrogantes y temores frente a la situación de cambio. Son momentos en que se debe enfrentar el miedo a lo nuevo y desconocido, a un futuro incierto, y a su vez, un duelo por aquello que se deja del pasado, que se pierde. (p. 9)

Por ende, se puede evidenciar que en la transición psicosocial de las personas migrantes, cada uno de los elementos señalados por las fuentes teóricas, se encuentran estrechamente relacionados con la experiencia que estas personas deben vivir, pues en muchas ocasiones, al emprender su viaje las personas inmigrantes desconocen lo que se avecina y no cuentan ni siquiera con un lugar fijo donde puedan alojarse una vez que llegan al nuevo país, de tal manera, que todas estas circunstancias, más la nostalgia de haber dejado atrás tanto bienes materiales como lazos afectivos, afectan el estado anímico del individuo.

Sin embargo, como en cualquier otro momento de adversidad en la vida, durante la transición psicosocial es esencial que las personas migrantes mantengan una visión positiva ante las situaciones que se presentan "La transición implica una crisis vital, pero como toda crisis es también una oportunidad para crecer. Se reconoce que los momentos de cambios pueden también ser una oportunidad para nuevos aprendizajes de la persona" (Aisenson et al., 2010, p. 103), No obstante, es evidente que en el caso de las personas nicaragüenses, mantener esa actitud positiva puede resultar difícil por las adversidades que deben enfrentar durante el proceso, pues como se señaló en párrafos anteriores, estas personas generalmente salen de su país huyendo de situaciones como amenazas, inseguridad, violencia, falta de empleo y acceso a servicios que les permitan satisfacer sus necesidades básicas, por lo que llegan con la esperanza de encontrar en Costa Rica nuevas oportunidades que les brinden una mejor calidad de vida, pero al mismo tiempo, se topan con situaciones de discriminación y exclusión social que a su vez se vuelven barreras para la superación exitosa de su transición.

A partir de lo anterior, cabe señalar que para el estudio de las transiciones existen algunos elementos que son fundamentales para entender cómo las personas vivencian estos procesos de cambio, estos elementos son propuestos por Nancy Schlossberg, quien ha estudiado el tema de las transiciones desde un aspecto psicosocial y que desde su perspectiva, en la transición intervienen cuatro componentes: situación en la que ocurre el evento; características individuales (auto); redes de apoyo; y estrategias de afrontamiento (Deps y de Cara, 2019). Los cuatro aspectos referidos previamente se consideran para analizar la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses, conocer y comprender cómo han intervenido en su adaptación frente a los cambios derivados de la experiencia de migrar hacia un nuevo país.

Componentes de la transición psicosocial en personas migrantes

Situación en la que ocurre el evento

De acuerdo con la Real Academia Española (2022) el término situación se entiende como el conjunto de factores o circunstancias que afectan a alguien o algo en un determinado momento. De igual forma, Pérez y Gardey (2010) señalan que por situación se comprende aquellas particularidades de algo o bien las circunstancias que intervienen en un determinado momento. De esta manera, con este componente se pretende conocer a detalle la naturaleza de la transición y las propiedades que la describen, para lo cual se toman en cuenta una serie de elementos propuestos por Anderson, Goodman y Schlossberg citados por Deps y de Cara (2019) que permiten profundizar en ello a partir de la experiencia de cada persona, estos serían principalmente el desencadenante de la transición, el tipo de evento, su duración y experiencias anteriores similares a la transición.

Primeramente, es necesario conocer cuál fue el desencadenante de la transición, es decir, las causas o los motivos que originan una transición; en el caso de las personas migrantes se pretende conocer la razón que provocó su salida de Nicaragua hacia el territorio costarricense. Como ya se ha descrito anteriormente, los principales motivos de la migración de estas personas corresponden a aquellos que se relacionan con los conflictos políticos, inseguridad ciudadana, la violencia, falta de acceso a oportunidades educativas y laborales, así como problemas económicos, lo cual dificulta la satisfacción de sus necesidades y su desarrollo como personas. (OIM Costa Rica, 2019)

Además, Torres, Arias y Ferreira (2019) destacan que la familia constituye uno de los principales motivos que inciden e impulsan a las personas a emigrar de sus comunidades de procedencia. En muchos casos, la migración atiende al deseo de reunirse con la familia, que ya se han establecido en el receptor, esta situación responde a un fenómeno conocido como la cadena migratoria según Gaete y Rodríguez (2010). Dicho proceso evidencia cómo las decisiones personales de emigrar pueden estar relacionadas con el vínculo del sistema familiar. Asimismo, según estas personas autoras esta cadena migratoria beneficia en muchos aspectos a las personas que migran, ya que, favorece el proceso migratorio y la adaptación al nuevo país por las personas familiares que ya habitan allí, les ayudan en el envío de dinero para que puedan realizar su viaje, les colaboran en el trámite de documentación necesaria, les brindan

alimentación, alojamiento e información importante, así como la compañía que genera seguridad al llegar a un país desconocido.

Asimismo, otro factor importante es el relacionado con la anticipación con la que la persona se enfrenta a la transición, es decir, el tipo de evento, para Anderson et al. (citados por Murillo, 2022, p. 6) el evento puede darse de las siguientes maneras:

- Evento esperado: se trata de aquel evento anhelado y, para el cual, la persona realiza un esfuerzo para que este se lleve a cabo.
- Evento de onda: aquel evento que sucede a un tercer sujeto o, en un contexto donde la persona no tiene injerencia directa, pero el impacto del hecho es significativo para su vida porque provoca cambios en sus roles, interacciones o actividades.
- Evento inesperado: aquel evento que impacta significativamente a una persona, pero sin ser planificado o previsto.
- No evento: aquel evento que se proyecta y se anhela, pero no llega a suceder o concretarse.

En el caso de las personas migrantes, este factor puede variar de acuerdo con las circunstancias que propician su proceso migratorio. En el caso de las personas nicaragüenses, prevalece el hecho de que deben dejar su país por situaciones extremas lo cual da como resultado que en muchas ocasiones su migración sea forzada y, por ende, no cuenten con un tiempo prudente para planificar su viaje y procurar que este se realice de la manera más adecuada y segura posible.

Por otro lado, al hablar de la duración como un factor de las transiciones, se refiere a la extensión que estas pueden llegar a tener, ya sea de carácter permanente, temporal o incierto. En el caso de los movimientos migratorios, este factor varía según los intereses de las personas migrantes o bien de acuerdo con las circunstancias con las que se enfrentan durante este proceso, al respecto, la Fundación Ayuda en Acción (2022) señala que

> Muchas migraciones humanas son temporales, y, a su vez, se subdividen en estacionales (una temporada del año, por lo que se encuentra muy relacionada con el ámbito laboral), temporales reiteradas (donde el tiempo en el país o región se extiende más de lo que se había planteado en un inicio) y de varios años (con la expectativa de volver al país de origen). En cambio, las migraciones humanas permanentes pretenden establecer un

> nuevo lugar de residencia en otra región o país, y constituyen el inicio de un nuevo proyecto de vida. (párr. 15)

Asimismo, Margueliche (2009) menciona que muchas personas migrantes emprenden su viaje con la intención de que su cambio de residencia sea permanente o temporal, sin embargo, a lo largo del proceso se presentan situaciones que no se tenían contempladas, las cuales terminan cambiando los planes que se tenían propuestos, volviendo su proyecto migratorio en una situación incierta.

Por otra parte, en cuanto al factor de las experiencias anteriores similares a la transición, este se relaciona con aquellos acontecimientos previos que la persona haya vivido y que se asemeja al actual evento al que se esté enfrentando. En lo que se refiere a las migraciones, en algunos casos las personas antes de emigrar hacia otro país realizan desplazamientos a nivel interno en su país de origen, convirtiéndose en una experiencia beneficiosa para posteriores migraciones, ya que, les permite desarrollar recursos y estrategias que faciliten su proceso de transición logrando una adaptación favorable.

En relación con lo anterior, Canales, Fuentes y de León (2019) indican por medio de un estudio que realizaron con personas migrantes que más del 96 % de las personas entrevistadas habían migrado dentro de sus países de origen antes de realizar su primera migración transfronteriza. A su vez, señalan que aquellas personas que no cuentan con experiencias de migración previas tienen más posibilidades de experimentar problemas en su proceso migratorio, volviéndoles más vulnerables ante los riesgos que implica el desplazamiento de un país a otro.

Características individuales de las personas nicaragüenses

Las características individuales hacen referencia a las cualidades de la persona intervienen en el proceso de transición. De acuerdo con Napabe (2021) estos dos elementos tienen la finalidad de distinguir a las personas unas de otras, además, señala que estas pueden ser innatas o bien aprendidas a través de los años. Según Anderson et al., citados por Deps y de Cara (2019) entre las características y cualidades que sobresalen se encuentran el estado socioeconómico y educativo, género, edad y etapa de desarrollo, etnia y cultura, optimismo, autoeficacia y espiritualidad.

El estado socioeconómico hace referencia a la posición social que adquiere la persona según sus ingresos y nivel educativo, volviéndose un factor que influye en la experiencia de la transición, en palabras de Vergara (2017) “El estatus socioeconómico influye directamente en el proceso de transición dado que puede generar mayor o menor grado de ansiedad, seguridad o autoestima en las decisiones”. (p. 47)

En el caso de las personas migrantes, se convierte en un factor significante debido a que este puede determinar la manera en que llevan a cabo su proceso migratorio y su período de establecimiento en el nuevo territorio. Aunado a lo anterior, ACNUDH (s.f) señala que la migración tiende a estar definida por la condición socioeconómica y el estatus social del migrante, además, mencionan que

> Los migrantes que carezcan de recursos financieros y materiales o que corran el riesgo de ser discriminados tienen más probabilidades de vivir viajes peligrosos y de pasar en tránsito un tiempo más largo y en condiciones más precarias que los que pueden pagarse un transporte más rápido y más seguro hasta su destino. (p. 14)

Por su parte, el Banco Interamericano de Desarrollo, Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2023) concuerdan con lo mencionado anteriormente y señalan que las personas migrantes en situación irregular no tienen las oportunidades de acceder a un trabajo formal, a la seguridad social, a una educación formal, a sistemas de salud, a servicios financieros ni cuentas bancarias y tampoco tienen oportunidades de alquilar una vivienda, lo cual permite reconocer que el estado socioeconómico es una limitante para las personas que migran, en especial cuando realizan su migración de manera irregular.

De esta forma, en coherencia con lo mencionado en párrafos anteriores, el estado socioeconómico además de incidir en las condiciones en que las personas migrantes viven su migración también representa el principal motivo que les lleva a tomar la decisión de dejar su país, pues “uno de los principales efectos que conlleva el fenómeno migratorio es el de la transformación de la economía personal, familiar y de las comunidades de origen” (García, 2016, p. 54).

El lograr un mayor nivel de educación, por su parte, según Montilla (2021) “es un factor esencial en la decisión de migrar, e impulsa a buscar una vida mejor. Influye en las aspiraciones, actitudes y creencias de los migrantes” (p.12). Es decir, la migración puede actuar

como un factor relacionado con el ámbito educativo, ya que, en ocasiones puede impulsar a la persona a decidir migrar con la perspectiva de acceder a mayores y mejores oportunidades educativas o profesionales. Aspiración o meta personal que, impulsado por la educación o capacitación, se transforma, en una fuente de motivación que impulsa a tomar la decisión de emigrar.

De esta manera, se identifica que a pesar de que la posición socioeconómica no es un aspecto que deba definir a los seres humanos, se debe reconocer la importancia que este factor adquiere en el tema de la transición psicosocial de las personas migrantes pues ante este tipo de situación puede convertirse tanto en un factor protector como de riesgo para el individuo.

Por su parte, el género es otro de los factores influyentes en las transiciones, este se entiende como los roles, características y oportunidades que se consideran adecuados para los hombres y las mujeres según lo establecido por la sociedad (Organización Mundial de la Salud, 2018). En el contexto de las migraciones, se ha evidenciado que el ser hombre o mujer es un aspecto determinante en cuanto a la vivencia de la experiencia migratoria, pues en el caso de las mujeres estas se encuentran en una posición de mayor vulnerabilidad respecto a los hombres, siendo la violencia el principal riesgo que se presenta, principalmente la de carácter sexual (ACNUDH, s.f).

Además, Monreal, Cárdenas y Martínez (2019) mencionan que entre hombres y mujeres hay diferencias en el proceso migratorio, por ejemplo, los motivos por los que migran, las relaciones que tienen con sus familias, las responsabilidades que deben asumir, la experiencia de vida en su nuevo contexto, el rol económico y productivo que deben ejercer y en sus expectativas de retorno. Asimismo, afirman que en “los procesos migratorios incrementan la desigualdad de género… como resultado de esta desprotección, tienen un mayor riesgo de ser objeto de conductas de agresión y acoso sexual” (p. 88). Lo anterior permite comprender que el proceso migratorio no afecta de la misma manera a hombres y mujeres, ya que, en muchas ocasiones ellas tienen más dificultades y mayor vulnerabilidad, razón por la cual se puede dificultar aún más su proceso de transición generando retos particulares que exigen una atención diferenciada.

Desde lo señalado, es importante mencionar que las mujeres migrantes deben enfrentar situaciones complicadas en el tránsito de un país a otro y en el nuevo país de destino, tal es el caso de los abusos verbales, físicos y sexuales, las condiciones precarias en las que deben vivir, las pocas oportunidades laborales, los bajos salarios, la inseguridad ciudadana y los estatus

legales precarios. Además, de la discriminación por género, su condición migratoria y dificultades como la separación de las familias, enfermedades y pobreza (Jolly y Reeves, 2005).

La edad y la etapa de desarrollo es otro de los elementos que intervienen en el proceso de transición, debido a que dependiendo el momento del ciclo vital en que se encuentre la persona, esta tendrá mayores herramientas que le permitan comprender su situación y de esta manera afrontarla de forma más adecuada.

De la misma forma, los grupos migratorios se conforman por personas en edades muy variadas, sin embargo, generalmente suelen existir grupos poblacionales que predominan, tal es el caso de la población joven, Rodríguez y Busso citados por Gutiérrez et al. (2020) indican que "esto puede ser explicado debido a que la etapa de la juventud se caracteriza por decisiones y eventos cruciales como la inserción universitaria, ingreso al mercado de trabajo, nupcialidad, aventura, poco temor al riesgo, experimentación, entre otras particularidades que promueven la migración". (párr. 15)

Aunque si bien es cierto que la mayor parte de las personas migrantes que salen de Nicaragua en busca de mejores condiciones de vida se encuentran en la etapa adolescente o adulta, es importante mencionar que muchos niños y niñas también realizan migraciones, ya sea, porque sus padres y madres lo hacen y deben acompañarles o en ocasiones más difíciles cuando deben realizarlo de manera solitaria porque las condiciones de su país los obliga a hacerlo. Al realizar la migración en edades tempranas cuando se está en la niñez o en la adolescencia pueden surgir efectos negativos a nivel psicológico, debido a que en estas edades aún no se han adquirido herramientas para afrontar cada situación que se presente durante el proceso, estos efectos según Aldeas Infantiles SOS Internacional (2017) son

> los niveles de estrés se incrementan; la autoestima disminuye; la seguridad por un mejor futuro tiende a desaparecer; disminuye el interés por superarse; aparecen miedo, dolor, rebeldía con sus familiares u otros adultos; sentido de pertenencia a otros grupos; interés por drogas y/o alcohol; depresión, ansiedad e, incluso, ganas de quitarse la vida. (p.56)

Asimismo, es importante mencionar que la diferencia del proceso migratorio entre personas adultas e infantes es particularmente diferente debido a las características y el desarrollo que se ha logrado en cada etapa. Entre la principal diferencia según Aldeas Infantiles SOS Internacional (2017) es que los niños y las niñas "en la mayoría de los casos, no son consultados, lejos de eso se los obliga a emprender el viaje sin oportunidad alguna de elegir o,

al menos, de opinar" (p. 48), situación que no ocurre con tanta frecuencia en las personas adultas que en la mayoría de los casos pueden decidir si desean migrar o no, lo anterior a menos de que sean amenazados y deban huir de su país.

Esto se refleja a nivel nacional, considerando que desde hace varias décadas atrás y hasta la actualidad, la población inmigrante nicaragüense del país responde en su mayoría a personas entre la etapa joven y adulta, la cual es considerada como la edad de trabajar, dando como resultado menor presencia de niños, niñas y personas adultas mayores, debido a que estas se quedan en su país para recibir el apoyo económico que les envían sus familiares (Castro, 2021).

La etnia y la cultura también son componentes que intervienen en la transición psicosocial, la primera, es comprendida como "la identificación de una colectividad humana a partir de antecedentes históricos y de un pasado común, así como de una lengua, símbolos y leyendas compartidos." (Kleidermacher y Seid, 2021, p. 157), y la cultura expresada como "el resultado de la interconexión de personas, creencias y comportamientos. … conjunto de conceptos que van evolucionando y que se van transmitiendo a generaciones que las asimilan, enriquecen y modifican conforme pasa la vida y el tiempo" (Martínez, 2016, p. 145).

Claro está, que el pasar de un país a otro representa un choque cultural que implica diversos cambios para la persona migrante. Esto se debe a las diferencias existentes en el idioma, las culturas, las tradiciones y las costumbres, Torres, López, Mercado y Tapia (2014) señalan que las personas migrantes pueden llegar a experimentar tensión al desconocer la cultura de un nuevo país. Además, estos y otros cambios en su estilo de vida pueden desencadenar situaciones de discriminación y afectar la identidad. También, desde la visión de Reyes (2021) a pesar de que la persona migrante alcance un grado de adaptación al nuevo entorno, los choques culturales pueden generarle un impacto emocional "pueden crearse encuentros o hibridaciones culturales, pero el deseo por no perder las prácticas y los recursos que constituyen la vida cotidiana antes de la movilidad, se convierten en los elementos esenciales de la nostalgia" (p. 5).

Además, Torres (2019) menciona que las personas migrantes antes de desplazarse de su país de origen a uno nuevo analizan el idioma, la religión, las costumbres y las tradiciones que se tiene en ese nuevo territorio y que a partir de esto toman la decisión de cuál sería el lugar que se relacione más con su persona. Sin embargo, esto no ocurre en todos los casos, debido a

que en ocasiones las personas que migran no tienen los recursos necesarios para escoger un país u otro, sino que deben elegir el que sea más cercano e incluso en el que puedan integrarse de manera más sencilla o de manera irregular.

Lo anterior lleva a la persona nicaragüense a enfrentar situaciones complejas relacionadas con la adaptación a un nuevo estilo de vida que está más enfocado en la cultura costarricense, sumado al hecho de tener que lidiar además con la xenofobia, por este motivo, "ya no desean ser nicaragüenses, tratan de parecerse a los costarricenses, por medio de las costumbres de estos y las maneras de comportarse, vestirse y hablar; abandonado su nacionalidad y el ser del nicaragüense, muchas veces negando su nacionalidad" (Mairena, Méndez y Ocampos, 2008, p.4). De esta manera, puede observarse que para las personas migrantes nicaragüenses esta situación adquiere una mayor complejidad, debido que no únicamente enfrentan desafíos en su adaptación al nuevo contexto, sino que pueden experimentar un impacto significativo en su identidad, a nivel de su edificación y percepción de sí mismo.

No obstante, el tema de la cultura más que un obstáculo para la persona migrante y la población en general puede ser contemplado desde una visión positiva y enriquecedora para la sociedad, "Los flujos migratorios conectan territorios, culturas y personas. Implican el cruce de fronteras geográficas, pero también simbólicas, lingüísticas y culturales, a la vez que generan espacios sociales transnacionales que vinculan las sociedades de origen y destino" (López, 2023, p. 28), es decir, por medio de la migración se abren espacios para aprender e intercambiar conocimientos y costumbres que nutren el respeto y reconocimiento mutuo entre las diferentes culturas.

Además, desde la perspectiva de la Orientación, la cultura es vista como una de las dimensiones que conforman a los seres humanos, resaltando de esta forma la importancia de esta en el desarrollo y bienestar integral de las personas; de acuerdo con Artavia (2022) es por medio de los procesos de socialización que la cultura puede ser aprendida, por tanto, la identidad que se va forjando en la persona se relaciona en gran medida con sus experiencias y lo vivenciado en su entorno. Además, esta misma autora resalta una visión positiva respecto a las diferencias culturales haciendo referencia a la interculturalidad, refiriéndose a esta de la siguiente manera

> La interculturalidad nos acerca a visiones de mundo diferentes, pero con respeto, y nos plantea el reto de crear entornos sociales que posibiliten el intercambio y

> enriquecimiento entre personas de diferente origen étnico y cultural, en relación dialógica que integra el lenguaje, la interacción y la transformación social (Artavia, 2022, pp. 35-36).

Aunado a lo anterior, la UNESCO citado por López (2023) refuerza la visión de la autora anterior, señalando que la interculturalidad puede ser entendida como "la presencia e interacción equitativa de diversas culturas y la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas, adquiridas por medio del diálogo y de una actitud de respeto mutuo" (p. 28). Así, desde esta perspectiva, se invita a la tolerancia, al respeto y a la sana convivencia con aquello que se considera culturalmente diverso, permitiendo así, que tanto migrantes como las comunidades receptoras perciban este encuentro como una fuente de riqueza y de integración social.

Respecto a aquellas características de la persona que están más dirigidas a los recursos internos con los que esta cuenta para enfrentar los distintos acontecimientos de la vida, principalmente aquellos que son percibidos como situaciones de amenaza o estrés (Pérez y Rivera, citados por Guzmán-Carrillo, González-Veduzco y Rivera-Heredia, 2015) se señala el optimismo, visto como "la condición o el sentido positivo sobre las expectativas que un individuo se plantea en su futuro próximo" (Gaibor-González y Moreta-Herrera, 2019, p. 18) además, puede considerarse como una fortaleza ante el afrontamiento de adversidades durante el curso de vida.

Esta característica se vuelve fundamental ante la superación de las transiciones, tal es el caso de la transición psicosocial que enfrentan las personas migrantes, al respecto, Santana (2016) menciona que

> Una visión optimista promueve la resiliencia y la recuperación permitiendo a los individuos experimentar emociones positivas, incluso ante la adversidad. Una disposición optimista también se ha relacionado con un afrontamiento activo de las adversidades, un mayor uso de los apoyos sociales y menos conductas de evitación. (p. 9)

Además, no puede dejarse de lado que el optimismo se relaciona en gran medida con la salud mental, de acuerdo con Antonio (2021) se ha comprobado que aquellas personas en las que predominan los pensamientos y la actitud positiva demuestran tener una adecuada salud mental y obtienen mejores resultados ante los obstáculos de la vida, lo anterior, debido a que

el optimismo influye en cómo la persona visualiza su vida y enfrenta los retos que se le presentan.

Asimismo, las personas nicaragüenses, tienen la posibilidad de ver en su transición psicosocial algo más que una transformación de su entorno, pues el tomar la decisión de asentarse en Costa Rica también trae consigo nuevas oportunidades, razón que permite mirar con positivismo el hecho de haber migrado. Desde la visión de Beheran (2012) muchos migrantes dan un valor positivo a la migración, pues a pesar de las dificultades que esta puede acarrear en lo que respecta al viaje y en la acomodación al nuevo lugar, también se ha convertido en una posibilidad de mejorar el desarrollo económico, educativo y social propio y el de sus familias.

De manera similar, la autoeficacia se destaca como una característica que desempeña un papel importante en el momento de enfrentar las transiciones, esta se comprende como "las creencias que cada persona tiene sobre sus propias capacidades de desempeño y sus habilidades para producir algo, siendo una de las habilidades intrapersonales que más influencia tiene sobre el comportamiento humano." (Rossi, et al., 2020, párr. 1). En este punto, la autoeficacia se relaciona con la confianza que la persona puede llegar a tener en sí misma para hacerle frente a los cambios que van surgiendo en su vida y considerarse lo suficientemente capaz para adaptarse a estos.

De acuerdo con Bandura citado por Girardi et al. (2018) las personas que poseen un adecuado desarrollo de su autoeficacia se distinguen por desempeñar tareas desafiantes e incluso establecerse metas y objetivos más elevados y dar su mayor esfuerzo para alcanzarlos, son perseverantes, se comprometen y se mantienen motivadas ante las dificultades. Esta autoeficacia les permite sobrellevar de manera más favorable las vicisitudes de su vida y en especial aquellas relacionadas con las transiciones y las transformaciones que estas conllevan.

De modo contrario, García-allen (2015) destaca que "los individuos con una autoeficacia baja o débil: evitan tareas u objetivos desafiantes, piensan que las metas difíciles están fuera de su alcance, e interpretan los fracasos como algo personal" (párr. 12), convirtiéndose en una limitante para el crecimiento de la persona en distintos ámbitos de su vida, como el educativo, profesional, social y personal.

Aunado a lo anterior, para las personas migrantes contar con dicha característica se vuelve esencial, puesto que disminuye el estrés, la ansiedad y la percepción de riesgos (García-

allen, 2015), los cuales son aspectos que suelen estar presentes durante la migración y los momentos de cambios en general, además, el confiar en sus capacidades se convierte en un factor determinante ante el logro de sus metas, las cuales suelen estar muy presentes cuando se decide viajar a un nuevo país en busca de mejores y mayores oportunidades.

De esta misma manera, la espiritualidad también forma parte de los elementos que favorecen el paso por las transiciones, pues es entendida como

> relación con Dios o un ser espiritual, algo superior a uno mismo, trascendencia, significados y fines de la vida, fuerza vital de la persona, vida interior, paz interior, comunión con otros, contacto con la naturaleza, relaciones con familiares y amigos (Fuentes, 2018, p. 112).

Entendida así, la espiritualidad puede favorecer la percepción que se tenga de los sucesos que la persona experimenta durante su vida, además de ser vista como un apoyo y guía para salir adelante y favorecer el bienestar personal tal como lo señalan Moya y Bumann (2021),

> la espiritualidad en relación con la calidad de vida y como protectora de la salud física y mental actúa como recurso psicosocial en el bienestar emocional y promueve aspectos como la resiliencia, el afrontamiento positivo o el apoyo social, ofreciendo pautas, guías o estrategias para afrontar el sufrimiento. (p. 220)

Cabe señalar que a pesar de que se suele relacionar la espiritualidad con la religiosidad ambas son diferentes, ya que, "la espiritualidad no necesariamente implica participación a una religión estructurada (Cervantes et al., citado por Peña, Matos y Sobrino, 2021) no obstante, para muchas personas la religión se convierte en un medio para la vivencia de su espiritualidad, tal es el caso de las personas migrantes, pues Torres et al. (2014) mencionan que

> La asistencia y participación en rituales religiosos se identificó como un espacio importante para los migrantes; en la iglesia obtenían consejería espiritual y emocional, apoyo legal y convivencia en actividades religiosas y recreativas. Algunos relataron que el acercamiento a la iglesia les ayudó en los momentos difíciles. (Fuentes de apoyo emocional y social, párr. 9)

Por lo que se evidencia según lo expuesto en párrafos anteriores que el asistir a grupos religiosos o formar parte de grupos de ayuda espiritual es una red de apoyo que tiene un papel

importante dentro del proceso migratorio, principalmente en su llegada al nuevo país y en el transcurso de la adaptación al nuevo ambiente en el que se vive.

Redes de apoyo de las personas nicaragüenses

Las redes de apoyo de una persona migrante se definen según Lombardo y Soliverez (2019) como las relaciones interpersonales que tienen las personas y que implican algún tipo de intercambio y apoyo, sea afectivo, emocional, material, financiero, estas relaciones favorecen el bienestar de las personas. Estas redes de apoyo pueden ser la familia, las redes de amistad, las instituciones y la comunidad, las cuales brindan soporte durante el periodo de transición.

Por consiguiente, para Peñas, et al. (2019) la red de apoyo es uno de los principales recursos con los que cuenta la persona migrante para afrontar cambios y situaciones nuevas y que les protegen de sucesos estresantes. Por su parte, Rivera y Valdez (2016) mencionan que las redes sociales son los vínculos que tienen las personas migrantes y que son fundamentales para que la experiencia migratoria sea exitosa, minimizando los riesgos que estas personas pueden experimentar durante este proceso, así como el periodo de adaptación a su nueva realidad permitiendo desarrollar se sentido de pertenencia.

Ahora bien, el primer tipo de red de apoyo es la familia, "considerada como un conjunto organizado e interdependiente de individuos (red de apoyo familiar) que mantienen una constante interacción (relaciones intrafamiliares)" (Barraza, 2021, p. 73). Asimismo, Gómez (2020) se refiere a la familia desde su funcionalidad como un sistema, característica que se refleja principalmente en su función protectora, asumiendo que cuando uno de sus miembros tiene un problema este no es sólo suyo, sino de toda la familia y por tanto se trata de enfrentar la situación entre todos los integrantes.

Para la persona migrante, la familia puede significar la principal fuente de apoyo durante el proceso de la transición psicosocial, para Sainz y Almanzor (2023) las redes familiares son esenciales porque funcionan "como medios de adaptación a los contextos que viven, así como un recurso destinado a disminuir los riesgos asociados a su situación de vulnerabilidad en su proceso de tránsito" (párr. 26). Además, afirman que la familia brinda principalmente aliento y guía durante el desplazamiento de un país a otro, es decir, brinda apoyo emocional, el cual se manifiesta por medio de los sentimientos, emociones que se comparten con otras personas y tienen un efecto positivo en la salud y el bienestar de quien lo

recibe (Chiriboga, 2019) y en otros casos, cuando su situación económica se los permite, facilitan recursos materiales como el dinero, comida, celulares, hospedaje y ropa que hace menos compleja la experiencia migratoria.

Sin embargo, Uribe, Motta y Pizzinato (2018) señalan que “la ausencia de algunos de los miembros de la familia o personas reconocidas como fuentes de apoyo, conduce a sentir una pérdida de apoyo social y eleva el grado de estrés e interfiere en su proceso de adaptación (párr. 16). Ante lo anterior, se evidencia que la familia desempeña un papel crucial en el bienestar emocional de la persona migrante. Además, constituye una de las principales redes de apoyo, proporcionando acompañamiento y los recursos necesarios para que el proceso de transición se dé en las mejores condiciones posibles.

De igual forma, las relaciones íntimas tienen relación con la red de apoyo familiar, pues estas se asocian con los vínculos de pareja que las personas establecen, Maureira citado por Schönfeld et al. (2022) establecen que “Las relaciones de pareja corresponden a uno de los vínculos más intensos que se pueden establecer entre seres humanos, teniendo gran significación fuera de la familia de origen” (p. 11), igualmente, por medio de este tipo de vínculos las personas pueden obtener o fortalecer su autoestima, seguridad y apoyo emocional.

En el caso de las personas migrantes los vínculos que más influyen en la superación de la transición psicosocial son aquellos que establecen con personas autóctonas pues estas favorecen su adaptación; Gatica (2022) indica que este tipo de uniones disminuye las dificultades que suelen presentarse para lograr la aceptación social en el nuevo país; sin embargo, este no es el caso de todas las personas migrantes, ya que, también es importante considerar que algunas de ellas deben enfrentar su transición psicosocial separadas de su pareja, debido a que las circunstancias les impiden migrar juntos, lo que en ocasiones dificulta más el proceso porque no se cuenta con ese acompañamiento físico y emocional.

A partir de lo anterior, el distanciamiento que atraviesa la pareja suele dar como resultado algunas consecuencias a nivel psicosocial que deterioran su salud en medio de su proceso de adaptación al nuevo contexto, algunos ejemplos de ello según Bonilla, Cideos y Quintanilla (2018) son la depresión, ansiedad, incertidumbre, baja autoestima, sentimientos de abandono, que afectan no sola a la persona que emigra, sino también a la pareja que se queda en el país de origen. Estos efectos se presentan principalmente por la incertidumbre que produce el proyecto migratorio, debido a que no se tiene certeza respecto al tiempo que deberán

estar separados, lo cual se convierte en un hecho que produce cambios significativos en la relación.

Al respecto, desde la teoría, se señala que “En las separaciones ocasionadas por la migración, los vínculos sentimentales-afectivos se hacen más cercanos o distantes, según las circunstancias específicas de cada caso. El dolor de la separación se mitiga mediante las expectativas de posibles reencuentros” (Bonilla et al., 2018, p. 171) es decir, el impacto de esta experiencia en las personas migrantes y sus parejas no puede generalizarse como un evento negativo, pues para algunas personas este puede representar el fortalecimiento de su relación.

En respuesta a lo anterior, estas personas ponen en práctica algunas estrategias de comunicación que favorecen el mantenimiento de los vínculos afectivos entre la pareja. Entre ellas se pueden mencionar las llamadas telefónicas, el contacto por medio de las redes sociales o bien el envío de cartas, además, el envío de un aporte económico, los cuales son vistos como una forma de compromiso con la pareja y que a su vez benefician el seguir sintiendo el apoyo de la pareja a pesar de la distancia (Bonilla et al., 2018). Asimismo, León-Torres, Jasso y Lamy (2016) mencionan que los acuerdos que las parejas realizan antes de migrar y separarse, así como la comunicación constante se convierten en factores esenciales para que las parejas a distancia mantengan sus vínculos y su malestar emocional disminuya considerablemente.

De esta manera, la familia y la pareja pueden considerarse como las principales y más importantes fuentes de apoyo con las que cuenta la persona migrante, ya que, como se ha evidenciado desde la presente fundamentación teórica, estos al llegar a suelo costarricense se enfrentan a un escenario complicado, el cual los ubica en una posición de exclusión social que disminuye sus vínculos sociales, por lo que al requerir de ayuda “generalmente recurren a personas accesibles y confiables, con frecuencia alguien que comprende su situación personal y cuya ayuda tiene un potencial de estigmatización reducida” (Alonso y Hernández, 2020, p. 18), estas personas son su familia o su pareja.

En línea con lo anterior, no todas las personas migrantes tienen la posibilidad de tener a su familia o pareja cerca, por lo que en la transición psicosocial las redes de amistad se convierten en un apoyo importante durante este proceso puesto que estas son vínculos socioafectivos que propician apoyo, ayuda y soluciones ante las distintas necesidades que pueden presentarse, en el caso de las personas migrantes estas redes tienden a favorecer su integración, inserción y protección en la nueva nación (Gatica, 2022).

Por su parte, Torres et al. (2014) consideran que la amistad que las personas migrantes tienen con otras personas es indispensable para la convivencia, el contacto con la cultura y el desarrollo de actividades que les benefician, además mencionan que el compartir en actividades de ocio y recreación con los amigos les beneficia para su distracción y salud mental. Asimismo, desde la perspectiva de Chacón y Moscoso (2021) "Ser habilidosos socialmente facilita y mejora sustancialmente nuestras relaciones interpersonales, evitando el aislamiento y el rechazo social" (p. 24), por lo que las redes de amistad traen consigo otros beneficios como el fortalecimiento de las habilidades sociales, aspecto esencial para las personas migrantes, pues de acuerdo con lo señalado, favorece su adaptación social.

Cabe resaltar que las principales relaciones sociales que forman las personas migrantes son con sus compatriotas, en especial en los primeros días en los que se empieza a dar su proceso de adaptación, siendo estos vínculos fundamentales para lo que se refiere a la búsqueda de empleo, cuido de los hijos e hijas y en la adquisición de una vivienda (Gatica, 2022), además, tienen un gran impacto a nivel psicosocial, pues promueven un sentido de familiaridad y de acogida en la nueva región y a su vez facilitan el logro de adaptarse a la nueva cultura con mayor facilidad.

En el caso de las instituciones públicas y privadas como una red de apoyo, estas son importantes porque les brindan a las personas migrantes información necesaria tanto antes de su proceso migratorio como al establecerse en nuevo país, esta información puede ser acerca de sus derechos como personas migrantes o relacionados con los procedimientos para legalizarse u obtener documentación en el nuevo país. De este modo, Sainz y Almanzor (2023) mencionan que "la labor de las instituciones es proveer servicios y brindar atención a las poblaciones en contextos de movilidad" (párr. 34), así como brindar ayuda a estas personas en temas como la salud, educación, trabajo, cultura, registro civil, entre otros que le permiten a las personas que se desplazan obtener recursos que le favorezcan y que disminuyan los riesgos y la vulnerabilidad que experimentan durante su proceso migratorio.

De igual manera, Nassar y Benavides (2019) mencionan que las instituciones que forman parte del Plan Nacional de Integración en Costa Rica tienen como objetivo

> Garantizar la integración e inclusión social de la población migrante y refugiada en el país, fomentando la igualdad de oportunidades, la equidad y el respeto a los DDHH,

> mediante el trabajo conjunto y articulado de la institucionalidad pública y privada, para mejorar integralmente los espacios sociales, económicos y culturales. (p. 72)

Además, según lo señalado por Cerniani et al. (2023) la importancia de este tipo de organizaciones radica en el hecho de que tienen una visión humana respecto al proceso migratorio, centrándose en brindar atención primaria a las personas que llegan en condición de desamparo, cubriendo algunas de sus necesidades básicas como alojamiento, alimentación, vestido y atención de su salud tanto física como mental.

La última de las redes de apoyo que cumple un papel importante en la transición psicosocial de las personas es la comunidad, la cual es definida por la OMS (1998) como

> Grupo específico de personas, que a menudo viven en una zona geográfica definida, comparten la misma cultura, valores y normas, y están organizadas en una estructura social conforme al tipo de relaciones que la comunidad ha desarrollado a lo largo del tiempo. … Sus miembros tienen conciencia de su identidad como grupo y comparten necesidades comunes y el compromiso de satisfacerlas. (p. 15)

Por tanto, al hacer referencia a la comunidad, esta se entiende como un factor determinante en el desarrollo personal y social de la persona, el cual se adquiere principalmente al relacionarse con otras personas y al sentirse parte de una sociedad. Este aspecto es vital en la persona migrante, ya que el sentirse acogido por la comunidad receptora le permite desarrollar su sentido de pertenencia e ir superando los cambios vividos en la transición psicosocial (Barahona, 2021).

Aunado a lo anterior, tal como lo indican Sosa y Zubieta (2015), las personas migrantes al llegar a su país de destino deben adaptarse a una nueva cultura, tradiciones, costumbres, idioma y valores sociales. Sin embargo, este proceso no depende en su totalidad de la persona migrante, la comunidad también debe enfrentar un proceso de adaptación que incluye aceptar e integrar a las nuevas personas, independientemente de su nacionalidad y las diferencias que esto conlleva.

De esta forma, la manera en que la comunidad reciba a las personas migrantes adquiere un papel relevante en su proceso de adaptación, debido a que en esta se encuentran inmersos los valores sociales, el idioma, las costumbres, las tradiciones, entre otras prácticas que cada

comunidad desarrolla como parte de su propia cultura**,** por tanto, una adecuada cohesión social favorece esa transmisión cultural y por ende su adaptación al nuevo contexto.

Asimismo, las autorías mencionadas anteriormente (Sosa y Zubieta, 2015) destacan la solidaridad, la unidad, la tolerancia, el aprecio a la diversidad y la convivencia armoniosa como valores fundamentales que la comunidad debe poner en práctica para generar el sentimiento de pertenencia en la persona migrante, además, desde la visión de Barahona (2021) la comunidad es un factor protector para las personas migrantes, principalmente porque favorece la integración y por ende la adaptación a la comunidad receptora.

Estrategias de afrontamiento

Ahora bien, el último de los componentes que es importante considerar para comprender la transición psicosocial de las personas migrantes corresponde a las estrategias de afrontamiento, Deps y de Cara (2019) las definen como "las acciones o tácticas que un individuo usa para lidiar con una transición" (p. 106), asimismo, Mechanic citado por Étienne (2021) establece que son "aquellas conductas instrumentales dirigidas a enfrentar las demandas de la vida y como una forma de defenderse de sus consecuencias emocionales" (p. 18), además estas son herramientas que la persona utiliza para enfrentar los diferentes cambios, situaciones o adversidades que se pueden presentar a lo largo de su ciclo vital.

Por su parte, se ha podido observar que la experiencia migratoria engloba un sinnúmero de dificultades, siendo en este caso la transición psicosocial la que adquiere mayor relevancia para el presente estudio, por tanto, esto impulsa a la persona migrante a efectuar distintas estrategias de afrontamiento para sobrellevar cada adversidad y cambio que se le presenta, Garzón et al. (2022) aluden que los principales métodos que las personas migrantes utilizan son la búsqueda de apoyo social, la confrontación, la resiliencia y la reevaluación positiva, esto con el fin de afrontar los cambios difíciles que se dan por el proceso migratorio y mantener su estabilidad psicológica.

Asimismo, Amorocho y Uruena (2019) plantean de una manera más amplia una serie de estrategias de afrontamiento implementadas por personas inmigrantes tomando como referencia los Modos de Afrontamiento propuestos por Folkman y Lazarus (1985, pp. 42-43-44):

Evitación comportamental: Entendida como el uso de un pensamiento irreal improductivo o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos. En esta estrategia es la misma persona quien decide su propia manera de manejar los problemas en su vida y a la vez elige el tipo de estrategia que utiliza al afrontar los eventos críticos o estresantes en su realidad.

Dicha estrategia, en el caso de las personas migrantes, durante su proceso migratorio tiende a relacionarse más comúnmente con las distorsiones cognitivas (Achotegui citado por dos Santos-Dantas et al, 2024). Este tipo de pensamientos, caracterizados por ser irreales e inútiles pueden llegar incluso a generar malestar emocional en la persona que los experimenta (Antonio, 2021). Entre estos pensamientos, sobresalen aquellos relacionados con "Sentir miedo o ansiedad ante cualquier situación desconocida, incierta o potencialmente peligrosa" (Antonio, 2021, p. 11) o bien, la catastrofización, entendida como la tendencia a esperar siempre los peores resultados ante cualquier situación que haya ocurrido o esté por ocurrir (Bar, 2024). Estos pensamientos, en el caso de las personas migrantes las lleva a imaginar los peores escenarios posibles en relación con su proceso migratorio, dificultando así su transición psicosocial por causa del miedo excesivo con el que comienzan a vivir.

Búsqueda de alternativas: Esta estrategia comprende la búsqueda racional de una alternativa o solución por medio de estrategias que contribuyan a solucionar o enfrentar una situación difícil. La búsqueda de alternativas requiere de habilidades como la definición y formulación del problema, la generación de soluciones alternativas, la toma de decisiones y la aplicación de la solución y comprobación de su utilidad. A su vez, Ferrer et al. (2014) mencionan que la persona migrante que está en búsqueda de alternativas supera aquellas emociones negativas y toma mejores decisiones, facilitando de esta manera la adaptación a su nueva realidad.

Conformismo: Se comprende como la aceptación de la situación tal y como se presenta, causando que la persona perciba que no tiene control sobre lo sucedido. Debido a lo anterior, el conformismo lleva a la persona a vivir rodeada de dificultades que no enfrenta por el hecho de conformarse a vivir su vida con las situaciones problemáticas que se les presentan.

Control emocional: Desempeña un rol fundamental en el mantenimiento de las emociones negativas, así, el control emocional favorece que la persona tenga una adecuada

salud mental y, por ende, pueda establecer relaciones interpersonales sanas y una vida productiva a pesar de las dificultades que se puedan presentar.

Evitación cognitiva: Se refiere a las estrategias internas que la persona utiliza para evitar exponerse a un pensamiento o a una imagen molesta. Entre las principales estrategias están la distracción, el reemplazo o anulación de pensamientos angustiantes, evitación de estímulos amenazantes y la transformación de imágenes mentales en pensamientos verbales.

Reacciones agresivas: Entendida como la tendencia a reaccionar y actuar de manera violenta por medio de conductas impulsivas e inmediatas en un estado emocional compuesto por sentimientos variados en intensidad, ya sea desde una leve molestia hasta el furor o la rabia conllevando a una conducta destructiva, ya sea a objetos o personas.

Expresión emocional: Comprendida como la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Dicha estrategia implica comprender el impacto que la propia expresión emocional puede llegar a tener en las otras personas. Por su parte Vicente y Lázaro (2020) mencionan que las principales emociones que viven y son expresadas por las personas migrantes son la frustración, el miedo, la tristeza y el desarraigo, los cuales se dan debido a la separación familiar, inseguridad durante su proceso migratorio, estas emociones podrían afectar de manera negativa a las personas migrantes. Sin embargo, también se presentan sentimientos de ilusión y esperanza por ir en busca de una mejor vida.

Reevaluación positiva: Se describe como la estrategia de optimismo que contribuye a tolerar la problemática y a generar pensamientos que favorecen a enfrentar la situación. Se considera como una forma de afrontamiento dirigido tanto a la emoción como al problema, que modifica la forma de vivir la situación sin distorsionar necesariamente la realidad o cambiarla objetivamente.

Al estar relacionada con el optimismo, dicha estrategia fomenta en la persona su motivación aportándole bienestar en los momentos en los que debe de afrontar situaciones difíciles puesto que, le permite mantener una percepción más positiva de la situación vivida y a su vez, la reevaluación positiva contribuye a que las personas aun en sus dificultades logren enfocarse en sus objetivos y metas (Sanjuán y Ávila, 2016) favoreciendo así el logro de estas incluso en medio de los retos que conlleva en este caso la migración.

De igual forma, la reevaluación positiva se convierte en una estrategia fundamental para enfrentar situaciones difíciles en la vida, ya que, además de estar relacionada con el optimismo también fomenta la resiliencia lo que significa que buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar y crecer a partir de la situación ayuda en buena manera a manejar las situaciones difíciles y traumáticas y a salir fortalecido de ellas (Astorga et al., 2019). Así, por medio de la reevaluación positiva no solo se posibilita la superación exitosa de las dificultades, sino que también permite que la persona desarrolle otras habilidades necesarias para la superación de futuros desafíos.

Espiritualidad: Es la manera como la gente entiende y vive su vida, en la búsqueda de su significado y valor, incluyendo un estado de paz y armonía, siendo también relacionada con la necesidad de encontrar respuestas satisfactorias acerca de la vida, enfermedad, problemas sociales y la muerte. De la misma manera indican que la espiritualidad le ayuda a la persona a mantenerse motivada, a cumplir sus metas, tener buenas expectativas de su futuro, disfrutar a las personas que están a su alrededor, afrontar los desafíos que se le presentan, a superar los cambios y pérdidas y a promover consuelo y alivio ante las situaciones que la misma persona no puede controlar o cambiar.

Búsqueda de apoyo social: Es el respaldo que proporciona el grupo de amigos, familiares u otros; se centra en la disposición del afecto, recibir apoyo emocional e información para tolerar o enfrentar la situación problema o las emociones generadas por el estrés; esta situación se evidencia en la población inmigrante, pues esto incluye el enfrentamiento a nuevos retos, culturas, lenguaje, trabajo y hasta costumbres que al ser compartidos con una red de apoyo permiten soluciones que quizá la persona sesgada por todos los problemas antes no veía.

Además, desde otras perspectivas teóricas también se reconoce la importancia del apoyo social dentro del contexto migratorio, ya que vínculos cercanos permiten “compartir las vivencias y los problemas personales, y de que dichas redes tengan la capacidad de procurar la ayuda requerida. De este modo la percepción resulta idónea y conveniente” (Hovey y Megana citados por García-Cid et al., 2017). Asimismo, desde esta misma posición teórica, se defiende el impacto positivo que el apoyo social tiene en la salud mental (García-Cid et al., 2017) ya que, además de la ayuda que se puede recibir por medio de este, también implica mantener una convivencia satisfactoria con las otras personas, incidiendo así en el bienestar de la persona pues disminuye el estrés y trastornos del estado de ánimo como la depresión, los cuales pueden

surgir a raíz del proceso de transición psicosocial al que se enfrenta la persona migrante (Martínez y García, 2018).

Las estrategias mencionadas anteriormente pueden estar presentes en las personas migrantes durante su proceso de transición, sin embargo, cada una va a depender del control que tenga la persona de la situación y de las herramientas o recursos con los que cada uno y una cuente a nivel personal y en su contexto. Asimismo, estas pueden cambiar a lo largo del tiempo, dependen de las características personales y la forma en la que se utilicen está relacionado con el contexto en el que se presentan las situaciones o adversidades. Desde la teoría consultada, se señala que las personas con mayor edad suelen contar con estrategias de afrontamiento más efectivas para enfrentar las experiencias estresantes. Esto se debe a que les resulta más fácil buscar o solicitar apoyo emocional y, además, poseen mejores habilidades sociales en comparación con las personas en edades tempranas (Álvarez, 2021).

Lo señalado pone de manifiesto la necesidad de que las personas migrantes cuenten con un proceso de orientación integral, que les permita mediar de manera proactiva en las diversas transiciones que enfrentan a lo largo de su experiencia migratoria.

Orientación en población migrante

La Orientación se visualiza desde algunas concepciones teóricas como "un proceso de ayuda permanente que se ofrece a todas las personas, en todos sus aspectos, con objeto de potenciar la prevención y el desarrollo humano a lo largo de toda la vida" (Bisquerra citado por Morales, 2020, p. 185), se puede entender además, como una disciplina enfocada en el ser humano, que busca brindar a lo largo del ciclo vital un acompañamiento o mediación que responda a las necesidades de cada persona y favorezca su adecuado desarrollo humano a partir del fortalecimiento de cada una de sus dimensiones como ser integral.

Asimismo, Artavia (2019) menciona que la Orientación persigue una serie de objetivos entre los que se encuentran la promoción del desarrollo y bienestar integral de la persona, por medio del fortalecimiento de sus capacidades educativas, psicológicas y socioemocionales. Igualmente, resalta la prevención integral como principal finalidad de la Orientación y a su vez, como una de las principales funciones que caracteriza el ejercicio de la disciplina.

El colectivo de profesionales en Orientación, según lo desarrollado anteriormente, tienen la capacidad necesaria para acompañar a las personas migrantes en la transición que

experimentan al trasladarse de un país a otro, ayudando a la persona a identificar y poner en práctica sus fortalezas, habilidades y capacidades para enfrentar todos los cambios que trae consigo este proceso, así como desarrollar estrategias de afrontamiento acorde con sus recursos y necesidades específicas. A su vez, estas personas profesionales pueden preparar con anticipación a las personas nicaragüenses para que puedan realizar su proceso migratorio de manera satisfactoria, identificando los recursos con los que cuenta y de esta manera prevenir las situaciones complejas que puedan ocurrir durante su transición.

De igual manera, Garita (2013) menciona que la Orientación es una profesión que favorece que las personas se desarrollen a nivel socioemocional independientemente de la etapa del desarrollo en la que se encuentren, en los diferentes contextos en los que se desenvuelven y en cualquier situación que estén enfrentando, ya que, visualiza a la persona como un todo que se relaciona o se desenvuelve en un contexto sociocultural. A su vez, este autor indica que la Orientación favorece el "desarrollo de fortalezas humanas … permite trabajar con cualquier problemática y cualquier población, ya que lo que busca es rescatar las habilidades y destrezas que posee la persona, a pesar de su problema". (p. 56)

Ante lo anterior, para alcanzar el propósito mencionado, se vuelve fundamental que, en el contexto actual, la Orientación se abra a nuevos espacios de intervención, puesto que la sociedad se encuentra inmersa en una ola de constantes cambios que traen consigo distintos retos a los que la disciplina de la Orientación debe hacerles frente como parte de su responsabilidad social. Entre estos retos se encuentra la diversidad de poblaciones, la cual está cada vez más presente en Costa Rica. Claramente, esto conlleva un desafío para la disciplina, pues implica buscar un cambio en la manera de concebir la diversidad "la disciplina de la orientación tiene que abrirse a una nueva visión de la diversidad y, por ende, al pluralismo que conlleva las intervenciones de la orientación y la formación de los nuevos y nuevas profesionales." (Campos y Artavia, 2016, p. 4).

Por otra parte, la importancia de la atención a la diversidad desde la Orientación puede verse fundamentada en uno de los principios éticos que rigen la disciplina como lo es la no discriminación, con el que se pretende bridar un trato igualitario a todas las personas y respetar y validar su derecho a recibir Orientación. Además, tanto el artículo 5 como el 21 del Código de Ética, promueven el respeto al valor de todo ser humano, procurando una atención profesional de calidad a la persona independientemente de sus diferencias individuales,

culturales, políticas, religiosas, de género, etnia, ideología, orientación sexual, condición socioeconómica, u otras. (Colegio de Profesionales en Orientación, 2012)

Ante esta situación, se debe tener presente que los grupos socialmente diversos, como lo es en este caso la población migrante, se enfrentan a necesidades que desde la disciplina de la Orientación deben abordarse de una manera integral. Para ello, resulta esencial abordar los procesos de acompañamiento desde la fundamentación teórica que ofrece el Círculo de Bienestar Integral, el cual, desde su enfoque preventivo, visualiza al ser humano desde todas las dimensiones que lo conforman. De acuerdo con Pereira citada por Artavia (2022) las cinco áreas que constituyen la integralidad de la persona son las siguientes:

- **Física:** Esta dimensión se relaciona con el desarrollo físico del ser humano, contempla aspectos de salud corporal, desarrollo hormonal, de crecimiento, desarrollo genético y factores epigenéticos, nutrición, sexualidad y promoción de la salud.
- **Emocional:** La dimensión emocional y afectiva del ser humano deriva su atención en componentes que van desde lo neurofisiológico, comportamental y cognitivo, en esta convergen los sentimientos y actitudes del ser humano.
- **Social:** La dimensión contempla todos los espacios en los que el ser humano interactúa con los demás, se comunica, colabora, practica su sistema de valores y se interrelaciona con sistemas fundamentales como la familia, el sistema educativo, la sociedad, grupo de amigos, entre otros.
- **Ético-espiritual:** La dimensión ética hace referencia a principios universales y fundamentales que determinan los actos de los seres humanos de forma consciente y libre hacia la regulación de la vida propia y la de las demás personas.
- **Vocacional:** Hace hincapié en el óptimo desarrollo vocacional del ser humano en todas las etapas de su vida, al considerar los procesos de formación, desempeño profesional, tiempo libre, entre otras variables que le permiten construir conductas vocacionales que lo preparen para la vida.

Además de estas cinco áreas, Artavia (2022) propone una sexta dimensión que interviene en el desarrollo integral del ser humano, esta corresponde al área cultural la cual “hace referencia al desarrollo intelectual y social del ser humano en comunidad; desde una concepción antropológica como la forma de vida de un grupo de personas que incluyen sus valores, normas, costumbres y tradiciones”. (p. 333)

Además, esta misma autora señala que la cultura es dinámica y cambiante a partir de las transformaciones que se presentan en el entorno que rodea a la persona. Ante este escenario, cabe mencionar que, la diversidad y la cultura se encuentran estrechamente relacionadas y ambas como componentes inherentes de cada ser humano, no pueden dejarse de lado en ninguno de los procesos de Orientación que se lleven a cabo, independientemente del contexto en que se ejerza.

Al respecto, Rodríguez (s. f.) menciona que orientar conlleva siempre a la acción de prestar atención a la diversidad y señala que

> La diferenciación cultural de la sociedad no representa ninguna amenaza para el desarrollo de la identidad cultural propia, sino por el contrario expresa un enriquecimiento personal y social al incorporar una serie de bienes y valores sociales, culturales, lingüísticos, etc., que son estímulos para el desarrollo de los sujetos de los diversos grupos sociales. (p. 2951)

Este enriquecimiento que menciona el autor, abre paso a otro concepto esencial como lo es la interculturalidad en el contexto de la presente investigación, el cual hace referencia según Arteño, Barba, Cazorla y Illicachi (2023) a la interacción entre culturas en la cual se intercambian ideas y creencias por medio del acercamiento y exploración aprendiendo unas de otras sin perder su esencia, asimismo, “la interculturalidad significa construir relaciones igualitarias entre personas, comunidades, países y culturas” (Arteño et al., p. 24). En el caso de las personas migrantes nicaragüenses la interculturalidad se expresa especialmente cuando ellos llegan a Costa Rica y se establecen en una comunidad receptora y se inicia a desarrollar el intercambio cultural.

Es por lo anterior, que la persona orientadora debe realizar procesos de intervención en las comunidades tomando en cuenta la interculturalidad y la inclusión, permitiendo que tanto las personas autóctonas de la comunidad como las personas migrantes nicaragüenses puedan adquirir recursos y herramientas que les favorezcan el desarrollo de relaciones saludables y armoniosas, donde las personas migrantes encuentren en las personas de la comunidad una red de apoyo para adaptarse al nuevo estilo de vida y a la nueva cultura a la que se enfrentan. De esta manera, el orientador comunitario está en capacidad de buscar las estrategias para hacer un cambio en la forma en la que las personas de las comunidades receptoras conciben a la población migrante, para que estas puedan ser un apoyo e incluyen a las personas migrantes nicaragüenses.

En esta misma línea, desde la disciplina de la Orientación estas estrategias deben favorecer la interculturalidad de las personas migrantes nicaragüenses, según Garita (2014) para ello, es necesario que se desarrollen acciones que potencien una convivencia armoniosa tomando en consideración el significado y la comprensión de las diferencias entre las personas y en la cual se tengan presentes los valores de respeto, tolerancia, equidad, inclusión y valoración positiva de cada diferencia existente entre las culturas. Lo anterior, debido a que según esta misma autora "la orientación como disciplina y profesión tiene una responsabilidad social, que en este caso consiste en implementar acciones para que las personas aprendan a convivir en los contextos en que se desarrollan". (párr. 7)

De acuerdo con lo descrito anteriormente, se reconoce el rol fundamental que tiene la disciplina de la Orientación en el abordaje con población migrante, en especial con la nicaragüense que es la que se toma en cuenta en el presente estudio, ya que, puede aportar muchas herramientas y recursos a las personas migrantes nicaragüenses no solo en el momento en que llega a un nuevo país, sino durante todo su proceso de transición. Esto desde acompañarle a prepararse para su viaje identificando los recursos personales, las posibles dificultades, desarrollando habilidades e identificando estrategias de afrontamiento que pueden ser útiles para enfrentar los cambios; así como, brindarle información importante para que realice su viaje en las mejores condiciones y acompañar a la persona para que reconozca lo que necesita para adaptarse a una un nuevo país y a una nueva realidad.

Capítulo III

Marco metodológico

En este capítulo se desarrollan los aspectos metodológicos en los que se fundamentó la presente investigación y que, a su vez, fueron una guía para llevar a cabo el estudio. Para ello, se tomaron en cuenta elementos como el paradigma, el enfoque y el método de la investigación, así como las técnicas de investigación que se aplicaron para recabar la información necesaria para estudiar la transición psicosocial. Asimismo, en este apartado se hace referencia al proceso de ingreso al campo, lo anterior, para contextualizar a la persona lectora acerca de cómo fue el acercamiento con las personas participantes del estudio y de igual forma, se realiza una descripción de las personas migrantes nicaragüenses resaltando las principales características que se tomaron en cuenta para trabajar con esta población. Además, se desarrollan los temas a explorar en el estudio, el proceso de tratamiento y análisis de la información y los aspectos éticos que fueron tomados en cuenta para la investigación.

Paradigma naturalista de la investigación

La presente investigación se fundamentó en el paradigma naturalista, pues por medio de este estudio se pretendió conocer y comprender cómo ha sido vivenciada la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses a través de un acercamiento a sus experiencias y a su realidad. Por tanto, este paradigma se considera "el apropiado para estudiar los fenómenos de carácter social, al tratar de comprender la realidad circundante en su carácter específico" (González, 2003, p. 130). Asimismo, Sandín (2022) señala que esta ruta paradigmática permite indagar en aspectos cotidianos de las personas, logrando así un acercamiento al contexto en el que se da el fenómeno que se quiere estudiar.

Además, desde el naturalismo se toman en cuenta los supuestos paradigmáticos que favorecen el desarrollo de las investigaciones y la comprensión de los fenómenos estudiados. Primeramente, a partir del supuesto epistemológico se conoció el mundo real de las personas migrantes de acuerdo con sus propias experiencias, considerando que las personas investigadoras "tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas." (Sandoval, 2002, p. 42). Desde el presente estudio, las investigadoras tuvieron un acercamiento con la comunidad y el contexto en el que se encuentran las personas migrantes nicaragüenses, con el fin comprender cómo se dio la vivencia de su transición psicosocial.

Igualmente, para un adecuado proceso investigativo, este paradigma establece que las personas investigadoras deben adentrarse en la dimensión personal de las personas con quienes se lleva a cabo el estudio para poder identificar y describir el significado que estas tienen de su vida y de su transición psicosocial. Es decir, la relación entre la persona investigadora y las personas participantes debe ser cercana, esto con el fin de poder conocer las motivaciones y las creencias de cada individuo con respecto al fenómeno de estudio (González, 2003), lo cual, permitió comprender las diferentes experiencias de cada persona migrante que se relacionan con la transición psicosocial que vivenciaron. Además, para comprender la realidad de cada persona migrante las investigadoras mantuvieron una actitud abierta para no manipular, no limitar y no predeterminar la información que brinda la población migrante en estudio, tal como lo indica Sandoval (2002).

Asimismo, el supuesto ontológico permite que los contextos y las personas que son estudiados se interpreten desde una visión holística (Chaves, Zapata y Arteaga, 2014), es decir, se contemplan en su totalidad, aspecto que resultó esencial, puesto que se pretendió analizar el fenómeno de la transición psicosocial de una manera integral; tomando en cuenta cada uno de los aspectos que pueden relacionarse con la vivencia de esta transición, aquellos factores personales y del entorno que fueron significativos en la vida de la persona migrante y que a su vez desencadenaron este proceso de transformación desde el momento en que decidieron emigrar hacia otro país.

Sin embargo, a pesar de ser un mismo fenómeno el que se estudió, es necesario tener claro que la vivencia de la transición psicosocial se experimenta de manera singular en cada persona, debido a que en ella convergen aspectos internos y externos del individuo, los cuales son asimilados de manera distinta e impactan de modo diferente a cada persona migrante. Lo anterior, tiene relación con lo mencionado por Rehman y Alharthi (2016) quienes establecen que en este paradigma existen múltiples realidades que son construidas socialmente y que para comprender cada una de estas es necesario que sean abordadas desde diferentes ángulos y desde diferentes perspectivas para ser comprendidas a través de los ojos y las experiencias de cada persona participante.

Por otra parte, en el supuesto axiológico se le da relevancia a la actitud que debe tener la persona investigadora hacia las personas participantes, en la cual debe prevalecer su ética a la hora de llevar a cabo los procesos de investigación, manteniendo una postura humanista debido a que desde el naturalismo la persona participante comparte su experiencia y sentir

respecto a la situación vivida. Por tanto, así como lo establece González (2003) quien investiga debe poner en práctica habilidades como la empatía, así como también dejar de lado cualquier juicio de valor relacionado a sus creencias que pueda afectar el proceso de investigación y la integridad de las personas participantes.

Además, la Asociación Británica de Investigación Educativa (2019) señala respecto a las personas participantes de un estudio que estas

> deben ser tratadas de manera justa, sensible y con dignidad y sin prejuicios, reconociendo tanto sus derechos como las diferencias derivadas de la edad, el sexo, la sexualidad, la etnia, la clase social, la nacionalidad, la identidad cultural, la condición de pareja, las creencias religiosas, la discapacidad, las creencias políticas o cualquier otra característica significativa. (p. 7)

De esta manera, al ser un grupo de migrantes la población participante, lo mencionado anteriormente es de suma importancia porque permitió que la investigación se realizara bajo principios que fomentaron el respeto hacia cada persona independientemente de su nacionalidad u otras diferencias de carácter personal o social.

A partir de este posicionamiento, el supuesto metodológico también adquiere relevancia en el estudio, debido a que permite acceder a la información por medio de técnicas e instrumentos que se ajusten a las características del contexto y de las personas involucradas (Piza, Amaiquema y Beltrán, 2019), este aspecto permitió que la información pudiera ser generada mediante estrategias en las que la persona migrante lograra sentirse parte del proceso y reconocer la importancia de su participación en el estudio.

En esta misma línea, para el análisis de la transición psicosocial fue necesario que las estrategias de generación de la información también les permitieran a las personas migrantes expresar de manera abierta cómo fue su vivencia en este proceso, procurando a la vez que estas se sintieran escuchadas y comprendidas por las personas investigadoras. De esta manera, fue oportuno aplicar técnicas de generación de la información cualitativas debido a que de acuerdo con Gurdián (2007) estas “enfatizan la obtención de información referida, básicamente, a percepciones, sentimientos, actitudes, opiniones, significados y conductas.” (p. 190), es decir, permiten profundizar en el fenómeno de estudio considerando todos los contextos y las experiencias de las personas migrantes participantes.

Enfoque cualitativo de la investigación

El enfoque que guio el presente estudio es el cualitativo, debido a que tal y como lo mencionan Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) este trata de comprender fenómenos mediante la exploración de las personas en su contexto y de esta manera identificar la forma en que perciben y experimentan los diferentes fenómenos que se pretenden investigar. En este caso, el enfoque cualitativo dio la oportunidad de que quienes investigan tuvieran un acercamiento con las personas migrantes que han vivenciado la transición psicosocial, y de esta manera conocer sus perspectivas, interpretaciones y los significados que le han dado a este proceso de cambio.

De esta forma, estos autores mencionan que el enfoque cualitativo es flexible y no lineal, aspecto que permitió que las personas investigadoras retomaran alguna de las fases en caso de ser necesario, lo cual, permitió conocer más el fenómeno de estudio y dar respuesta a la problemática identificada. Las fases (ver figura 1) que guiaron dicho enfoque del estudio de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018) son las siguientes.

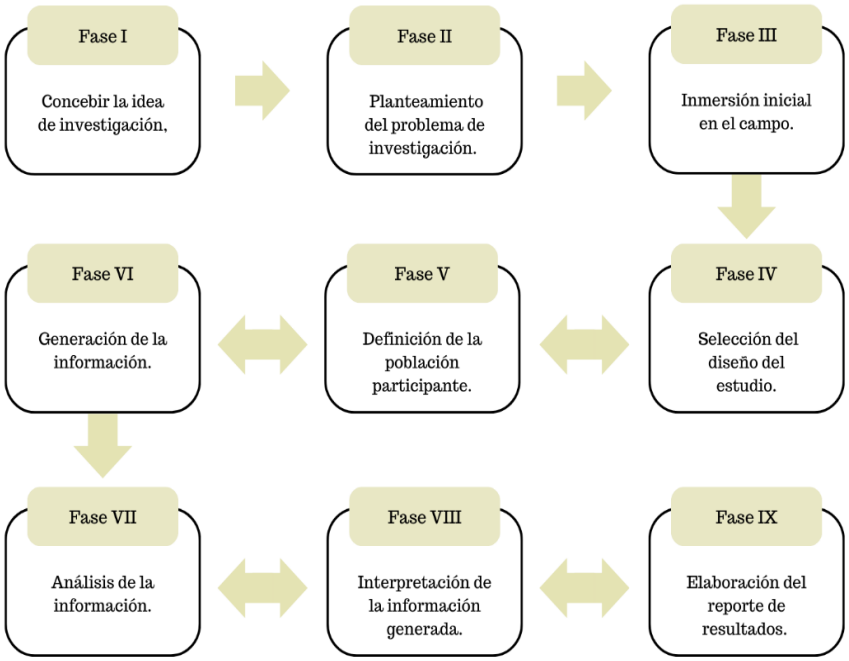

Figura 1. Fases del enfoque cualitativo. Elaboración propia con base en Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

Método fenomenológico descriptivo de la investigación

En relación con el método de investigación, se consideró oportuno fundamentarse en la fenomenología descriptiva, debido a que por las características del estudio y tomando en cuenta el paradigma y los propósitos propuestos, es el que más se ajusta para el abordaje de la presente investigación, la cual, se basó en comprender el significado que las personas migrantes nicaragüenses tienen en relación con su vivencia de la transición psicosocial. De esta manera, de acuerdo con Martínez y Álvarez (2021) "Este enfoque fenomenológico está orientado a la descripción e interpretación de las estructuras fundamentales de la experiencia vivida y al reconocimiento del significado del valor de las experiencias" (p. 3), permitiendo así, que el fenómeno de la transición psicosocial fuera estudiado desde la propia experiencia de las personas que han vivenciado un proceso migratorio.

De igual forma, con el presente estudio se pretendió conocer las diversas experiencias de cada persona migrante en relación con un mismo evento, en este caso su transición psicosocial, por lo que según Fuster (2019) es esencial que desde este método se analice el fenómeno de estudio de manera integral tomando en cuenta la propia experiencia de la persona y los significados que le da a su proceso. Además, según Vázquez, Acuña y Montañez (2012) se busca comprender los fenómenos a través de las descripciones que hacen las personas de sus propias experiencias, las cuales surgen desde la reconstrucción de su mundo interior y que son diferentes según la forma en que cada migrante ha experimentado este proceso de transición. Lo anterior, favoreció la identificación de aquellas situaciones en común de las personas migrantes, pero, además, se reconocieron aquellos aspectos que diferencian cada proceso de transición psicosocial, obteniendo una mayor comprensión del fenómeno desde una perspectiva general y considerando varias experiencias que enriquecieron el desarrollo del estudio.

Asimismo, este método propició la relación cercana que caracteriza al paradigma naturalista la cual favorece que las personas investigadoras puedan tener una mayor comprensión del fenómeno en estudio, al respecto, Giorgi citado por Martínez y Álvarez (2021) señalan que el objetivo principal de la fenomenología descriptiva es "capturar lo más cerca posible la forma en que se experimenta el fenómeno" (párr. 10), lo cual requiere una interacción constante con la población nicaragüense que ha vivenciado un proceso migratorio.

En relación con lo anterior, para alcanzar el objetivo de dicho método fue necesario que las investigadoras realizaran el análisis e interpretación de acuerdo con las experiencias

brindadas por cada persona nicaragüense tal como fueron descritas por estas, es decir, sin tomar en consideración puntos de vista teóricos o personales que pudieran tener las personas investigadoras acerca del tema y que pudiesen alterar la información generada (Giorgi citado por Martínez y Álvarez, 2021), por lo que fue necesario explorar, describir e interpretar las experiencias de las personas participantes en el estudio. Por tanto, la fenomenología descriptiva pretende que los resultados de la investigación se relacionen únicamente con aspectos propios del fenómeno que se encuentra en estudio en ese momento, prevaleciendo que cada investigación que se fundamenta en este método tenga sus propias particularidades.

Aunado a lo anterior, fue necesario que las investigadoras aplicaran técnicas de generación de la información como lo fue el grupo focal e historia de vida, las cuales permitieron que cada persona migrante describiera de manera oral su experiencia, con el fin de comprender la transición psicosocial de la población en estudio. Ante esto, fue esencial seguir algunas pautas que se proponen desde la fenomenología descriptiva, entre ellas la transcripción exacta de la información generada con cada técnica, la realización de unidades de significado de acuerdo con aspectos claves de la transición psicosocial que fueron expresados por cada participante (los cuales tienen relación con los propósitos específicos de la investigación), la transformación de las unidades de significado en una descripción final y específica de cada componente de la transición psicosocial y por último, a partir de estas descripciones crear una visión general que sintetizara la vivencia de la transición psicosocial. (Martínez y Álvarez, 2021)

Lo anterior, permitió que desde la presente investigación se lograra identificar cada uno de los componentes que intervinieron en la transición psicosocial de las personas nicaragüenses; tal y como se planteó en los propósitos de este estudio, por medio de la experiencia, los significados y la forma en que cada una de las personas vivenciaron este proceso de cambio en sus vidas, favoreciendo una visión amplia de esta transición psicosocial. Para lograr lo anterior, fue necesario que desde el método fenomenológico se aplicaran técnicas para la generación de la información que permitieran que las personas que han vivenciado el fenómeno pudieran expresar su pensar y su sentir respecto a la transición psicosocial, pues en este tipo de investigaciones prevalece el hecho de estudiar experiencias de vida pretendiendo que sea la persona participante quien comparta toda la información que posee respecto a lo que se desea investigar (Tuffour, 2017).

Ingreso al campo

El ingreso al campo fue llevado a cabo de manera presencial en la comunidad de La Legua de Aserrí. El primer acercamiento fue la visita que se realizó el 21 y 22 de octubre de 2023, con el objetivo de que las investigadoras tuvieran el primer contacto con el fenómeno en estudio, contemplando aspectos como el entorno rural de la comunidad en la que se desenvuelven las personas nicaragüenses y a su vez, iniciar la relación investigadoras-participantes, propiciando la cercanía necesaria tal como lo establece el paradigma naturalista.

Durante este proceso se realizó una visita a cada una de las casas de las seis personas nicaragüenses que habían sido seleccionadas previamente por parte de las investigadoras tomando en cuenta las características de estas que se ajustaban a los criterios de inclusión; cabe resaltar, que estas seis personas conformaron un grupo libre creado por las mismas investigadoras, de tal forma, el objetivo de la visita fue conocer si estas personas estaban interesadas en participar de la presente investigación. Para ello, primero se realizó la presentación de las investigadoras y se les explicó el propósito del estudio y la participación que cada una de ellas iba a tener en este proceso investigativo, esto para que las personas lograran tener un panorama claro de la intención de la visita. A raíz de la visita se logró confirmar la participación de las seis personas nicaragüenses, entre ellas tres mujeres y tres hombres que se encuentran en la etapa adulta, quienes se mostraron anuentes a compartir su experiencia en relación con la transición psicosocial.

Posteriormente, la segunda vez que se tiene un contacto directo con la población participante del estudio es el día 13 de abril de 2024, fecha en la que se programó la aplicación del grupo focal como primera técnica de generación de la información. En este encuentro, a pesar de estar convocadas las seis personas nicaragüenses, solo se contó con la participación de 3 personas. Esta reunión se llevó a cabo en el salón parroquial de la comunidad de La Legua, durante este espacio, las personas nicaragüenses que estuvieron presentes compartieron y dialogaron acerca de su experiencia migratoria.

A raíz de lo anterior, se realizó un segundo grupo focal el día 20 de abril de 2024, en este, se contó con la presencia de las tres personas nicaragüenses restantes que por diversos motivos no pudieron presentarse al primer grupo focal. Este espacio, al igual que el anterior se realizó en el mismo lugar y se llevó a cabo mediante la misma dinámica que el primer grupo

focal, generando conversación y diálogo acerca de la experiencia de estas personas como migrantes nicaragüenses.

De esta misma manera, se programó el último encuentro con la población participante en los días 11 y 12 de mayo de 2024, en este, el objetivo fue aplicar a cada una de las personas la segunda técnica de generación de la información: la historia de vida. Al ser una técnica que debía aplicarse de manera individual se contemplaron dos días para su aplicación, para ello, se acondicionó un espacio en la casa de habitación de una de las personas investigadoras, propiciando un espacio tranquilo y seguro para que las personas pudieran expresarse con confianza.

El primer día se pudo aplicar la técnica a tres de las personas nicaragüenses, y el segundo día se contó con la participación de solo dos de los demás nicaragüenses, ya que una de las personas por motivos personales debió regresar de manera repentina a Nicaragua. De igual forma, este último acercamiento fue muy provechoso y logró cumplir el objetivo de que las personas nicaragüenses relataran su historia de vida y expresaran su sentir acerca de su experiencia como migrantes tomando en cuenta los tres momentos principales de la migración, en su salida de Nicaragua, en el viaje por la frontera y en la llegada a Costa Rica.

Participantes del estudio

El presente estudio acerca de la transición psicosocial se realizó con seis personas migrantes, por tanto, como parte de la propuesta metodológica, resultó necesario realizar la selección de las personas participantes de manera intencional, es decir, eligiendo a aquellas personas migrantes que tuvieran ciertas características que se ajustaran a los requerimientos de la presente investigación. Para ello, las personas investigadoras realizaron una observación en la zona de interés, en este caso, en la comunidad de La Legua de Aserrí, con el objetivo de visualizar a las posibles personas cuya participación en el estudio resultara relevante y posteriormente acercarse a cada una de estas para invitarles a ser parte de la investigación.

Lo anterior, responde teóricamente a la selección de participantes por medio del criterio de conveniencia, de acuerdo con Flick (2007) este “se refiere a la selección de aquellos casos que son los de más fácil acceso en determinadas condiciones.” (p. 83). Además, este mismo autor establece que dicha selección debe guiarse por los criterios que definen a un informante adecuado para el estudio, entre ellos, el tener a su disposición el conocimiento y la experiencia

necesarios respecto al fenómeno a investigar, y la anuencia a participar en el proceso de investigación, esto para favorecer la generación de la información.

En esta misma línea, Castaño y Quecedo (2002) señalan que “En los estudios cualitativos se eligen a los participantes por su relevancia para el estudio y, comúnmente, la selección se hace basándose en criterios” (p. 18), es decir, tomando en cuenta ciertas características que deben poseer estas personas, en este caso, para la presente investigación fueron considerados algunos criterios de inclusión con el objetivo de favorecer el alcance de los propósitos planteados en la investigación.

Primeramente, se consideró necesario que las personas participantes fueran de nacionalidad nicaragüense, esto debido a que es uno de los grupos migratorios que predominan en el territorio costarricense, de acuerdo con datos estadísticos para el año 2020 la mayoría de los extranjeros residentes en Costa Rica provenían de Nicaragua, en total se registraron más de 296 000 nicaragüenses (Statista Research Department, 2023); razón que motivó a realizar el estudio con esta población, ya que, a pesar de su presencia en el país se evidencia la necesidad de investigar temáticas relacionadas con su proceso migratorio.

Asimismo, como segundo criterio de inclusión fue pertinente que las personas participantes fueran hombres y mujeres que se encuentren en la etapa adulta. Lo anterior debido a que es en esta etapa de desarrollo en la que las personas son más propensas a migrar en busca de mayores oportunidades y autonomía que les permitan alcanzar su productividad como persona adulta y por ende una mejor calidad de vida. En el momento en el que se llevó a cabo la presente investigación las personas participantes tenían edades entre los 21 y 44 años, sin embargo, en el momento que realizaron su migración las edades oscilaban entre los 8 y 17.

De igual manera, para el tercer criterio fue esencial tomar en cuenta que las personas nicaragüenses vivieran en la comunidad de La Legua de Aserrí, en este caso, el tiempo de vivir en la comunidad fue variado entre las personas participantes, específicamente entre los 6 meses y 12 años. Cabe resaltar, que se quiso enfatizar en las zonas rurales, esto con el fin de fomentar la realización de estudios a nivel investigativo en estas zonas del país. Además, esta comunidad alberga una cantidad importante de personas nicaragüenses que llegan al territorio en busca de mejores condiciones de vida para ellas y sus familias.

Además, es importante aclarar que en el estudio participaron personas nicaragüenses tanto en condición regular como irregular, ya que, en la comunidad seleccionada es posible

encontrar migrantes en ambas condiciones, por lo que se quiso fomentar la inclusión de estas personas en el proceso y darles la oportunidad de compartir su experiencia independientemente de su estatus migratorio.

Temas por explorar

En este apartado se conceptualizan los temas a explorar en el presente estudio (tabla 1), los cuales permiten categorizar y llevar un orden en el proceso de investigación para favorecer la comprensión del fenómeno de estudio, es decir, la transición psicosocial. De acuerdo con Galeano (2020) estos temas a explorar surgen de la teoría que fundamenta la investigación y a su vez posibilita la relación entre dicha teoría y la información que se genera. Los temas a explorar que a continuación se detallan, fueron seleccionados de acuerdo con la revisión teórica que se realizó en relación con la transición psicosocial que vivencian las personas al realizar cambios en su vida, en el caso de las personas migrantes, específicamente en los cambios que experimentan al trasladarse de un país a otro y todos los elementos que intervienen en este proceso y que a su vez, es necesario profundizar en cada uno de ellos para conocer cómo es que se da esa transición psicosocial. En este caso, los temas a explorar son los siguientes:

Tabla 1

Temas a explorar, enunciado y unidad de análisis

Tema a explorar	Enunciado	Unidad de análisis
Situación en la que ocurre el evento	Aquellas particularidades o circunstancias que intervienen en un determinado momento (Pérez y Gardey, 2010) y las cuales caracterizan el proceso de migración de cada persona.	Desencadenante de la transición Tipo de evento Duración de la transición

		Experiencias previas similares a la transición
Características individuales	Características y cualidades que distinguen a las personas unas de otras, pueden ser innatas o aprendidas (Napabe, 2021).	Estado socioeconómico y educativo Género La edad y etapa de desarrollo Etnia y cultura Optimismo Autoeficacia Espiritualidad
Redes de apoyo	Relaciones interpersonales que implican algún tipo de intercambio y apoyo (afectivo, emocional, financiero, material) que permite mejorar el bienestar de las personas. (Torres et al., 2019)	Familia Relaciones íntimas Redes de amistad Instituciones públicas y privadas Comunidad

Estrategias de afrontamiento	“Acciones o tácticas que un individuo usa para lidiar con una transición” (Deps y de Cara, 2019, p. 106)	Evitación Comportamental Espiritualidad Búsqueda de apoyo social Expresión emocional Búsqueda de alternativas Conformismo Reevaluación positiva Reacciones agresivas

Definición de técnicas de generación de la información

Para la generación de la información requerida para el presente estudio se considera pertinente la aplicación de técnicas que posibiliten la expresión de las personas participantes, generando espacios de diálogo en los que se puedan compartir experiencias relacionadas con la transición psicosocial. A partir de lo anterior, se toma en cuenta la aplicación de la técnica del grupo focal como primer recurso para profundizar en cada vivencia de las personas migrantes nicaragüenses que son investigadas, esto con el objetivo de obtener una visión general y colectiva del tema en estudio, posteriormente, se realiza la aplicación de la técnica de historia de vida, para poder generar información más detallada y conocer la experiencia de cada persona migrante acerca de la transición psicosocial que ha vivenciado. A continuación, se profundiza en cada una de las técnicas antes mencionadas:

Grupo focal

La técnica del grupo focal se utilizó en el presente estudio (ver apéndice A), ya que, esta posibilita “un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos” (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz,

2013, párr.1). Por tanto, la técnica fue adecuada para generar un acercamiento con las personas nicaragüenses y crear un espacio de diálogo en el que pudieran expresar su vivencia acerca de la transición psicosocial.

Además, el grupo focal permitió que las personas intercambiaran experiencias respecto a una situación en común, comparando sus vivencias y dando puntos de vista que permitieron comprender en este caso como vivieron el proceso de cambio generado por la migración de un país a otro. Al respecto, Ballestín y Fàbregues (2018) señalan que esta técnica brinda la oportunidad de desarrollar e incrementar perspectivas en torno a la realidad que se investiga de una manera más fácil y acorde a la naturaleza de la investigación cualitativa.

Por otra parte, la implementación de la técnica del grupo focal en este estudio fue esencial puesto que esta se caracteriza porque promueve de una manera más sencilla la discusión y propicia en las personas participantes el interés por comentar y dar a conocer su visión acerca de temas que podrían considerarse delicados, aportando de esta forma vivencias y opiniones que enriquecen la investigación (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz, 2013).

Para efectos del presente estudio, se realizó el grupo focal con personas migrantes nicaragüenses que residen desde hace más de seis meses en la comunidad de La Legua de Aserrí. Estas personas se encontraban en la etapa adulta y en condición migratoria tanto regular como irregular. La cantidad de personas nicaragüenses que participaron de ambos grupos focales fueron seis, debido a que según Galea (2022) para realizar un grupo focal de manera adecuada es necesario que el grupo sea conformado por no más de 10 personas, con el fin de que la persona investigadora logre tener control de la sesión, fomentar y facilitar la discusión entre las personas participantes.

Se realizaron dos grupos focales, en el primero participaron 3 personas migrantes nicaragüenses y en el otro las tres personas restantes. Cada uno tuvo una duración de una hora, en la que las personas investigadoras guiaron el proceso de conversación y discusión en torno a la vivencia de la transición psicosocial experimentada por cada persona migrante, haciendo énfasis en cada uno de los cuatro componentes que la conforman.

Como parte de la apertura del grupo focal se elaboró un mural para que las personas nicaragüenses representaran por medio de una palabra, frase, dibujo u otra representación simbólica lo que pensaban ellos y ellas al escuchar la palabra migración. Esto con el objetivo de que las personas investigadoras adquirieran una visión general en relación con la temática

de acuerdo con las percepciones del grupo, además de permitir que las personas nicaragüenses se familiarizaran con el tema desarrollado. Para esta actividad fue necesario contar con un mural elaborado previamente en el que estuviera escrita la palabra migración, además de pequeñas hojas de papel y lápices para cada persona participante.

Posterior a la realización del mural, se inició la discusión del tema generando así un espacio de diálogo en el que las personas participantes pudieron expresar su pensar y sentir acerca de la experiencia de migrar de un país a otro. Como cierre del grupo focal se le presentó a las personas migrantes una canción la cual es titulada “Me fui” e interpretada por la cantante Reymar Perdomo, en la cual se mencionan situaciones y emociones específicas que las personas migrantes enfrentan durante su proceso de transición. Se le solicitó a cada persona participante seleccionar una frase con la que más se identificaran para profundizar un poco más en ese proceso que tuvieron que experimentar; entre las frases seleccionadas por las personas participantes se encuentran las siguientes: “Lloré todo lo que en un año se puede llorar”, “Con mi cabeza llena de dudas, pero me fui” y “Dejar mi casa, mi familia y mis afectos, dejar mi tierra y mis amigos, ¿Por qué no todos se vienen conmigo?”.

Historias de vida

Otra de las técnicas que se consideró oportuna para la generación de la información en la presente investigación, fue la de historias de vida (ver apéndice B), en vista de que se relaciona con el paradigma naturalista y el método fenomenológico descriptivo que se tomaron en cuenta para llevar a cabo el proceso de investigación. Esta técnica, permitió que las personas migrantes lograran narrar de manera oral los hechos relacionados con su transición psicosocial, favoreciendo que las investigadoras comprendieran la realidad de cada una de ellas (Chárriez, 2012).

Asimismo, la historia de vida permitió que la persona profundizara en el evento o situación que se deseaba investigar, en este caso en su transición psicosocial, con el fin de que pudiera realizar una introspección para identificar aquellos momentos, pensamientos, emociones, personas, recursos personales y estrategias que estuvieron presentes durante este proceso y así, luego de realizar esta reflexión y según Martín (1995) iniciar su narración de los hechos tal y como se dieron para que las investigadoras pudieran recabar la información lo más idéntica posible a lo que comentó cada persona.

Además, según Santamarina y Marinas citados por Bisquerra (2009) las historias de vida son relatos que las personas realizan para transmitir recuerdos o memorias relacionadas a un momento específico de sus vidas, además, en ocasiones se han utilizado para la comprensión de las nuevas formas de vida que enfrentan las personas al migrar de un país a otro, la visión que esta tiene acerca de su nuevo contexto y la vinculación con la nueva cultura. De acuerdo con lo anterior, se logró identificar que esta técnica contribuye en el análisis de la transición psicosocial de las personas migrantes, reconociendo los diferentes componentes que inciden en este proceso de cambio mediante la narración de su historia de vida en el momento en que experimentaron su transición psicosocial.

Esta técnica de generación de información fue aplicada a cinco de las seis personas participantes del estudio, se realizó una sesión por persona de manera individual y cada sesión tardó una hora y treinta minutos aproximadamente. Esta estrategia consistía en que las personas participantes comentaran acerca de cómo fue su experiencia en torno al proceso migratorio, considerando aspectos desde el momento en que tomaron la decisión de migrar de su país hasta cómo es su experiencia actualmente como persona migrante acá en Costa Rica. Esta estrategia fue de mucha utilidad para generar información, ya que las personas participantes podían expresarse abiertamente acerca de algún tema o pregunta que las investigadoras plantearon o bien si querían expresar su sentir en relación con alguna otra situación que vivenciaron en su proceso y que no fue consultada.

Tratamiento de la información

La fase del tratamiento de la información es uno de los momentos más importantes en la investigación cualitativa, ya que, por medio de esta, las personas investigadoras lograron realizar un adecuado manejo de la información que fue generada y en este caso específicamente, tener una comprensión clara de la transición psicosocial. Además, este momento en la investigación fue indispensable debido a que permitió identificar toda aquella información relacionada con el proceso migratorio, la cual suele ser muy amplia y diversa debido a que cada persona migrante ha vivido su experiencia de manera distinta, siendo necesario recurrir al uso de técnicas que faciliten tanto el proceso de registro y del tratamiento de esta información.

Aunado a lo anterior, fue necesario que las personas investigadoras aplicaran técnicas de registro que les permitieran retener la información de la manera más completa posible, para

lo cual se recurrió a grabaciones de audio y notas que permitieron captar información que no puede ser obtenida solamente a través del lenguaje verbal, como lo son gestos, actitudes, sentimientos y comportamientos. Por tanto, el tratamiento de la información en la presente investigación cualitativa se realizó con el objetivo de organizar la información que ha sido generada para una comprensión más sencilla de la transición psicosocial.

Por otra parte, cabe resaltar que fue necesario que, al aplicar las técnicas de grupo focal e historia de vida, las personas investigadoras desarrollaran de manera paralela estrategias que favorecieron la comprensión del fenómeno de la transición psicosocial por medio de las narrativas de cada participante; para ello, se recurrió a las fichas de primer contacto, narraciones o registros narrativos, notas de campo, diarios y memos. Estas estrategias permitieron

> hacer más profunda y rigurosa la lectura de lo hallado y construido, permitiendo la emergencia de lógicas subyacentes, nuevos sentidos, a hacer evidentes vacíos, inconsistencias, saturaciones, incoherencias y a idear nuevas formas de aproximación para completar, confirmar o descartar información. (Mieles, Tonon y Alvarado 2012, pp. 215-216)

Por su parte, cabe mencionar que durante la aplicación de los grupos focales y las historias de vida se utilizó el teléfono celular como un medio para grabar las voces de las personas participantes que iban narrando sus experiencias. Luego de que se finalizó con la aplicación de las técnicas de generación de información se procedió a realizar la transcripción de cada una de las grabaciones, luego se procedió a realizar la codificación abierta de la información, en donde se tomaron las frases más significativas que mencionaron las personas participantes y posteriormente se agruparon las unidades de significado en categorías según los propósitos de la investigación. Al triangular la información de ambas técnicas y unificarlas en códigos o unidades de significado se logró una mejor organización de la información y una mayor comprensión del tema para continuar con el análisis respectivo del fenómeno en estudio.

Consideraciones éticas

Para la realización de la presente investigación fue necesario tomar en consideración aspectos éticos que tanto las personas investigadoras como las participantes debían cumplir para que el trabajo se lograra llevar a cabo de la mejor manera posible y procurando el bienestar integral de las personas que estuvieran inmersas en el proceso investigativo.

Durante los primeros acercamientos que tuvieron las personas investigadoras con las participantes del estudio se les explicó a las personas participantes el objetivo de la investigación, las investigadoras se presentaron como estudiantes de la Universidad Nacional y explicaron en qué consiste una tesis, esto con el fin de que las personas nicaragüenses comprendieran en qué consistía el proceso que se iba a llevar a cabo y que confiaran en las personas que estarían compartiendo con ellas en los próximos encuentros.

Asimismo, las investigadoras les entregaron, leyeron y explicaron a cada persona participante un documento llamado “consentimiento informado” (ver apéndice C) en el cual se explicaba el fin de la presente investigación, el papel que tendría cada una de ellas en el proceso y temas relacionados a la confidencialidad de la información que cada una de ellas iba a brindarle a cada una de las investigadoras. Además, se aclararon las dudas respectivas y cada persona procedió a firmar el documento como una forma de querer ser parte del proceso de investigación.

Al igual que las personas participantes firmaron el consentimiento informado, las investigadoras durante todo el proceso de investigación se comprometieron a mantener el respeto y responsabilidad tanto con las personas participantes como con la información que estas brindaron acerca de su experiencia migratoria. De igual, manera mantuvieron durante todo el proceso la confidencialidad de la información generada, de manera tal que el nombre de las personas participantes no fue expuesto en ninguna unidad de significado y se les asignó un número para diferenciar la información de cada persona.

Por su parte, una vez finalizado el proceso investigativo, las investigadoras se reunirán con las personas participantes en caso de ser posible, o bien se les enviará el documento con el fin de que estas personas puedan ver los resultados finales que fueron obtenidos gracias a su colaboración. De la misma forma, tomando en consideración el criterio de confiabilidad ya mencionado, se presentarán los resultados obtenidos a personas profesionales en Orientación y demás personas que estén interesadas en conocer y comprender cómo es la vivencia de la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses.

Capítulo IV

Análisis de la información

A continuación, se presenta el apartado correspondiente al análisis e interpretación de la información que fue emitida por las personas informantes. Para ello, se llevó a cabo un análisis detallado de cada propósito de la investigación tomando en cuenta algunas de las citas etnográficas más significativas relacionadas con las categorías que en cada propósito fueron analizadas. A lo largo del análisis, se presentarán figuras que ilustran de manera gráfica algunas de las citas expresadas por las personas migrantes nicaragüenses que serán analizadas.

Primer propósito

Situación en la que ocurre la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses

Tal como ya se ha sustentado en el presente trabajo de investigación, la situación en la que ocurre la transición psicosocial se refiere a conocer con mayor detalle cómo es que se da este evento por medio de la combinación de aspectos que convergen en la experiencia de la migración de cada persona participante, destacando las particularidades de cada experiencia vivida, tomando en cuenta elementos como el desencadenante de la transición, el tipo de evento, su duración y experiencias anteriores similares a la transición.

Desencadenante de la transición

Cuando una persona deja su país para emprender un viaje hacia un nuevo territorio, siempre existen diversos motivos laborales, económicos, familiares, relacionales, por estudio, por conflictos sociales, políticos, entre otros, que le han impulsado a tomar esta decisión. A partir de lo anterior en la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado relacionadas con el desencadenante de la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses; así mismo algunas otras serán agregadas en el desarrollo del análisis.

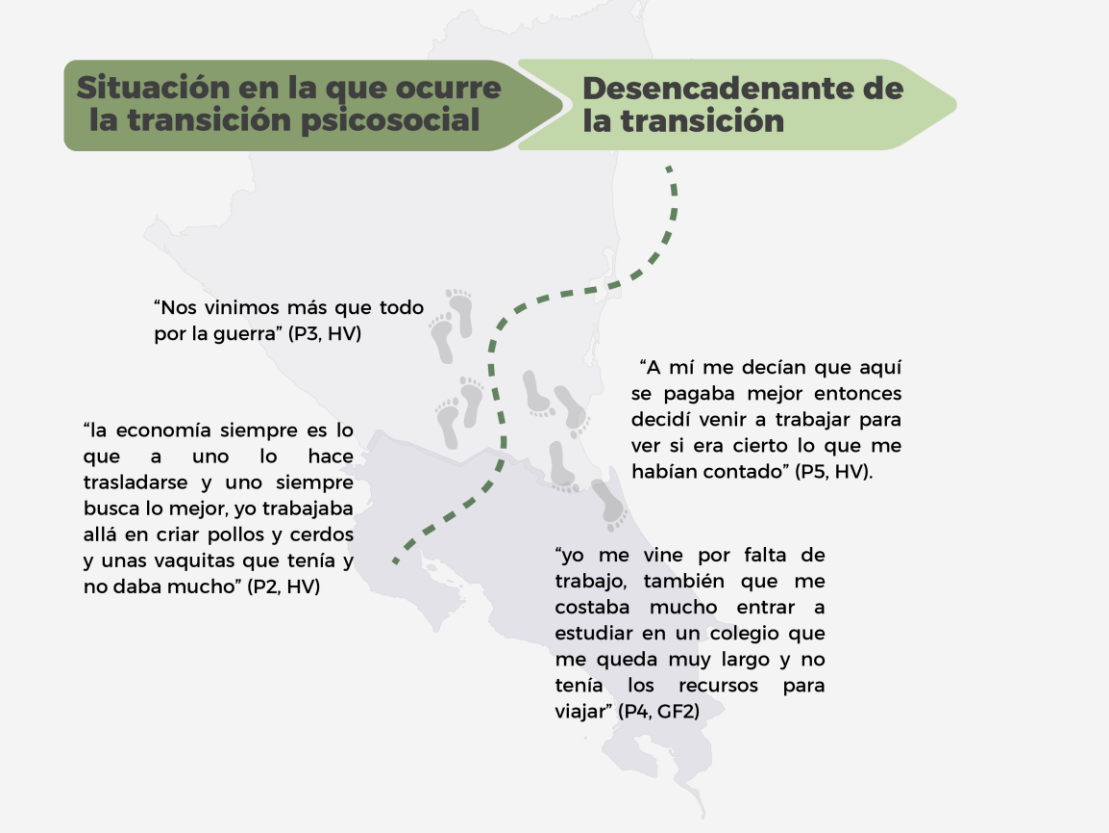

Figura 2. Unidades de significado de la categoría de desencadenante de la transición.

De acuerdo con la figura 2, las personas nicaragüenses manifiestan que las necesidades económicas y las escasas oportunidades laborales son de las principales razones por las que deben de emigrar de su país "*la economía siempre es lo que a uno lo hace trasladarse y uno siempre busca lo mejor, yo trabajaba allá en criar pollos y cerdos y unas vaquitas que tenía y no daba mucho*" (Persona 2, HV), además, escuchar la experiencia de otras personas que ya han venido con anterioridad a Costa Rica también refuerza la idea de salir de su país "*A mí me decían que aquí se pagaba mejor entonces decidí venir a trabajar para ver si era cierto lo que me habían contado*" (Persona 5, HV).

De tal forma, que la razón de mejorar la situación económica se convierte en un factor común entre la mayoría de migrantes nicaragüenses que ingresan al país costarricense, aspecto que concuerda con el sustento teórico de la presente investigación (Aliaga, 2021) coincidiendo que las dificultades de índole económico se encuentran entre los principales motivos de migración cuando se habla de población nicaragüense. Además, cabe resaltar que la falta de recursos económicos también afecta significativamente el desarrollo humano de estas personas puesto que representa una dificultad en cuanto a la satisfacción de necesidades básicas como

la alimentación, la salud, vivienda y educación, lo cual, se relaciona con lo señalado por Hernández (2015) al indicar que a lo largo de la historia los motivos de migración se relacionan estrechamente con la búsqueda de oportunidades que permitan mejorar la calidad de vida.

En relación con lo anterior, tal es el caso de la persona 4 en el que se visualiza cómo el limitado acceso a la educación, entre otros aspectos laborales y geográficos que experimentó en Nicaragua se convirtió en el motivo por el que debió emigrar a Costa Rica "*yo me vine por falta de trabajo, también que me costaba mucho entrar a estudiar en un colegio que me queda muy largo y no tenía los recursos para viajar*" (GF2), reflejándose de esta manera que la falta de acceso a oportunidades educativas en su país de origen es otro de los motivos de migración que llevan a las personas a dejar su país, evidenciándose que los problemas económicos y las pocas oportunidades de educación son causas de la migración debido a la dificultad que representan en cuanto al desarrollo humano (OIM Costa Rica, 2019).

A raíz de lo anterior, y en referencia con la teoría, se puede determinar que, la búsqueda de empleo y las necesidades económicas son uno de los mayores motivos por los que las personas nicaragüenses del estudio llegan a Costa Rica. Este aspecto se relaciona con uno de los puntos importantes que se abordan desde la disciplina de la Orientación, al promover que las personas desarrollen herramientas que favorezcan su empleabilidad y por ende la inserción al mundo laboral. Lo anterior, de acuerdo a sus necesidades y partiendo de procesos vocacionales que contemplen aspectos como el conocimiento de sí mismo para que la persona migrante identifique sus intereses, sus habilidades y competencias laborales; así como también el conocimiento del medio, permitiéndoles a estas personas conocer las oportunidades de trabajo que les ofrece Costa Rica y a cuáles de estas podrían aspirar de acuerdo a su perfil laboral (Estrategia de empleabilidad para personas migrantes, 2023).

Siguiendo con el tema, a partir de lo expuesto por la persona 3, es posible identificar otro determinante importante de la migración, pues a raíz de los conflictos sociopolíticos muchas personas no encuentran otra opción más que dejar su país en busca de su seguridad y las de sus familias,

> *Nos vinimos más que todo por la guerra, mi mamá había perdido al esposo y a mi hermano cuando yo tenía un año, a ellos los mataron, murieron por la guerra, entonces ella temía que a nosotros nos pasara igual, a mi hermano y yo* (HV).

Por tanto, en lo descrito anteriormente, se evidencia como las condiciones de inseguridad que pueden llegar a presentarse en un país, en ocasiones llegan al extremo de prácticamente obligar a las personas a dejar su tierra natal y en el caso específico de Nicaragua, los aspectos sociopolíticos, la inseguridad ciudadana, la violencia y la criminalidad e incluso las amenazas (OIM Costa Rica, 2019 y Aliaga, 2021) sobresalen como condiciones determinantes que llevan a gran parte de la población nicaragüense a trasladarse en busca del resguardo de sus vidas y la de sus seres queridos, como fue el caso de las personas participantes de la investigación.

Por otra parte, también es posible encontrar casos en los que las personas han tenido motivos distintos a los señalados anteriormente, como por ejemplo, el agrado por el país costarricense, propuestas laborales o bien por factores de índole relacional como la conformación de una pareja o el matrimonio como es el caso de la persona 1 quien señala "*yo me vine a pasear y la verdad si me gustó mucho y entonces yo me quedé, la verdad el país me gustó*" (GF1) asimismo, se refleja como la decisión de quedarse en el país significó para esta persona la realización de su proyecto de vida "*me quedé trabajando y ya después me casé y me vine para La Legua*" (Persona 1, HV) de tal manera, que la forma en que esta persona pudo vivenciar su proceso de transición podría considerarse menos compleja respecto al de las otras personas, quienes por razones de fuerza mayor y en ocasiones en contra de sus deseos debieron tomar la decisión de desplazarse a un nuevo país. Desde lo señalado, se evidencia que según sea el origen de la naturaleza de la transición de un país a otro, así será la forma en que la persona enfrente este proceso y pueda superarlo (Fernández-Sánchez, et al. 2021).

De acuerdo con lo descrito anteriormente, es posible evidenciar con los aportes brindados, que a pesar de que han sido circunstancias distintas las que han traído a estas personas a Costa Rica, todas han buscado en la migración una oportunidad para mejorar sus condiciones de vida, "*Uno viene aquí para mejorar su vida de Nicaragua, para tener un futuro para los hijos y la familia, porque en Nicaragua se gana menos que aquí, entonces uno viene aquí para salir adelante*" (Persona 2, GF1), otra persona expresa "*salir adelante, tener lo propio a puro sudor, para que los niños que tenemos no anden así migrando demasiado*" (Persona 3, GF1) o bien "*me vine porque quería superarme y quería ver y sacar la familia adelante*" (Persona 4, GF2). Por tanto, desde las unidades de significado obtenidas parece indicar que la población migrante del estudio siempre lleva consigo su deseo de superación y de tener un futuro mejor, al respecto se coincide con Gutiérrez et al. (2020) con el hecho de

que en torno a la migración se ha creado una perspectiva positiva relacionada con las posibilidades que le brinda a las personas de tener una vida más estable.

Además, se destaca el interés de estas personas emigrantes del estudio, en velar por el bienestar de su sistema familiar, reforzando así la perspectiva teórica (Gómez, 2010), pues la migración beneficia a las personas en diversas áreas de su vida, incluida la familiar. Asimismo, se refleja que, aunque las personas emigren en su mayoría dejando a su familia en el país de origen, esta sigue siendo parte fundamental de ese proyecto migratorio que cada persona migrante se forja. Así, a pesar de que la migración podría ser un proceso difícil, son hechos como el mencionado anteriormente por las personas del estudio, lo que le dan sentido y un rostro humano. De manera que dicho proceso permite que millones de personas se beneficien económicamente gracias a las remesas familiares que envían las personas migrantes a su país de origen (Gatica, 2022), lo que, a su vez, se traduce en mayores oportunidades de desarrollo personal y familiar. Sin olvidar el aporte económico y cultural que generan las personas inmigrantes al país receptor, en los diversos campos en que se desenvuelven (OIM, 2020).

En referencia a lo anterior, independientemente de los motivos por los que han tenido que dejar Nicaragua, es claro que para cada persona nicaragüense el hecho de venirse para Costa Rica representa un aspecto positivo en cuanto al mejoramiento de su calidad de vida, por lo que todo este proceso se convierte en un aspecto que incide directamente en el proyecto de vida de cada migrante y que a su vez, se encuentra inmerso en la toma de múltiples decisiones a las que cada persona que emigra debe hacerle frente tomando en cuenta aspectos fundamentales de la Orientación como el conocimiento de sí mismo y el conocimiento del medio.

Tipo de evento

Por otro lado, el tipo de evento al que responde el proceso migratorio de cada persona nicaragüense también es determinante en cuanto a la vivencia de la transición psicosocial, pues este, al referirse a la anticipación con la que la persona se enfrenta a la transición (Anderson, Goodman y Schlossberg, citados por Murillo, 2022), es concluyente en cuanto al grado de preparación con que la persona se enfrente a su migración y cuente con las condiciones y recursos emocionales y materiales necesarios para emprender su viaje y llegar al país de destino. A partir de lo anterior en la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de

significado relacionadas con el tipo de evento de las personas migrantes nicaragüenses, así mismo algunas otras serán agregadas en el desarrollo del análisis.

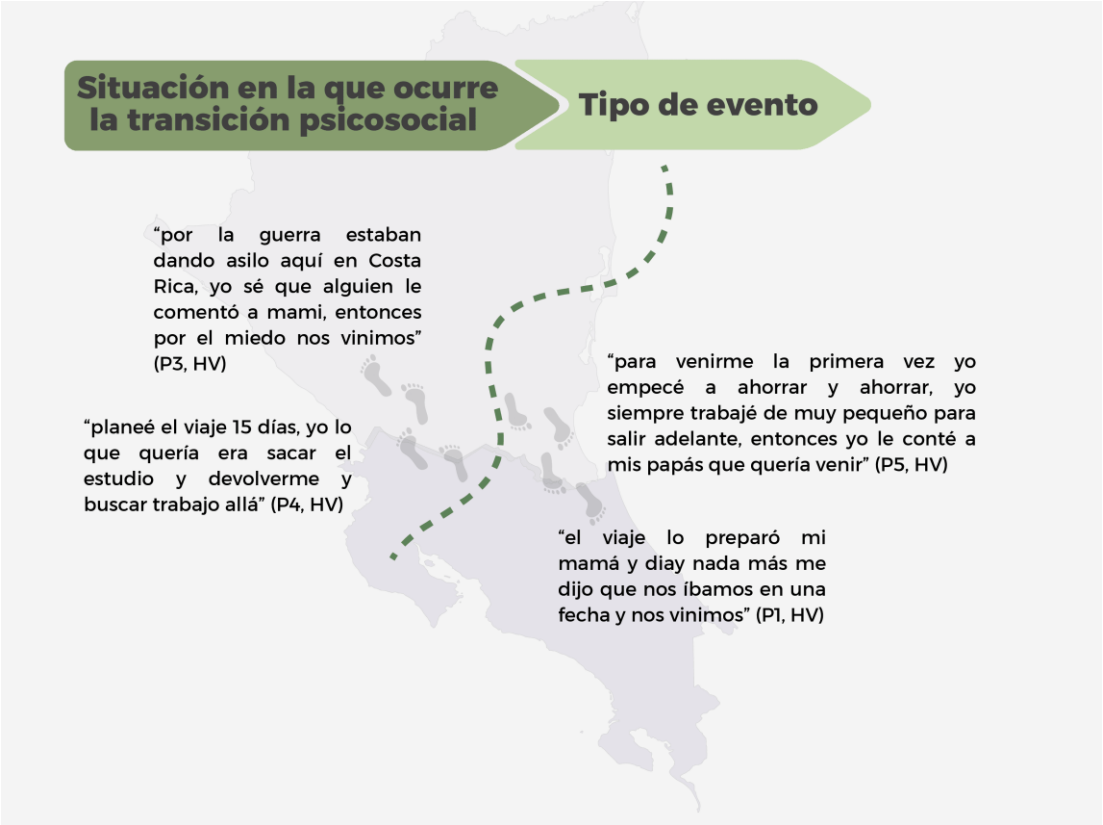

Figura 3. Unidades de significado de la categoría de tipo de evento.

De acuerdo con las personas informantes y con lo observado en la figura 3, en ocasiones la migración se da por situaciones externas a la persona, tal como se evidencia en la siguiente unidad de significado "*por la guerra estaban dando asilo aquí en Costa Rica, yo sé que alguien le comentó a mami, entonces por el miedo nos vinimos*" (Persona 3, HV). De este modo, se observa como la guerra se convirtió en un factor que, aunque no es causado por la persona migrante, incide directamente en su vida, causando una toma de decisiones que genera cambios significativos a nivel personal-social. Dentro de estos cambios se encuentra el abandonar su país de origen, ocurriendo lo que se denomina un efecto de onda (Anderson, Goodman y Schlossberg citados por Murillo, 2022), como una posible forma en que se da el efecto de la migración, es decir, aquellas situaciones que suceden en el entorno de la persona y que esta no puede controlar, por tanto, se refleja que los movimientos migratorios se ven influenciados por

una variedad de factores que se encuentran interrelacionados, los cuales a pesar de no ser generados por la persona, llegan a intervenir de manera directa en su modo de vida.

De modo similar, también en el caso de la persona 1 puede denominarse su migración como un evento de onda por ser causada por las condiciones socioeconómicas de un país, pues esta persona mencionó

> *por la pobreza que había en Nicaragua nosotros pasamos muchas necesidades porque mi mamá tenía cinco hijos y era sumamente difícil porque ella trabajaba todo el día y pagaba para que nos cuidaran, pero la plata no le daba y entonces si almorzábamos no cenábamos, era una situación muy dura (HV).*

De esta manera, esta misma persona señala que ante la situación vivida fue su madre quien decidió emigrar hacia Costa Rica "*el viaje lo preparó mi mamá y diay nada más me dijo que nos íbamos en una fecha y nos vinimos*" (Persona 1, HV) por tanto, se puede analizar cómo las situaciones sociales, políticas y económicas que se presentan en un país llegan a impactar la vida de una persona llevándola a tomar decisiones que generan cambios no sólo en sí misma sino también en las personas que le rodean, siendo esto común en los casos en los que el padre o la madre toman la decisión de emigrar con su familia y por tanto, los hijos y las hijas no tienen otra opción más que emprender esa migración también. Desde esta perspectiva, se puede contemplar que, en el caso de algunas personas migrantes analizadas en el estudio, la migración tiene un impacto que trasciende a una o más generaciones.

En esa misma línea, otro de los aportes permite observar que las migraciones también pueden presentarse como una situación repentina

> *la vez que me vine con mi esposa fue algo rápido, yo había hablado con un conocido aquí por si salía una oportunidad de trabajo, pero no esperé que me llamara tan rápido, entonces fue algo así de un pronto a otro y yo le dije a mi esposa, vámonos ya, entonces nos vinimos así* (Persona 5, GF2).

Dicho evento inesperado de migración podría implicar en la persona, un estado de mayor complejidad y estrés, puesto que no se cuenta con un tiempo prudente para planificar el viaje ni para elaborar de manera adecuada el proceso de duelo que conlleva el despedirse de sus seres queridos, lo cual puede traer consigo dificultades tanto en el momento de trasladarse como en su llegada al nuevo país (Anderson, Goodman y Schlossberg citados por Murillo,

2022). Lo anterior, debido a que la migración por sí sola ya representa un desafío, por lo que el realizarla de forma repentina puede provocar que en este proceso la persona esté expuesta a un mayor grado de vulnerabilidad principalmente en lo que respecta a temas de alojamiento, alimentación y transporte y por ende en su integridad.

Por otra parte, de acuerdo con la información generada por las personas participantes del estudio, también fue posible identificar cómo en ocasiones la migración es algo que la persona espera y planea puesto que tienen el deseo de salir de su país para cumplir alguna meta que se han establecido, tal es el caso de la persona 4 quien indica lo siguiente "*planeé el viaje 15 días, yo lo que quería era sacar el estudio y devolverme y buscar trabajo allá*" (HV), de igual forma la persona 5 comenta "*para venirme la primera vez yo empecé a ahorrar y ahorrar, yo siempre trabajé de muy pequeño para salir adelante, entonces yo le conté a mis papás que quería venir*" (HV).

A partir de lo anterior, se puede señalar que en estos casos la migración se convirtió en un evento esperado, pues el hecho de emigrar hacia Costa Rica ha significado para estas personas participantes del estudio una situación anhelada y para la cual han realizado un esfuerzo para que su proyecto migratorio se lleve a cabo (Anderson, Goodman y Schlossberg citados por Murillo, 2022).

Asimismo, se logra determinar cómo las personas nicaragüenses del estudio que cuentan con mayor tiempo de preparación para realizar la migración demuestran haber tenido un objetivo y metas claras a la hora de venirse para Costa Rica o bien el tener la posibilidad de prepararse a nivel económico con los recursos necesarios para emprender el viaje y poder establecerse en suelo costarricense. Estos aspectos, podrían contribuir positivamente en cuanto a la vivencia de la transición psicosocial y la adaptación al nuevo país, puesto que las personas tendrían un mayor control sobre la situación que están viviendo y, por ende, mayor bienestar emocional ante este proceso de cambios.

Ante lo analizado hasta el momento, se puede visualizar el aporte significativo de la Orientación a las personas nicaragüenses que llegan a Costa Rica, principalmente a aquellas que, ante la urgencia de tomar la decisión de venirse de su país, no cuentan con un tiempo prudente para analizar su decisión y poder plantearse metas y objetivos claros para su proyecto migratorio, lo cual, podría provocar que lleguen bajo la incertidumbre de no tener claro que harán a partir de ese momento. De tal modo, que la Orientación por medio del abordaje de

procesos como el conocimiento de sí mismo y el conocimiento del medio favorece en las personas migrantes el desarrollo de habilidades y herramientas que les permitan tomar decisiones de una manera consciente y que a su vez se ajusten a sus metas y aspiraciones como migrantes, permitiendo así, que al tener claridad de sus motivaciones puedan ejercer su proyecto migratorio con mayor éxito (Mosquera, Vallejo y Tobón, 2016).

Duración

Las personas migrantes, al iniciar su viaje hacia un nuevo territorio deben contemplar cuál será la duración de su estadía en el otro país, este factor se refiere a la extensión del tiempo que estas personas pueden llegar a tener en su país de destino, la cual puede ser de carácter permanente, temporal o incierto. En la mayoría de los casos, las personas migrantes lo hacen con una visión temporal definida, sin embargo, esta en ocasiones no se cumple debido a que la duración de la estadía de cada persona en un país al que ha migrado va a depender de los intereses, obstáculos o situaciones fuera de control que tenga, así como de las condiciones en que realiza su viaje. Desde esta perspectiva, se coincide con Margueliche (2009), al reconocer que la duración del proceso migratorio es indefinida, debido a que es una experiencia incierta, producto de diversos factores que pueden influir en dicho proceso.

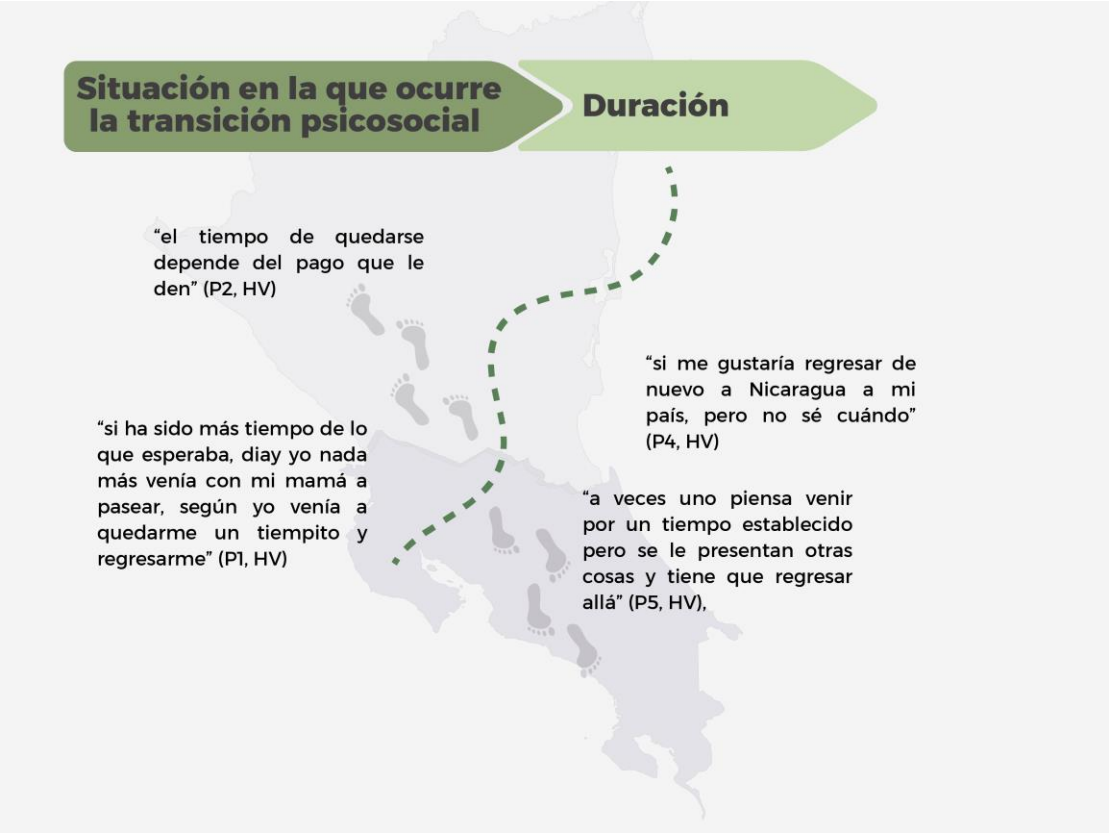

Figura 4. Unidades de significado de la categoría de duración de la transición.

En el caso de las personas migrantes nicaragüenses que han participado en este estudio, se logra reconocer que la duración de su migración es algo impredecible, es decir, que, aunque se defina, podría no cumplirse, debido a que esta depende de múltiples factores que la misma persona no puede controlar, tal es el caso de las costumbres y tradiciones, gastronomía, clima, recreación, oportunidades laborales y seguridad e integración en el nuevo país en que residen, situación que refuerza lo señalado en otros estudios (Fernández et al. 2022). Lo anterior se ve reflejado en la figura 4 según lo mencionado por la persona 2 en la historia de vida, quien expresa que "*el tiempo de quedarse depende del pago que le den*" (HV), es decir, que en algunos casos depende de las condiciones laborales y de los ingresos económicos que reciban en el país costarricense.

De igual manera, aunque la persona migrante tenga una noción del tiempo en que se quiera estar en Costa Rica, no siempre este se va a cumplir "*si me gustaría regresar de nuevo a Nicaragua a mi país, pero no sé cuándo*", (Persona 4, HV) en unión con lo anterior, otra persona participante en su historia de vida expresa que "*la primera vez mi idea eran 3 meses estar aquí y los cumplí, me fui y después me vine otra vez y estuve 5 meses, después fui aumentando a 8 meses, 10 meses*" (Persona 5, HV).

Por su parte, la persona 5 menciona que "*a veces uno piensa venir por un tiempo establecido pero se le presentan otras cosas y tiene que regresar allá*" (HV), lo que permite reconocer que la migración podría ser un proceso complejo, con dificultades e incluso incertidumbre, debido a que las personas deben enfrentarse a circunstancias que no tenían contempladas dentro de su plan, lo que termina afectando la duración de su migración y volviendo este proceso incierto para algunas personas (Margueliche, 2009). Asimismo, esta persona comenta en su historia de vida que "*el miedo es que lo agarre a uno la ley aquí y lo deporten*" (Persona 5, HV), lo cual tiene relación con las diferentes circunstancias que interfieren en el proceso migratorio.

En esta misma línea, la ausencia de documentos oficiales agrava esta situación, generando una profunda incertidumbre, por miedo a las implicaciones legales y la deportación. Además, sin contar con los trámites y permisos migratorios en regla, las personas migrantes enfrentan mayores obstáculos para acceder a servicios esenciales como alojamiento, alimentación y transporte, y están más expuestas a la explotación y el abuso. Y no es un secreto

que existen personas, que aprovechan de dicha condición para sacar provecho (López, Hombrados-Mendieta y Gómez-Jacinto, 2021).

Asimismo, aunque en ocasiones las personas migrantes nicaragüenses vienen con deseos de quedarse por un tiempo definido en el país, las dificultades pueden presentarse tan pronto lleguen al territorio costarricense, lo que les obliga a regresar a Nicaragua incluso sin haber logrado el objetivo por el que realizaron su viaje. Lo anterior tiene relación con lo que menciona la persona 5 en la historia de vida

> *Yo me quería quedar más tiempo para ahorrar más plata para arreglar mi casita pero ahora mi esposa se enfermó y tenemos que devolvernos en unos días a Nicaragua para que la puedan atender allá, porque aquí es muy caro un doctor, allá eso es más fácil lo atienden sin pagar y las medicinas son más baratas* (HV).

Por el contrario, algunas personas nicaragüenses han tenido mejores oportunidades al llegar al país costarricense, favoreciendo su migración y permaneciendo más tiempo de lo esperado, tal y como lo menciona la persona 1 en su historia de vida, "*si ha sido más tiempo de lo que esperaba, diay yo nada más venía con mi mamá a pasear, según yo venía a quedarme un tiempito y regresarme*" (HV). Lo anterior, permite reconocer que no todas las personas se enfrentan a las mismas condiciones al llegar a un país nuevo y que la duración de su estancia migratoria no puede ser definida, debido a que esta va a depender de factores, como el motivo por el que migran, las condiciones y oportunidades con las que se encuentren en el nuevo país, la economía y el proceso adaptativo que experimenten, entre otros.

No obstante, también existen casos en los que las migraciones son temporales, debido a que las personas deciden migrar a otro país en épocas del año específicas como lo expone la persona 5, quien en su historia de vida relata "*la primera vez que me vine tenía ocho años y vine a recoger café*" (Persona 5, HV), lo cual permite identificar una de las principales motivaciones que tienen las personas nicaragüenses al migrar a Costa Rica, poder trabajar en esta época del año para ganar dinero y cuando esta época finalice volver a su país, lo cual provoca que la duración del proceso migratorio sea de algunos meses solamente, es decir, de manera temporal o estacional (Fundación Ayuda en Acción, 2022).

Así, cada una de las unidades de significado expuestas anteriormente podrían poner de manifiesto como la duración de una migración es generalmente incierta y que, aunque en ocasiones se establezca un tiempo determinado no se puede garantizar que se vaya a cumplir.

Sin embargo, en la mayoría de los casos las personas migrantes nicaragüenses llegan a Costa Rica a cumplir con una meta establecida y con la idea de devolverse cuando su propósito ya se haya cumplido, aunque esto pueda tomar más o menos tiempo del esperado (Fundación Ayuda en Acción, 2022).

A partir de lo expuesto en estas unidades de significado, se podría reconocer que no se sabe con certeza el tiempo concreto que algunas de las personas migrantes estarán en el territorio al que se trasladan en busca de mejores condiciones de vida, ya que es difícil determinar cuánto tiempo tardarán en lograr sus metas migratorias lo cual podría afectar significativamente a la persona al no tener certeza de cuánto tiempo va a tardar su viaje y su estadía en el nuevo país, situación que podría aflorar en la persona que migra, una serie de sentimientos de incertidumbre, inseguridad y temores debido a no saber qué les espera durante este proceso (Tejedor, Martín y Gómez, 2022).

Sin embargo, lo anterior no puede generalizarse, pues en algunos casos las personas que emigran al país costarricense desarrollan el sentido de pertenencia en este país y desean que la duración de su estadía aquí sea permanente, tal es el caso de la persona 3 quien expresa que "*la verdad yo no me veo viviendo en Nicaragua o sea no tengo nada allá que me ofrezca algo bonito mi mundo ha sido aquí me acostumbré aquí y para mí Costa Rica es mi hogar*" (HV).

Ante este panorama, se reconoce la necesidad de profesionales, en particular las personas orientadoras que medien procesos de acompañamiento en el colectivo migrante para que puedan estar informadas y asesoradas al realizar su llegada a Costa Rica, para que puedan tener igualdad e inclusión social, se logren integrar socialmente, obtengan información jurídica importante para que se puedan mantener en el país, tal como es el deseo de la persona 3. Pero igualmente, fortalecer sus habilidades sociales y planificar un itinerario durante su estadía migratoria (Villanueva, 2023), accediendo así, a que la duración establecida de su proceso migratorio sea cumplida.

Experiencias anteriores similares a la transición

Por otra parte, en cuanto al factor de las experiencias anteriores similares a la transición, este se relaciona con aquellos acontecimientos previos que la persona ha vivido y que se asemeja al actual evento al que se esté enfrentando (Deps y de Cara, 2019). A partir de lo anterior, en la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado acerca de las

experiencias similares a la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses, de la misma manera algunas otras serán agregadas en el desarrollo del análisis.

Figura 5. Unidades de significado de la subcategoría de experiencias similares a la transición.

En lo que se refiere a las migraciones, en algunos casos las personas antes de emigrar hacia otro país realizan desplazamientos a nivel interno en su país de origen, convirtiéndose en una experiencia beneficiosa para posteriores migraciones (Canales, Fuentes y de León, 2019), ya que les permite desarrollar recursos y estrategias que faciliten su proceso de transición logrando una adaptación favorable. Igualmente existen personas migrantes que no cuentan con experiencias de migración previas las cuales tienen más posibilidades de experimentar problemas en su proceso migratorio, volviéndose más vulnerables ante los riesgos que implica el desplazamiento de un país a otro (Canales, Fuentes y de León, 2019). Desde lo señalado, la persona 2 en el grupo focal expresa que "*mi primera migración fue en la que me vine para Costa Rica, me vine a coger café y no sabía cómo era emigrar*" (GF1)

Relacionado con lo expuesto anteriormente se podría determinar que uno de los aspectos importantes que inciden en la manera en que una persona migrante realiza su proceso

migratorio son las experiencias previas que hayan tenido y que se relacionen con el transitar y asentarse en un lugar diferente al que viven dentro de su mismo país o bien a nivel exterior, es decir migración interna o migración externa. Las personas migrantes consideran que el haber migrado varias veces a un país sirve de experiencia para ir enfrentando cada migración de manera más sencilla al identificar mejores formas de pasar la frontera y de enfrentar mejor las dificultades que en ese transitar se pueden presentar. Lo anterior, tiene relación con lo expresado en la siguiente unidad de significado por la persona participante 4 la cual menciona que "*el primer viaje fue más complicado porque no sabía qué es lo que venía a hacer yo, ya los demás fueron más fáciles*" (HV).

Asimismo, la misma persona menciona que "*cuando vine por primera vez a los ocho vine con mi hermano, él me dirigía, él era quien me tenía que ayudar a pasar para acá, él me enseñó a ir y venir y ahora ya lo hago solo, no me complico nada*" (Persona 4, HV), lo cual permite evidenciar que el venirse acompañado en el primer viaje y con una persona que ya haya migrado anteriormente favorece el proceso migratorio y lo vuelve más sencillo, lo cual no ocurriría en el caso de que una persona migrante deba realizar su migración por primera vez, sin compañía y sin conocer el camino por el cual deberá pasar hasta llegar a su nuevo país de destino.

Por otra parte, la mayoría de las personas migrantes nicaragüenses del presente estudio mencionan que no tuvieron experiencias previas similares a la migración realizada a Costa Rica, esto motivo de que en su mayoría estas personas emigran de su país con edades muy tempranas, siendo este proceso una de sus primeras transiciones. Sin embargo, una de las personas migrantes menciona que si realizó dos migraciones internas en Nicaragua

> *antes de venir aquí me fui para una hacienda cafetalera a coger café para experimentar, pero la verdad que no duré una semana y me volví a regresar a la casa, después me fui a otro lado a trabajar, ahí sí estuve 3 meses, esas son las únicas veces que yo he salido en el mismo Nicaragua* (Persona 5, HV).

Pese a que sí tuvo dos experiencias migratorias dentro de su país, no se logra identificar cómo estas impactan de manera positiva o negativa el proceso de migrar de Nicaragua a Costa Rica, debido a que la persona menciona que no considera que esto haya sido un evento que puede intervenir en la forma en la que realizó su migración. Sin embargo, aunque la persona migrante no lo reconozca o no lo logre percibir, este tipo de experiencias logran favorecer en

la persona el desarrollo habilidades como la organización personal, el compromiso y la responsabilidad, las cuales favorecen la permanencia del migrante en su país de destino (Araya y Vega, 2020).

Lo anterior, permite comprender que la mayoría de las personas migrantes del estudio no han tenido oportunidades de migrar de manera interna en su país de origen o bien no se han enfrentado a cambios similares a los que se presentan en una migración, situación que podría ser un factor que genere un estado de mayor complejidad e incertidumbre en la persona migrante nicaragüense, ya que cómo se expresa en el referente conceptual de este estudio (Canales, Fuentes y de León, 2019), dicha situación podría restringir o limitar la posibilidad de adquirir herramientas o experiencias que les permitan enfrentar este proceso de manera más sencilla.

Es por lo anterior, que las personas migrantes deben desarrollar diversas estrategias que le permitan el logro de sus metas migratorias en el tiempo que ellos y ellas han establecido con o sin la experiencia migratoria previa, lo cual requiere de planificar bien su viaje e identificar posibles dificultades y oportunidades que se podrían presentar en el proceso migratorio. Lo anterior con el fin de que las personas migrantes reciban ayuda y que no pase como lo expresa la persona 5 en su historia de vida "*no nadie le dice vea a esta institución o esta persona le va a ayudar, todo hay que hacerlo uno solo*" (HV), sino que sea una experiencia significativa en su vida y llena de cambios positivos que le beneficien en su proyecto de vida.

Desde los analizado y a manera de cierre del primer propósito de la investigación, se puede mencionar que las situaciones que ocurren en el proceso de transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses del estudio circulan en un contexto ampliamente complejo, caracterizado por una gran cantidad de desafíos, pero también de posibles oportunidades, esto relacionado con los procesos que originan la migración, la incertidumbre de la duración del proceso y de la estancia en el territorio nuevo, así como sus experiencias migratorias anteriores.

Lo descrito, refleja la necesidad de mayores procesos de atención profesional, por parte de los sectores involucrados en términos de protección de la persona que emigra. En este sentido, la disciplina de la Orientación desempeña un rol fundamental ya que desde su labor no solo puede ofrecer apoyo emocional a la persona migrante, sino, que también, las personas profesionales en esta área, desde su función como agentes de cambio pueden facilitar el acceso

a información relacionada con recursos legales, sociales, culturales y educativos que contribuyan a una integración exitosa de las personas migrantes en su nuevo entorno.

Segundo propósito

Características individuales de las personas nicaragüenses

El segundo componente de la transición psicosocial que ha sido investigado en el presente estudio son las características que tiene cada persona migrante y las cuales inciden en la manera en que se vivencia la transición psicosocial que ocurre al migrar de un país a otro. Estas características según el referente teórico se pueden clasificar en siete elementos que diferencian a las personas unas de otras y que son parte de ellas desde que nacen o bien, que pueden ser aprendidas y desarrolladas conforme la persona transite por las diferentes etapas del desarrollo (Napabe, 2021). Las siete características que surgieron en el estudio son el estado socioeconómico y educativo, género, edad y etapa de desarrollo, etnia y cultura, optimismo, autoeficacia y espiritualidad las cuales se analizan a continuación según la información brindada por las personas migrantes nicaragüenses.

Estado socioeconómico y educativo

Una de las características más importantes de las personas migrantes y que incide en el proceso migratorio es el estado socioeconómico y educativo, ya que este hace referencia a los recursos económicos y la educación con la que cuenta la persona al realizar su viaje a un nuevo país en busca de mejores oportunidades (Deps y de Cara, 2019). En la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado que serán analizadas acerca del estado socioeconómico de las personas migrantes nicaragüenses.

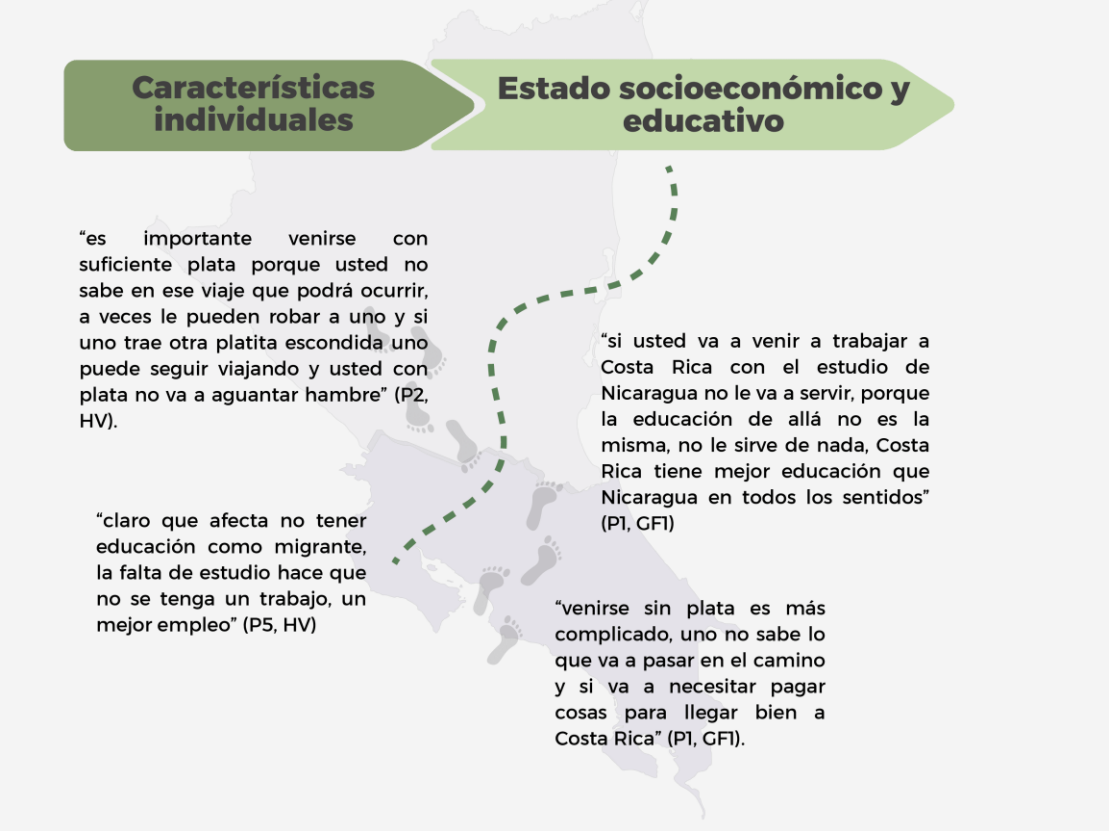

Figura 6. Unidades de significado de la subcategoría de estado socioeconómico y educativo.

Como se evidencia en figura 6, el estado socioeconómico y educativo de una persona en ocasiones es la principal motivación para realizar el proceso migratorio, debido a que la mayoría de las personas migrantes que participaron de este estudio mencionan que se han trasladado a Costa Rica para buscar mejores oportunidades de empleo y de educación que les permita mejorar su vida.

Situación identificada en la población estudiada, que refuerza lo expresado en el referente teórico que fundamenta la investigación (Vergara, 2017) al señalar que el estado socioeconómico influye directamente en el proceso de una transición, ya que, dependiendo de la economía y el nivel educativo con el que cuente una persona, este le puede generar bajo o alto nivel de ansiedad y seguridad, lo cual se relaciona con lo expresado por la persona 1 quien menciona que "*venirse sin plata es más complicado, uno no sabe lo que va a pasar en el camino y si va a necesitar pagar cosas para llegar bien a Costa Rica*" (GF1).

Si bien es cierto, en el momento de realizar una migración el dinero es indispensable para el traslado de un país a otro, pero no todas las personas cuentan con los recursos

económicos necesarios para realizar este proceso, sin embargo, según las unidades de significado de las personas migrantes, se logra identificar que algunas de ellas tuvieron la oportunidad de ahorrar para realizar la migración con dinero suficiente, como se evidencia en los siguientes casos "*yo ahorraba de lo que me daban para la escuela y con eso me vine*" (Persona 4, GF2), "*yo siempre empecé a trabajar desde muy pequeño, yo empecé a ahorrar y ahorrar*" (Persona 5, HV). No obstante, no todas las personas participantes tuvieron las mismas posibilidades de contar con los recursos económicos necesarios para su viaje, ya que, en otros casos no contaron con la posibilidad de traer suficiente dinero para el viaje como lo fue el caso de la persona 1 "*venía con lo líquido, más bien ni tenía para el pasaje, pero como sea nos la arreglamos, un camionero nos dio para el pasaje y eso fue lo que nos ayudó*" (HV).

Lo descrito, permite evidenciar que no todas las personas cuentan con el dinero suficiente para realizar el viaje migratorio por lo que la migración podría no darse en las mejores condiciones. Esto se debe a que si una persona cuenta con dinero suficiente podrá comprar alimentos durante el viaje, pagar un lugar donde dormir y pagarles a las personas que se encuentran en la frontera, en caso de requerir de ayuda para ocultarse o pasar de un lugar a otro sin ser vista. Lo anterior tiene relación con lo mencionado por la persona 5 en su historia de vida "*la plata es necesaria porque uno pagaba un coyote para que lo cruzara de este lado, si usted no trae la plata no lo van a pasar de gratis, tiene que tener plata para comer y pagar donde dormir*" (HV), asimismo, la persona 2 comenta que "*es importante venirse con suficiente plata porque usted no sabe en ese viaje que podrá ocurrir, a veces le pueden robar a uno y si uno trae otra platita escondida uno puede seguir viajando y usted con plata no va a aguantar hambre*" (HV).

Lo mencionado por estas personas ayuda a identificar que los recursos económicos si influyen en la manera en que se realiza un proceso migratorio y que si una persona migrante no tiene los recursos financieros y materiales necesarios en el momento de migrar existen más probabilidades de que su viaje dure más tiempo de lo establecido y enfrente situaciones más peligrosas y difíciles en comparación con otra persona que pueda pagar para que su viaje sea más seguro y rápido (ACNUDH, s. f), lo cual, permite evidenciar que los recursos económicos si inciden en la forma en la que se realiza un proceso migratorio tal y como lo expresa la persona 5 "*una persona adinerada tiene mejores recursos y todo para hacer la migración legalmente y uno como no tiene dinero tiene que migrar como sea, de manera ilegal y pasando las dificultades en el camino*" (GF2).

Por otra parte, la educación, también tiene mucha relación con la forma en que las personas transitan de un lugar a otro debido a que se podría pensar que si una persona cuenta con estudios tendrá un empleo mejor pagado o bien un mayor conocimiento del medio para tomar decisiones y por ende podrá realizar su migración con más recursos que van a favorecer ese transitar (Montilla, 2021), además, es uno de los principales motivos por los cuales las personas migran de Nicaragua.

En unión con lo mencionado en el párrafo anterior, la persona 4 menciona que "*cuando llegué a Costa Rica ya había terminado el colegio en Nicaragua y me dijeron que estaba más fácil estudiar aquí y que me podía matricular sin tener que pagar entonces decidí quedarme de este lado a trabajar y estudiar*" (HV). Por lo tanto, lo descrito anteriormente se puede relacionar con el hecho de que la educación en ocasiones motiva a las personas migrantes a buscar mejores oportunidades de vida e influye directamente en las aspiraciones, creencias y las actitudes que desarrolla en medio del proceso migratorio.

Además, algunas de las personas migrantes nicaragüenses participantes del estudio, comentan que en el momento en que ellos realizaron la migración no contaban con niveles educativos altos, debido a que en Nicaragua el acceso a la educación es más complicado, o bien, porque el centro educativo quedaba muy lejos y no tenían los recursos suficientes para desplazarse, esto se evidencia en lo comentado por la persona participante 2 "*asistí sólo a la escuela porque un tío me envió, yo quería seguir estudiando pero mi mamá no me dejó, por la economía porque no tenía para comprar las cosas que uno necesita*" (HV), asimismo, el participante 3 expresa que "*en el país de Nicaragua es bien complicado estudiar, usted trabaja o no come, para mí estudiar era un lujo*" (HV).

Por su parte, el participante 5 también hace referencia a lo complicado que fue para él estudiar en Nicaragua "*la escuela era muy largo, por lo menos 1 hora a pie, entonces no fui a la escuela, al principio por la lejanía y ya después por trabajar*" (HV). Además, este mismo participante hace referencia a un aspecto importante, que permite entender cómo el tener o no educación dificulta el proceso migratorio y la búsqueda de oportunidades laborales que mejoren sus vidas

> *claro que afecta no tener educación como migrante, la falta de estudio hace que no se tenga un trabajo, un mejor empleo, yo he tenido amigos que han migrado para otros países porque no han tenido estudio y han perdido trabajos buenos aquí, entonces eso*

es lo que lo afecta, disminuye las oportunidades de encontrar un trabajo bueno (Persona 5, HV)

Asimismo, la persona 1 menciona que "*si usted va a venir a trabajar a Costa Rica con el estudio de Nicaragua no le va a servir, porque la educación de allá no es la misma, no le sirve de nada, Costa Rica tiene mejor educación que Nicaragua en todos los sentidos*" (GF1). Lo descrito por las personas migrantes nicaragüenses es un ejemplo de cómo la educación es una característica que incide directamente en el proceso migratorio, ya sea como una de las principales motivaciones para realizar la migración o como un elemento que puede dificultar o favorecer el proceso de migrar de un país a otro. Además, la poca formación académica que han recibido en Nicaragua podría complicar el conseguir buenas oportunidades laborales en Costa Rica debido a que como fue señalado por una de las personas participantes, la educación de su país es inferior a la del país costarricense.

Además, la educación no solo incide en el momento en que la persona migrante realiza la salida de Nicaragua y pasa por la frontera, sino que también, es fundamental cuando llega a Costa Rica, desea permanecer en el país y encontrar una oportunidad para dedicarse a estudiar, lo cual según la persona participante 4 es posible en el país y que incluso se logra de manera sencilla en comparación con las oportunidades educativas que hay en Nicaragua "*aquí es muy fácil que lo dejen a uno estudiar, yo pude ingresar rápido, sin tener que pagar y hasta transporte hay para ir, allá es más difícil, hay que pagar y queda lejos*" (HV). Ante lo descrito por esta persona participante también es importante comprender que la Orientación educativa les brinda a las personas elementos que le permiten su inclusión y adaptación a un sistema educativo que en ocasiones puede ser diferente al que se brinda en su país de origen (Ferrer, 2020).

Cabe resaltar que lo desarrollado en los párrafos anteriores tiene concordancia con el hecho de reconocer que el colectivo migrante, en especial aquellos que realizan la migración de forma irregular y sin estudios, tienden a presentar mayores complicaciones para acceder a un trabajo y educación formal en el nuevo país de destino, así como la falta de posibilidades para obtener servicios financieros, como una cuenta bancaria e incluso el alquiler de una vivienda, lo que tiende a complicar el proceso migratorio (Banco Interamericano de Desarrollo, Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2023).

Género

El género es otra de las características que podría incidir en el proceso de la transición de las personas migrantes. En este aspecto, como parte del referente teórico, se menciona que las mujeres, en los últimos años, han tomado la decisión de migrar, incluso de manera solitaria. Por lo tanto, se ha evidenciado un aumento de flujos migratorios femeninos. Además, que las mujeres, dentro del proceso migratorio experimentan mayores dificultades debido a la vulnerabilidad que estas tienen en relación con los hombres migrantes (Monreal, Cárdenas y Martínez, 2019 y ACNUDH s.f). En la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado acerca del género de las personas migrantes nicaragüenses.

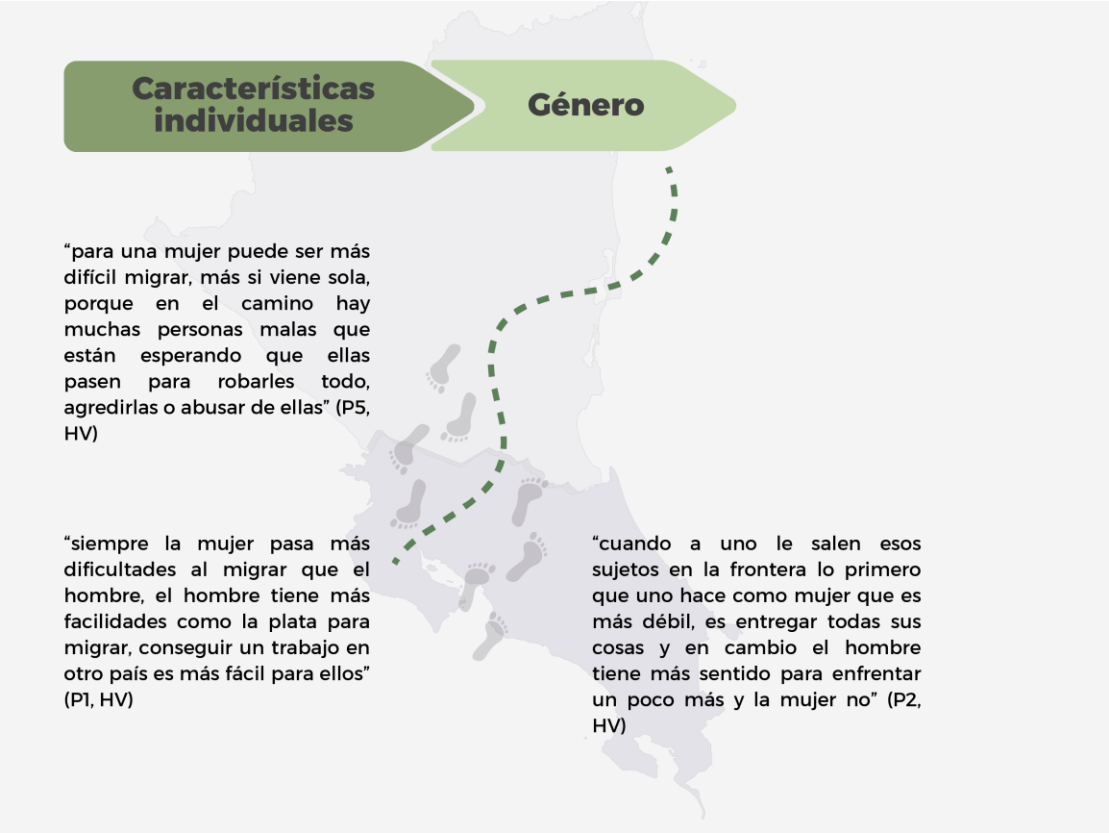

Figura 7. Unidades de significado de la subcategoría de género.

A lo largo de la historia, la sociedad en general ha establecido roles y características consideradas adecuadas o no para los hombres y las mujeres, influenciadas en gran medida por un sistema patriarcal, un sistema que ha sometido a las mujeres en muchos aspectos de la vida social, sexual, laboral, política y económica, entre otros (Perea et al., 2023). Lo cual también ha afectado a la mujer en temas migratorios, debido a que existen muchas diferencias en el

proceso migratorio cuando es una mujer que migra, por ejemplo, los motivos migratorios son diferentes, las responsabilidades que debe asumir en algunos casos aumentan, se ven más afectadas las relaciones con sus familias, el rol económico y productivo es muy distinto en comparación con el de los hombres, lo cual permite reconocer que el proceso migratorio podría ser más complicado para una mujer que para un hombre (Monreal, Cárdenas y Martínez, 2019).

Además, aunque, si bien es cierto que se ha evidenciado según el referente teórico un aumento de las mujeres en los procesos migratorios que posibilita la búsqueda de mejores oportunidades de vida, abrirse nuevos espacios en la sociedad y transformar los modelos y roles de género, también se presentan riesgos como el reforzar su condición de subordinación y asimetría de género, así como atentar contra sus derechos humanos y reducir su dignidad. (Martínez Pizarro, 2007, p. 129)

Lo anterior se visualiza en lo expresado por la participante 6 quien desde su experiencia menciona que "*uno como mujer tiene que pensar más cuando quiere migrar por los hijos, uno lo piensa un poco más que el hombre porque tiene que cuidar a los hijos*" (GF2). Con esta unidad de significado se evidencia cómo los roles de género en especial el referente al que la mujer debe dedicarse al cuido de los hijos e hijas y a mantenerse en la casa, le impide poder realizar otras actividades como lo es el caso de migrar, más que todo por esa obligación que tiene como mujer de criar y cuidar a sus hijos e hijas y que según lo establecido por la sociedad el abandono del hogar no es bien visto y podría generar consecuencias (Monreal, Cárdenas y Martínez, 2019).

Asimismo, como parte de los roles de género y los estereotipos generados en torno a las mujeres la participante 2 señala que la mujer tiene más dificultades al migrar en especial "*cuando a uno le salen esos sujetos en la frontera lo primero que uno hace como mujer que es más débil, es entregar todas sus cosas y en cambio el hombre tiene más sentido para enfrentar un poco más y la mujer no*" (HV), lo que permite identificar la visión de la participante en cuanto a un estereotipo de género, que tiene que ver con que la mujer es más débil que el hombre, lo cual podría ser un elemento que imposibilite a las mujeres a migrar, por pensar que no cuenta con las herramientas necesarias para culminar con el proceso de manera satisfactoria.

Por otra parte, la participante 1 menciona que "*siempre la mujer pasa más dificultades al migrar que el hombre, el hombre tiene más facilidades como la plata para migrar, conseguir un trabajo en otro país es más fácil para ellos*" (HV), asimismo, la participante 2 afirma que

"obvio que a uno mujer se le dificulta más migrar y al hombre se le hace más fácil porque la mujer corre más peligro en la frontera que el hombre, ahí uno puede ser abusada y es más fácil que le roben lo que uno lleva" (HV).

En concordancia con lo anterior, uno de los hombres participantes del estudio expresa que "*para una mujer puede ser más difícil migrar, más si viene sola, porque en el camino hay muchas personas malas que están esperando que ellas pasen para robarles todo, agredirlas o abusar de ellas"* (Persona 5, HV), lo cual permite reafirmar, ese estado de inseguridad que viven las mujeres migrantes, por su condición de ser mujer, como fue señalado por Monreal, Cárdenas y Martínez (2019). Se coincide en las autorías antes citadas, que en los procesos migratorios las mujeres vivencian mayores riesgos de recibir conductas de agresión y de abuso sexual, en especial al pasar las fronteras, lo que genera que las mujeres tengan más temor de realizar un proceso migratorio y que si toman la decisión de hacerlo saben que deberán enfrentar más dificultades y vulnerabilidades durante el viaje.

Sin embargo, según la experiencia de una mujer migrante se identifica que desde su perspectiva la mujer también puede tener "beneficios" al migrar, "*el ser mujer migrante a veces sí tiene beneficios, por ejemplo, si tiene estudios o no el trabajo en Costa Rica se consigue más fácil como en casas o tiendas y al hombre le cuesta más conseguir trabajo*" (Persona 2, HV). Lo anterior, si bien, es percibido por la participante como un beneficio, podría ser en realidad una manifestación de los roles de género que fomentan la desigualdad y la normalización de algunas conductas sociales que minimizan a la mujer (Perea et al., 2023), puesto que, el hecho de que a las mujeres migrantes se les ofrezcan ciertos trabajos más fácilmente relacionados con labores domésticas no indica un avance hacia la equidad, sino una reproducción de las desigualdades de género que limitan sus opciones profesionales y sociales.

Aunque, según lo identificado y expuesto en los párrafos anteriores las mujeres tienden a experimentar mayores dificultades en el proceso migratorio no se puede deducir que los hombres no enfrenten complicaciones también, puesto que independientemente de si se es hombre o mujer al realizar una migración es muy probable que se experimenten situaciones difíciles y que ponen a cualquier persona que migra en una situación de vulnerabilidad. Lo señalado se confirma con lo mencionado por la persona 5 "l*a mujer si enfrenta más dificultades, pero los hombres también tenemos que luchar para pasar la frontera, a veces se debe dormir en el suelo, esconderse de los policías, pasar hambre y a veces hasta que le roben*" (HV). Es por lo anterior que se identifica que, en el proceso migratorio independientemente del género,

la persona que migra pueda experimentar dificultades, aunque no se puede dejar de lado que las mujeres suelen tener mayor vulnerabilidad, en especial en el paso por la frontera, esto según la experiencia de las personas migrantes del estudio y lo expuesto en el referente teórico.

Edad y etapa del desarrollo

La edad y la etapa de desarrollo de cada persona en el momento de migrar son factores significativos que influyen en su experiencia migratoria. En el momento en que se realizó esta investigación las personas participantes se encontraban en la etapa del desarrollo de la adultez emergente y media, ya que sus edades se encontraban entre los 21 a 44 años. Sin embargo, en el momento que realizaron la migración desde Nicaragua hacia Costa Rica tenían edades entre los 8 y 17 años lo cual corresponde a la niñez y la adolescencia (Papalia, Duskin y Martorell, 2012). En la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado que se analizarán acerca de la edad y etapa del desarrollo de las personas migrantes nicaragüenses.

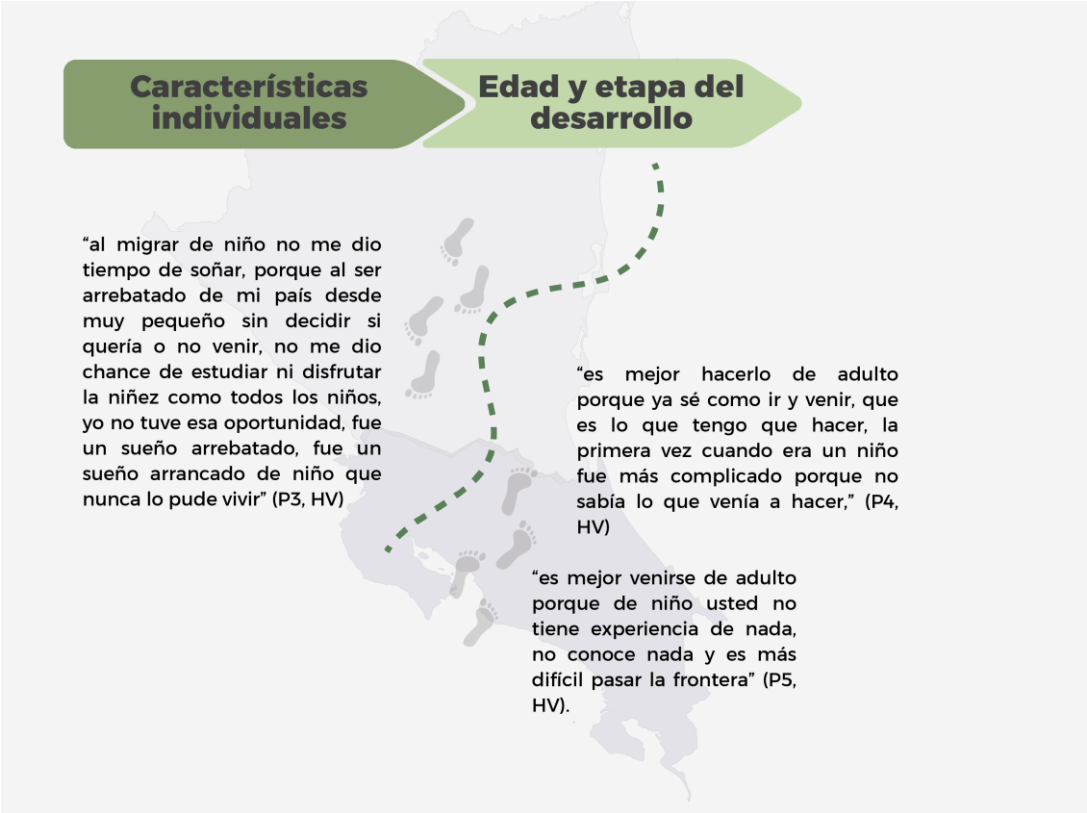

Figura 8. Unidades de significado de la subcategoría de edad y etapa del desarrollo.

Con este componente se pretendía conocer si la edad puede influir en la vivencia de la transición psicosocial y conocer en qué edades es que las personas migrantes tienden a migrar con mayor frecuencia. Desde los referentes teóricos en relación con las etapas evolutivas del ser humano (Papalia, Duskin y Martorell, 2012), se puede reconocer que la población migrante de Nicaragua del estudio, que reside en Costa Rica, emigró de su país en la etapa de la adolescencia y la adulta, debido a que estas personas se vienen de su país en busca de un trabajo para enviar apoyo económico a sus familias en Nicaragua, especialmente a los niños y las niñas y a las personas adultas mayores (Castro, 2021). Lo anterior coincide con lo mencionado por las personas migrantes, pues comentan que vienen en la adolescencia a buscar mejores oportunidades laborales y enviar dinero a la familia en Nicaragua, tal es el caso de la persona 1 que expresa que "*yo cuando me vine de allá tenía dieciséis años, llegué a Costa Rica y empecé a trabajar y ayudaba mucho a mi mamá, todo lo que yo ganaba se lo enviaba a ella a Nicaragua*" (GF1).

Asimismo, se logra identificar que cuatro de las personas participantes migraron cuando se encontraban en la etapa de la adolescencia, "*cuando me vine tenía 16 años*" (Persona 1, HV), "*desde los 17 años yo me vine, empecé a viajar para acá varias veces*" (Persona 5, HV), "*tenía 20 años cuando me vine*" (Persona 2, HV), "*ya tenía 16 años cuando yo me vine para acá*" (Persona 6, GF2). Sin embargo, otras dos personas migraron en la etapa de la niñez "*a los ocho años me viene la primera vez*" (Persona 4, HV), "*yo me vine de 4 años, tengo 40 años de vivir aquí*" (Persona 3, HV). Lo anterior permite identificar que aunque la migración de estas personas se realizó mayormente en la adultez según como se establece en el marco referencial, no se puede generalizar ni excluir el hecho de que en la niñez también se migra, de ahí la importancia de realizar más estudios de la vivencia de la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses que emigran de su país en las diferentes etapas del desarrollo con el fin de reconocer las diferencias de este proceso de acuerdo con la edad en la que se encuentren en el momento en que emprenden su viaje.

Continuando con el análisis de la migración desde la subcategoría de edad y etapa evolutiva, las referencias teóricas consultadas, coinciden con la información obtenida por las personas participantes del estudio, ya que, según lo expresado se evidencia mayor afluencia migratoria en la edad de la adolescencia, esto debido a que en esta etapa las personas están en un periodo de exploración en busca de mejores condiciones de vida, es donde adquieren mayor autonomía e inician la toma decisiones que favorezcan su vida, en especial en el ámbito laboral

o educativo, de igual manera, se inicia la toma de riesgos y vivenciar experiencias nuevas, como lo es el caso de la migración (Gutiérrez, et al. 2020). Lo anterior se visualiza en lo comentado por las personas participantes, en donde expresan que "*yo la primera vez que vine fue a experimentar a conocer, también fue como una venida experimental en lo económico*" (Persona 5, HV), "*yo venía a conocer nada más, el país me gustó y luego me ofrecieron un trabajo y yo le dije a mi mamá: me voy a quedar trabajando, ella no quería, pero yo sí me quedé*" (Persona 1, HV)

De otro modo, es importante comprender que sea cual sea la edad en la que una persona realiza la migración siempre se va enfrentar a dificultades dentro de este proceso, que responden al proceso en sí mismo y a su etapa evolutiva, al respecto, según lo describen las mismas personas participantes al hacerlo en la etapa de la niñez o la adolescencia se presentan más complicaciones debido a las pocas herramientas y habilidades con las que se cuenta, esto en comparación con una persona que migra en la etapa adulta. Un claro ejemplo de ello es lo que menciona la persona 4 "*es mejor hacerlo de adulto porque ya sé cómo ir y venir, que es lo que tengo que hacer, la primera vez cuando era un niño fue más complicado porque no sabía lo que venía a hacer*" (HV), por su parte la persona 2 expresa "*el niño no comprende a qué viene a Costa Rica, pero en cambio uno mayor de edad siempre piensa en el futuro, entonces ya sabe que hay que migrar para buscar una mejor vida*" (HV), además, de acuerdo con el sentir de la persona 3

> *para mí hay un pro y un contra de migrar siendo un niño, de niño yo sé que a mí me traen, no sé por qué, sólo sé que vamos para otro lugar y tengo que adaptarme sea como sea, pero la parte negativa es que uno no se desarrolla económicamente, físicamente y académicamente de la misma manera que si lo hiciera siendo un adolescente o adulto* (HV)

En concordancia con lo anterior la persona 5 comenta que "*es mejor venirse de adulto porque de niño usted no tiene experiencia de nada, no conoce nada y es más difícil pasar la frontera*" (HV). Las unidades de significado expuestas anteriormente clarifican que según la experiencia migratoria de las personas migrantes nicaragüenses del estudio es más sencillo o adecuado realizar la migración en la etapa de la adolescencia y la adultez, ya que hacerlo en la niñez puede tener más repercusiones negativas o puede ser más complicado el transitar de un país a otro. Además, durante la etapa infantil pueden llegar a ser presentar dificultades como ser parte del tráfico ilícito, víctimas de la trata de personas y explotación sexual en el proceso

migratorio debido a su vulnerabilidad (L. Serrano, comunicación personal, 12 de agosto, 2024) esto en comparación con las personas adultas que en ocasiones cuentan con más recursos personales que les permite protegerse de este tipo de dificultades en su transitar de un país a otro.

De igual forma, es importante señalar que la principal diferencia de migrar en la niñez y en la adolescencia/adultez es que las personas adolescentes o adultas toman la decisión de migrar por sí mismos, considerando las oportunidades y las dificultades, así como los riesgos que tiene el transitar por una frontera, caso que no ocurre cuando se hace en la niñez, ya que, en la mayoría de los casos no se les consulta si desean migrar, sino más bien se ven obligados a marcharse del país con sus familiares y son más propensos a desarrollar dificultades como baja autoestima, la inseguridad por su futuro, disminución del interés por superarse y aparecen sentimientos como el miedo y el dolor (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2017). En relación con lo anterior, la persona 3 expresa que

> *al migrar de niño no me dio tiempo de soñar, porque al ser arrebatado de mi país desde muy pequeño sin decidir si quería o no venir, no me dio chance de estudiar ni disfrutar la niñez como todos los niños, yo no tuve esa oportunidad, fue un sueño arrebatado, fue un sueño arrancado de niño que nunca lo pude vivir* (HV)

Ante este panorama y según lo evidenciado en las unidades de significado anteriores es posible identificar que migrar durante la niñez y la adolescencia no es lo mismo que hacerlo en otras etapas del desarrollo. Al ser niño, niña o adolescente migrante, se presentan dificultades que, posiblemente, una persona adulta podría enfrentar de una manera más efectiva respondiendo a su madurez emocional y habilidades desarrolladas. Sin embargo, lo anterior no implica que en las otras etapas posteriores de la vida o con edades más avanzadas, la migración sea más sencilla; sino que el proceso podría ser más tolerable y con menores dificultades. Al respecto, resulta esencial estudiar la migración durante la infancia y adolescencia, ya que, es fundamental conocer y comprender las implicaciones únicas que tiene en el desarrollo y bienestar de las personas menores de edad. Lo anterior, retoma relevancia considerando que algunas de las personas migrantes del estudio realizaron su proceso migratorio en etapas tempranas en términos evolutivos.

En concordancia con lo anterior, la Orientación promueve que las personas logren su bienestar integral en cualquier etapa del ciclo de vida en la que se encuentre, potenciando el

desarrollo de capacidades, logrando la prevención de situaciones que le pueden generar complicaciones y motivando a la persona a desarrollar estrategias de afrontamiento que le permitan desempeñarse de manera efectiva en cada transición que se le presente, como sería el caso de la transición psicosocial que se vivencia al migrar de un país a otro (Artavia, 2020). Si estas personas migrantes tuvieran el acompañamiento necesario desde la disciplina y se lograra cumplir lo mencionado anteriormente, independientemente de la edad en la que migra la persona, tendría las herramientas necesarias para afrontar el proceso de manera más significativa y con menores dificultades.

Etnia y cultura

Desde la teoría consultada (Kleidermacher y Seid, 2021 y Martínez, 2016), se reconoce que entre los principales obstáculos que enfrentan las personas migrantes, se encuentran aquellos relacionados con la etnia y la cultura. Dichos aspectos de identidad involucran su origen geográfico, el idioma, frases idiomáticas propias del país de origen, rasgos físicos, forma de vestir, la gastronomía, las costumbres, las tradiciones y las creencias que suelen conformarse a lo largo del tiempo en grupos humanos de determinados lugares del mundo. Los factores culturales y de identidad podrían constituirse en barreras significativas para la integración, adaptación y socialización en un nuevo entorno, creando desafíos adicionales en el proceso migratorio. En la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado acerca de la etnia y cultura de las personas migrantes nicaragüenses, las cuales serán analizadas a continuación.

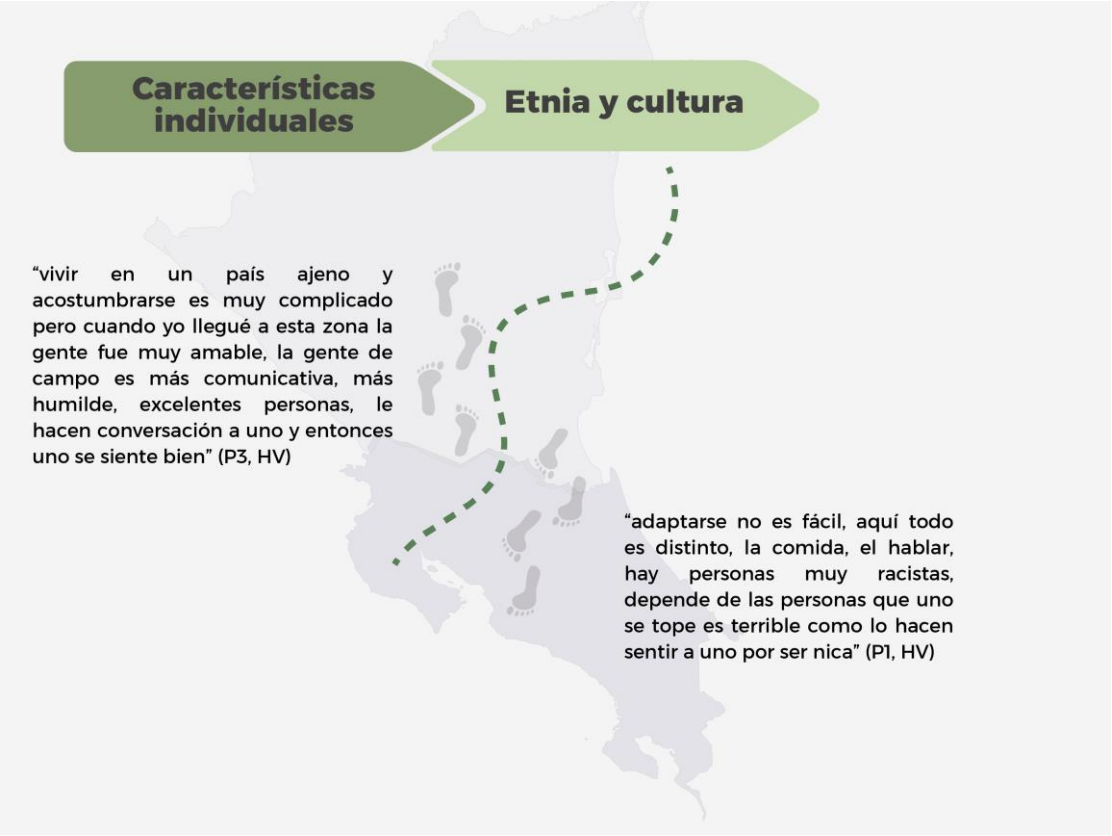

Figura 9. Unidades de significado de la subcategoría de etnia y cultura.

En el caso de las personas participantes de este estudio, se puede identificar que una de las principales dificultades que sobresalen en su llegada a Costa Rica fue la discriminación vivenciada debido a su nacionalidad, como es el caso de la persona 3 quien en la historia de vida relata lo siguiente

> *Fue muy duro para la edad que uno tenía y ver que uno se bajaba del bus y que la gente hacía que se vomitaban cuando nos veían, es bastante traumante y hasta el día de hoy sinceramente yo tengo una autoestima bastante baja con la que yo lucho todos los días porque toda mi vida yo la viví siendo discriminado por mi nacionalidad* (HV).

De igual forma, se refuerza lo descrito anteriormente cuando la persona 1 menciona que las diferencias entre Nicaragua y Costa Rica es un aspecto que complica el proceso de adaptación cuando se llega al país costarricense "*adaptarse no es fácil, aquí todo es distinto, la comida, el hablar, hay personas muy racistas, depende de las personas que uno se tope es terrible como lo hacen sentir a uno por ser nica*" (HV). Asimismo, otra de las personas informantes expresa en concordancia con lo anterior que "*hay gente muy buena que a uno lo tratan bien a como hay otros que lo rechazan a uno solo por ser nicaragüense*" (Persona 5, HV), de modo que, dichas unidades de significado indican que el sentirse rechazado por la

población costarricense es un aspecto que las personas participantes han tenido que vivenciar a raíz de su migración.

De acuerdo con la información obtenida por medio de las unidades de significado en el presente estudio es posible visualizar como la xenofobia es un aspecto que se encuentra presente en la sociedad costarricense manifestándose a través del racismo y la discriminación hacia la población nicaragüense. Lo que coincide con lo mencionado por Soto-Quirós (2019) y que se convierte en un factor que podría incidir de manera desfavorable en la adaptación e integración de estas personas en la sociedad costarricense, situación que refleja la visión negativa que ha existido en Costa Rica en torno al colectivo migrante nicaragüense causando prejuicios que afectan a estas personas y que a su vez convierten su proceso migratorio en todo un desafío.

Por otro lado, también hay elementos del modo de vida costarricense (celebraciones, costumbres, tradiciones, comidas, entre otros) que difieren respecto a Nicaragua y que pueden significar un choque cultural para las personas nicaragüenses cuando llegan a Costa Rica, entre estos, es posible identificar aquellos relacionados con fechas importantes tal como se muestra a continuación

> *ahorita el 30 de mayo es el día de las madres en Nicaragua entonces es difícil porque yo me siento como triste porque si yo estuviera cerca de mi mamá ya le tuviera el regalo, entonces en este momento yo no me siento bien porque usted no sabe si el otro año su madre va a estar con vida* (Persona 2, HV).

Asimismo, la persona 5 resalta de modo similar, la forma en que celebran en Nicaragua algunas de sus festividades "*será porque es mi país, pero yo sí veo que las actividades las celebran más bonito y animado que aquí, allá la Navidad es muy linda, se celebra todo el mes, no solo un día entonces todo eso uno lo extraña*" (HV). Así, a pesar de que con el paso del tiempo las personas migrantes podrían lograr cierta adaptación ante todos estos cambios, igualmente queda una idealización de su país de origen y se minimiza la causa por la cual están en Costa Rica. Por su parte, la persona 6 en el grupo focal expresa "*son culturas muy distintas, todo es muy distinto, aquí tienen sus propias tradiciones, pero uno ahí se va adaptando*" (GF2), puede observarse que los aspectos de índole cultural tienen a su vez un impacto emocional en las personas nicaragüenses debido a la nostalgia que surge al no poder vivir en Costa Rica sus propias tradiciones tal y como lo harían en su país natal.

No obstante, lo anterior también permite identificar cómo realmente a raíz de la migración se vivencia ese encuentro de culturas, el cual desde una perspectiva positiva podría vivirse a través de la interculturalidad (López, 2023) permitiendo así que la interacción entre nicaragüenses y costarricenses se convierta en un medio para la integración social de las personas migrantes en su nuevo entorno y también como una manera de reconocer y tolerar las diferencias existentes y más allá de percibirlas como una barrera, poder reconocerlas como una forma de convivencia basada en el respeto y aprendizaje mutuo.

De igual forma, lo anterior se complementa con la visión de culturalidad propuesta desde la disciplina de la Orientación, la cual sostiene que la cultura forma parte de la integralidad del ser humano y resalta la diversidad como un componente de la vida y también como un recurso valioso para el crecimiento personal y colectivo, promoviendo así la inclusión por medio de esta (Artavia, 2022). En este sentido, tanto personas migrantes como la población local, a través de su dimensión cultural, pueden establecer procesos de socialización, desarrollando habilidades sociales y comunicativas que faciliten no solo la integración del colectivo migrante, sino que enriquezcan a toda la sociedad, creando un entorno de mayor empatía, respeto y oportunidades compartidas.

Desde lo expresado en las unidades de significado, se puede reconocer que, en la población del estudio, existe un sentimiento de nostalgia ante los recuerdos generados por la diferencia cultural en cuanto las costumbres y tradiciones propias, en relación con las del país receptor. Incluso en dichas personas persiste, como es lo esperado, el deseo por mantener sus costumbres y tradiciones durante su estancia en Costa Rica. Pero igualmente, lo anterior, no desmerita, su esfuerzo y capacidad de integrarse a la cultura costarricense e incluso aprender de ella (Reyes, 2021).

Si bien, lo descrito anteriormente se relaciona con dificultades que viven las personas nicaragüenses en Costa Rica, también es posible identificar con base en la información generada en el estudio que existen aspectos positivos que las personas nicaragüenses resaltan de la cultura costarricense, como por ejemplo la amabilidad de las personas

> *aquí en Costa Rica si uno pasa le dicen adiós o lo saludan, a mí todos los de aquí me han tratado bien sabiendo que soy de Nicaragua, en cambio en Nicaragua usted ve personas desconocidas y lo primero que dicen es yo no le voy a hablar porque yo no lo conozco* (Persona 2, HV)

Igualmente, la persona 6 al referirse a la cultura lo hace describiendo a las personas de la comunidad de La Legua "*la gente aquí es muy cálida, lo saludan a uno y uno se queda asombrado entonces uno se va adaptando se va sintiendo cómodo*" (GF2).

Por tanto, puede visualizarse que a pesar de que las personas participantes del estudio han sufrido en ocasiones el rechazo por parte de algunas personas costarricenses, también han podido encontrar personas que logran ver más allá de una nacionalidad y les acogen en sus comunidades, lo anterior, puede observarse en el aporte de la persona 3 quien en la historia de vida comentó que "*vivir en un país ajeno y acostumbrarse es muy complicado pero cuando yo llegué a esta zona la gente fue muy amable, la gente de campo es más comunicativa, más humilde, excelentes personas, le hacen conversación a uno y entonces uno se siente bien*" (HV).

En consecuencia, se refleja según lo aportado en las diversas unidades de significado de personas informantes, que la amabilidad con la que les reciban en un nuevo territorio podría convertirse en un aspecto esencial para que las personas que han llegado a un nuevo país puedan adaptarse con mayor facilidad a los cambios culturales que traen consigo las migraciones.

A partir de lo anterior, puede analizarse que las comunidades receptoras pueden desempeñar un papel importante para contrarrestar los efectos negativos que pueden provocar los choques culturales en las personas nicaragüenses, como es el caso de perder su propia identidad por tratar de encajar en la nueva sociedad (Mairena, Méndez y Campos, 2008), de este modo, el recibir un trato humanitario puede favorecer el bienestar emocional de la persona migrante, como en el caso de las personas nicaragüenses de este estudio, quienes expresan que el trato que han recibido por parte de las personas de su comunidad los ha hecho sentirse bien y aceptados tal como son. Desde lo señalado, se invita a la reflexión de la necesidad de una persona profesional de la orientación comunitaria, que desde su ser y hacer fortalezca en las comunidades procesos de mediación interculturales y transculturales, que permitan un aprendizaje y vivencia comunitaria desde el respecto a la persona y su identidad.

Optimismo

A lo largo de la presentación y análisis de resultados se han reconocido diferentes componentes que inciden en la vivencia de la transición psicosocial de las personas migrantes que se han trasladado de Nicaragua a Costa Rica, sin embargo, otra subcategoría de análisis que es de suma importancia en el proceso migratorio es el optimismo, el cual hace referencia

al sentido positivo que cada persona desarrolla acerca de las situaciones que están pasando a su alrededor o bien, cuando una persona confía en que lo que ha sido planeado para el futuro saldrá bien (Gaibor-González, y Moreta-Herrera, 2019). Lo descrito anteriormente tiende a ser una de las características principales de las personas migrantes, pues para enfrentar un proceso migratorio resulta necesario contar con una mentalidad positiva. En la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado acerca del optimismo de las personas migrantes nicaragüenses.

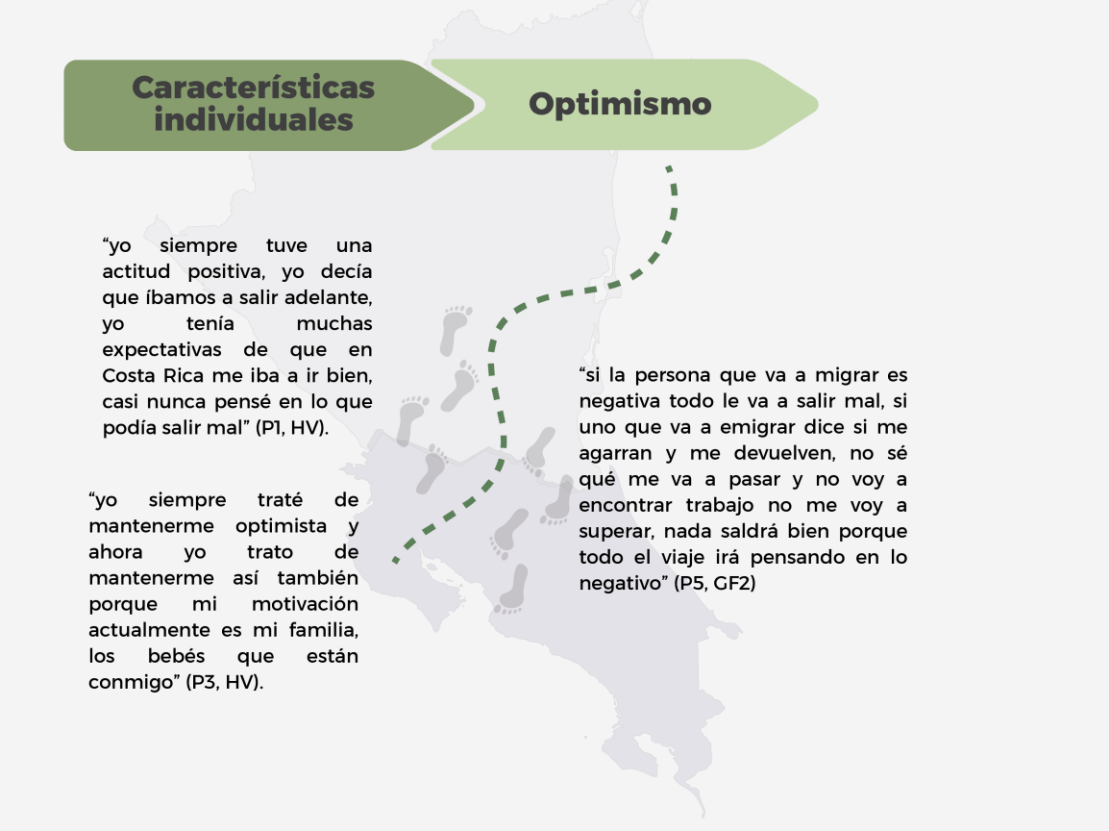

Figura 10. Unidades de significado de la subcategoría de optimismo.

En relación con la figura anterior, la persona participante 5 menciona que "*si la persona que va a migrar es negativa todo le va a salir mal, si uno que va a emigrar dice si me agarran y me devuelven, no sé qué me va a pasar y no voy a encontrar trabajo no me voy a superar, nada saldrá bien porque todo el viaje irá pensando en lo negativo*" (GF2); asimismo, la participante 1 menciona que "*yo siempre tuve una actitud positiva, yo decía que íbamos a salir adelante, yo tenía muchas expectativas de que en Costa Rica me iba a ir bien, casi nunca pensé*

en lo que podía salir mal" (HV). Ambas unidades de significado coinciden con la importancia de la actitud optimista ante el proceso de migración y transición, aspecto que concuerda con otros estudios (Beheran, 2012), donde dicha actitud ante la transición psicosocial genera una visión positiva ante un cambio generador de nuevas oportunidades en mejora de su calidad de vida. Esta visión optimista de su migración les permite sobrellevar y enfrentar las posibles dificultades del viaje y el establecerse en el nuevo país.

Además, según lo mencionado por la persona 1 en su historia de vida "*yo venía tan emocionada de conocer Costa Rica y con solo el hecho de haber salido de Nicaragua yo venía feliz, entonces venía siempre muy optimista y yo creo que eso fue lo que me ayudó a permanecer aquí*" (HV), el optimismo está relacionado con el desarrollo de la resiliencia, así como con la capacidad de recuperarse de las dificultades que podría enfrentar en dicho proceso migratorio. Igualmente, el optimismo contribuye, desde la perspectiva de las personas del estudio, al desarrollo de emociones positivas ante la adversidad, que impulsan el seguir en pie y cumplir las metas propuestas (Santana, 2016). De igual manera, la persona 3 en su historia de vida expresa

> *yo siempre traté de mantenerme optimista y ahora yo trato de mantenerme así también porque mi motivación actualmente es mi familia, los bebés que están conmigo, todos los días me levanto con la satisfacción de que voy a trabajar aquí en Costa Rica y que les voy a traer algo de comer a ellos entonces para mí esa es mi motivación y lo que me mantiene alegre y confiado* (HV).

Aunque, si bien es cierto que se evidencia que las personas migrantes tuvieron y siguen teniendo optimismo ante la migración y todo el proceso que deben enfrentar, en ocasiones esto no es tan sencillo de mantener, puesto que las personas informantes también han vivenciado momentos en los que no tienen esa actitud tan positiva, tal como lo indica la participante 1 "*yo siempre fui positiva porque uno viene siempre para acá a un trabajo mejor, pero también en algunos momentos uno se vuelve un poco negativo porque uno siempre viene triste y afligido por la familia que deja*" (Persona 2, HV). Lo anterior no quiere decir que estas personas no tienen optimismo ante la migración, sino que más bien, que como parte de un proceso de cambio que conlleva pérdidas e incertidumbre ante lo nuevo, es normal que las personas experimenten sentimientos de duda o negatividad que podrían afectar el optimismo y por ende se dificulta su transición psicosocial.

Además, el optimismo concuerda con uno de principales aspectos que se abordan desde la disciplina de la Orientación (Fonseca y Montoya, 2020), el cual tiene que ver con el proyecto de vida de cada persona migrante y que se relaciona con las motivaciones y las aspiraciones que cada persona se establece y que trabaja en ellas para tener el futuro que ha deseado, que mejore su calidad de vida y potencie su bienestar, siendo lo anterior una de las principales motivaciones que tienen las personas que emigran de sus países y que les vuelve optimistas para lograr sus objetivos migratorios. Además, el optimismo debe ser una herramienta que las personas migrantes logren desarrollar con la mediación de profesionales en Orientación, por medio de una combinación de apoyo emocional, desarrollo de habilidades de afrontamiento, establecimiento de metas y promoción de una mentalidad positiva. Este apoyo integral contribuye a que la persona migrante se sienta más capaz de superar las dificultades inherentes a la migración y encontrar oportunidades para el crecimiento personal y el bienestar, esto con el fin de que descubran un sentido a sus vidas y que les ayude a estar optimistas incluso en las adversidades que pueden enfrentarse en el proceso de traslado y de adaptación a un nuevo país.

Autoeficacia

Una de las cualidades que sobresalen entre las personas nicaragüenses de esta investigación es la autoeficacia, es decir, la confianza que cada una de ellas ha tenido en sí misma para salir adelante y en su capacidad de lograr los objetivos propuestos (Rossi, Trevisol, Santos, Dapieve y Hohendorff, 2020) manteniendo así, una visión y actitud positiva ante las situaciones que se les han presentado tanto en su viaje migratorio como en su estancia en Costa Rica. De este modo, aunque este proceso que viven las personas nicaragüenses puede ser complejo, se logra visualizar en las personas participantes del estudio, que estas han podido de una u otra forma salir adelante, lo anterior tal y como se observa en la figura 11.

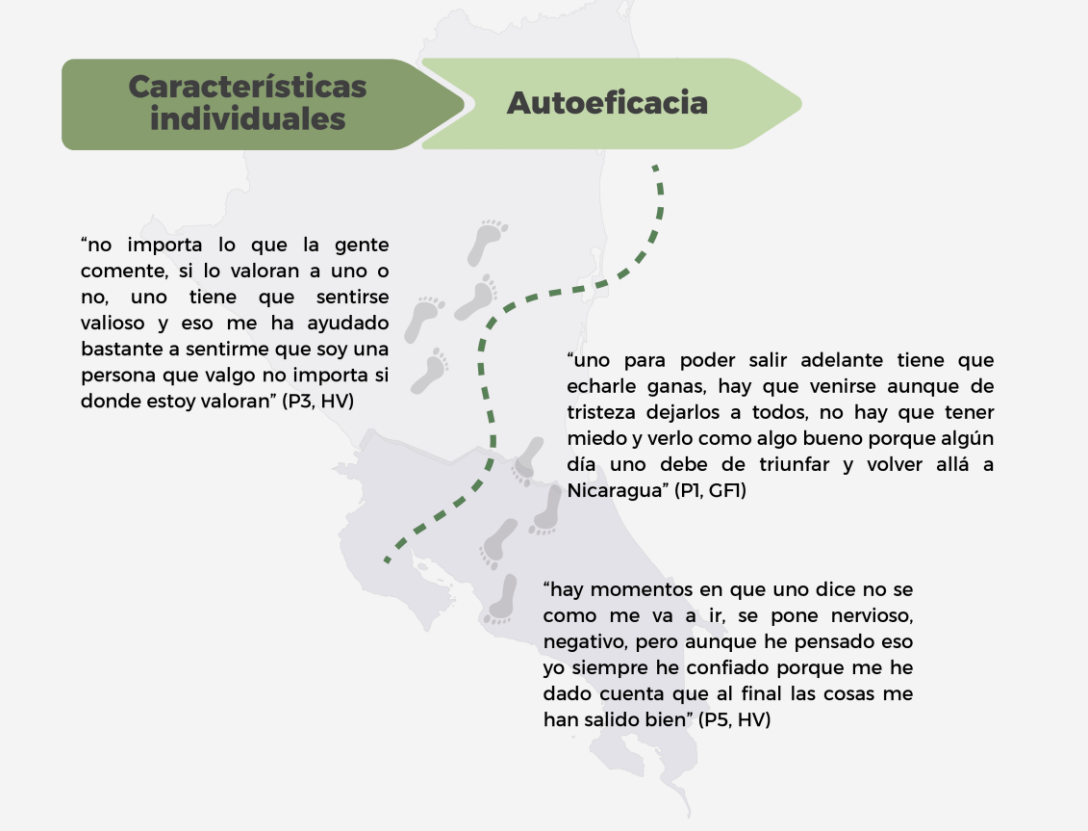

Figura 11. Unidades de significado de la subcategoría de autoeficacia.

De esta manera, se logra identificar que la autoeficacia influye significativamente en cómo las personas piensan y se sienten consigo mismas, tal como lo expresa la persona 3

> *no importa lo que la gente comente, si lo valoran a uno o no, uno tiene que sentirse valioso y eso me ha ayudado bastante a sentirme que soy una persona que valgo no importa si donde estoy valoran el esfuerzo que yo hago o no, mientras yo me sienta satisfecho es más que suficiente, mientras lo haga de buena manera uno se siente bien* (HV)

Por consiguiente, la autoeficacia además de favorecer en la persona el logro de metas también podría contribuir para que las personas migrantes puedan mantener una autoestima saludable evitando que los prejuicios de otras personas lleguen a afectar su valía como persona.

Por otro lado, en el caso de la persona 5 comenta que pese a que ha tenido que vivir momentos de incertidumbre en Costa Rica, siempre ha tratado de mantener su confianza "*hay momentos en que uno dice no sé cómo me va a ir, se pone nervioso, negativo, pero aunque he pensado eso yo siempre he confiado porque me he dado cuenta que al final las cosas me han*

salido bien" (HV), así, puede evidenciarse que la autoeficacia podría verse fortalecida gracias a experiencias que la persona migrante haya vivido con anterioridad y haya podido superar de manera exitosa. De esta manera, dicha característica de la persona se podría convertir en un recurso para enfrentar futuros desafíos con mayor seguridad, (Girardi et al., 2018) puesto que, las personas que cuentan con un adecuado grado de autoeficacia logran mantenerse motivadas y superar de manera satisfactoria las situaciones que pueden llegar a representar un desafío para su vida.

Asimismo, la persona 4 en su historia de vida, permite reconocer que la autoeficacia también ha estado presente durante su proyecto migratorio

> *Yo siempre pensé en estudiar y salir adelante porque todos mis hermanos han estudiado, entonces yo dije yo quiero ser como ellos y yo sabía que lo podía lograr, por eso la fuerza de quedarme aquí era el estudio, esa era mi meta para salir adelante* (HV)

Con ello, se puede exponer como la autoeficacia promueve que las personas se propongan metas, retos y mantengan la certeza de que los podrán lograr, incluso si eso significa dar un esfuerzo mayor (Girardi et al., 2018) así como lo señala esta misma persona "*yo trabajo durante el día y en la noche voy a Monterrey y estudio, así ya saqué informática y ahora llevo ejecutivo*" (Persona 4, GF2). Desde esta perspectiva, se puede dar la razón de que la autoeficacia resulta ser un aspecto esencial en las personas migrantes, quienes en su mayoría salen de su país para forjarse nuevas metas las cuales no siempre son fáciles de alcanzar, por lo que solo confiando en sí mismas podrían ser perseverantes y alcanzar lo que se han propuesto.

Adicionalmente, desde otro de los aportes realizados, es posible seguir resaltando como la autoeficacia está presente en las personas nicaragüenses, ya que, les permite emprender su migración y no desistir a pesar de lo complicado que puede llegar a ser. Al respecto, la persona 1 comenta "*uno para poder salir adelante tiene que echarle ganas, hay que venirse, aunque de tristeza dejarlos a todos, no hay que tener miedo y verlo como algo bueno porque algún día uno debe de triunfar y volver allá a Nicaragua*" (GF1). Lo anterior, refleja que, cuando las personas migrantes deciden dejar Nicaragua, son conscientes de una u otra manera, de que el proceso podría no ser fácil. Aun así, según lo mencionado en las unidades de significado anteriores, se muestra la capacidad de las personas para enfrentar desafíos como el malestar emocional que causa dejar personas queridas y ver su decisión de venirse para Costa Rica como

una oportunidad para triunfar, aspecto que coincide con estudios previos (García-allen, 2015) pues la autoeficacia se vuelve necesaria para las personas migrantes ya que cambia la percepción que las personas tienen de los riesgos tomándolos por el contrario como oportunidades de crecimiento.

Espiritualidad

Al igual que el optimismo y la autoeficacia, otro aspecto que destaca en el proceso de transición psicosocial que vivencian las personas migrantes es la espiritualidad, comprendida como ese vínculo que mantienen con Dios o bien un ser espiritual o superior del que reciben fortaleza, paz y un sentido para su existencia (Fuentes, 2018). En la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado acerca de la espiritualidad de las personas migrantes nicaragüenses y que forman parte del siguiente análisis.

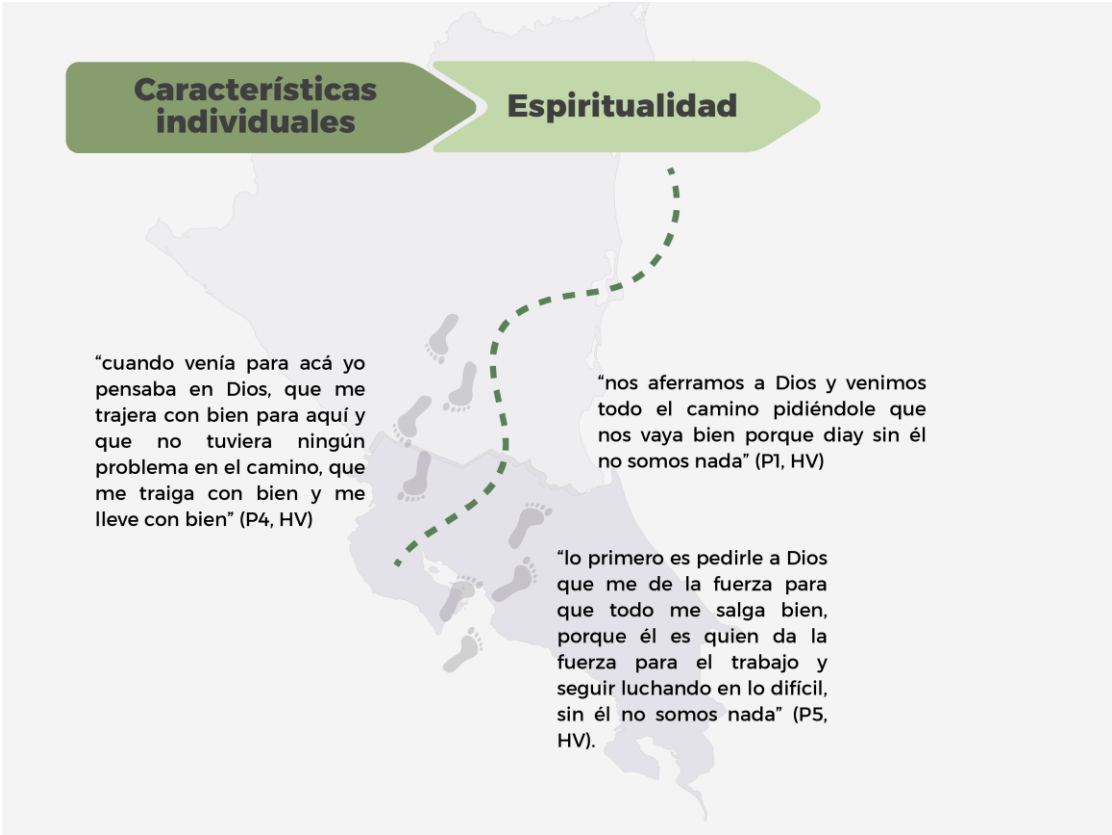

Figura 12. Unidades de significado de la subcategoría de espiritualidad.

La espiritualidad se manifiesta en la experiencia de las personas migrantes nicaragüenses de este estudio. Todas mencionaron que, ante las dificultades experimentadas a

partir de su migración, tuvieron presente a Dios. Por tanto, se observa una espiritualidad ligada a un ser superior, que responde a su creencia religiosa, lo anterior respaldado en las siguientes unidades de significado "*cuando venía para acá yo pensaba en Dios, que me trajera con bien para aquí y que no tuviera ningún problema en el camino, que me traiga con bien y me lleve con bien*" (Persona 4, HV); "*nos aferramos a Dios y venimos todo el camino pidiéndole que nos vaya bien porque diay sin él no somos nada*" (Persona 1, HV). Desde lo expresado por las personas informantes del estudio, el contar con un sentido de espiritualidad, en este caso asociado con Dios o credo religioso, constituyó un factor de motivación o respaldo espiritual, en su proceso de migración.

En relación con esta línea de discusión, si bien la espiritualidad no está necesariamente ligada a la religiosidad, esta última sobresale para las personas participantes del estudio, como un medio que las personas utilizan para vivir su espiritualidad (Cervantes et al., citado por Peña, Matos y Sobrino, 2021), en este caso ante la incertidumbre y temores de un proceso de cambio de país. Lo anterior se respalda en la siguiente unidad de significado de la persona 5, "*el Señor me cuida donde ando, siempre que vamos a Nicaragua acostumbramos a hacer una celebración en la iglesia porque uno estuvo aquí, le fue bien y llegó bien de nuevo allá, la fe es importante*" (HV) del mismo modo la persona 2 también comentó

> *es importante tener a Dios presente, nosotros siempre que venimos aquí decimos que si nos va bien vamos a apoyar a la iglesia allá en Nicaragua, y si uno mira que le va bien entonces uno tiene que cumplir lo que uno le promete a Dios, siempre lo primero desde que uno sale es poner todo en manos de Dios* (HV)

En referencia a lo descrito y en concordancia con otros estudios (Torres et. al, 2014) la espiritualidad a través de la participación en actividades religiosas es un aspecto importante para las personas migrantes del estudio, por medio de estas obtienen apoyo emocional de otras personas que comparten sus creencias religiosas. Además, el acercamiento a la iglesia les ayuda a sentirse fortalecidos en sus momentos difíciles, permitiendo así, que puedan enfrentar los desafíos de la migración desde una perspectiva más positiva y encontrando un sentido para su vida, aspecto que podría favorecer incluso la motivación con la que enfrentan las diferentes situaciones que se les presentan.

Reforzando lo anterior, la persona 3 expone "*creer en Dios ayuda bastante, es como un plus para el corazón y para el espíritu y con un espíritu activo usted siempre va a estar*

motivado" (HV) evidenciándose así que la espiritualidad podría ser un elemento que favorece el bienestar emocional de las personas migrantes, tal como lo señala esta misma persona

> *yo soy una persona muy creyente de Dios, Dios a uno le muestra que no importa el aspecto físico de uno, uno es importante, no importa que la gente lo valore a uno o no, uno siempre va a ser importante entonces yo me grabé en la cabeza que yo soy importante, tal vez no para las personas pero sí para Dios, para mi mamá, para mi familia y ahora para mis hijos* (Persona 3, HV)

Desde la unidad de significado anteriormente citada, se reconoce que la espiritualidad (desde la concepción de las creencias o fe de las personas), es un aspecto que podría contribuir en la toma de decisiones, así como en el reconocimiento de la valía propia. Estos aspectos, de una u otra forma, podrían incidir en la autoestima de la persona migrante. Lo anterior respalda los estudios de Moya y Baumann (2021), ya que la espiritualidad puede tener un impacto significativo en la calidad de vida de las personas, ya que se convierte en un recurso protector para el bienestar emocional, gracias a que fomenta el afrontamiento positivo y brinda un respaldo emocional-espiritual a la hora enfrentar los momentos de angustia.

Además, otras de las personas participantes del estudio señalan que es por medio de Dios que logra obtener la fortaleza necesaria para hacerle frente a su proyecto como persona migrante "*lo primero es pedirle a Dios que me de la fuerza para que todo me salga bien, porque él es quien da la fuerza para el trabajo y seguir luchando en lo difícil, sin él no somos nada*" (Persona 5, HV).

Por ello, se podría afirmar que la espiritualidad juega un papel importante en cada uno de los cambios que vivencian las personas nicaragüenses, puesto que gracias a esa conexión que establecen con Dios logran sobrellevar su transición psicosocial con un sentido para su vida, con motivación y con la certeza de que su esfuerzo y su fe les ayudará a alcanzar sus objetivos como personas migrantes.

Tercer propósito

Identifico las redes de apoyo presentes en la transición psicosocial de las personas nicaragüenses.

Como tercer propósito de investigación se analizan las redes de apoyo, las cuales hacen referencia a aquellos vínculos que tiene cada una de las personas migrantes con otras personas o instituciones que les brindan apoyo, acompañamiento y seguridad en medio del proceso migratorio (Torres et al., 2019) y que, a su vez, ayudan a disminuir las dificultades que trae consigo el migrar de un país a otro. Los componentes que forman parte de este propósito son la familia, las relaciones íntimas, las redes de amistad, las instituciones públicas y privadas y la comunidad, las cuales serán analizadas a continuación según el referente teórico y los relatos realizados por las personas migrantes nicaragüenses del estudio.

La familia

El primer tipo de red de apoyo de las personas migrantes del estudio a analizar es la familia, la cual es entendida como esa red de personas que se unen y mantienen una interacción constante que les permite ayudarse mutuamente (Barraza, 2021). En la siguiente figura se presentan algunas de las unidades de significado acerca de la familia como una red de apoyo de las personas migrantes nicaragüenses.

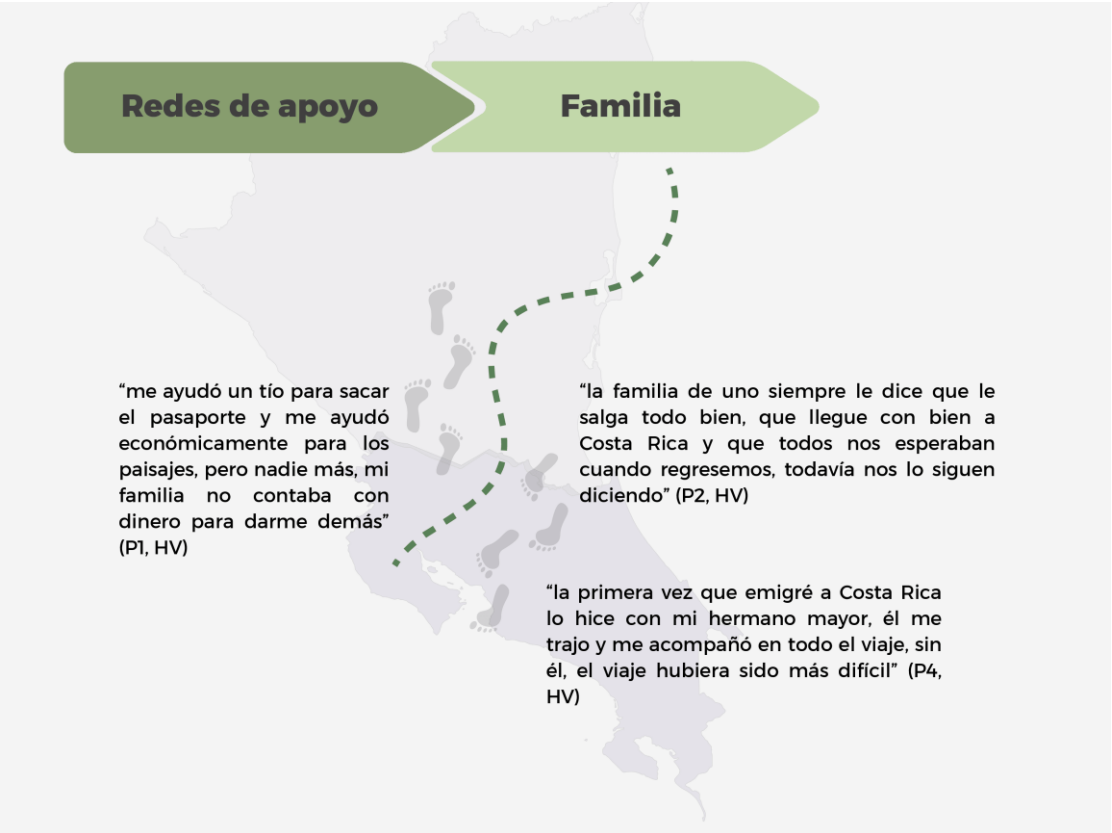

Figura 13. Unidades de significado de la subcategoría de familia.

Para la persona migrante, la familia puede significar la principal fuente de apoyo durante el proceso de transición psicosocial, ya que, estas redes familiares son fundamentales para superar los desafíos y disminuir los riesgos que se presentan en el proceso migratorio. Asimismo, según el marco referencial (Sainz y Almanzor, 2023) las redes familiares brindan principalmente aliento y guía durante el traslado de un país a otro, así como brindar diferentes tipos de recursos materiales que ayudan a la persona con las necesidades que se van presentando en el transitar y en la llegada al país de destino, estos recursos pueden ser el dinero, el hospedaje, la comida, la ropa o los recursos tecnológicos para la comunicación.

Lo anterior se puede ver reflejado en lo que menciona la persona participante 5 "*la familia es quien lo motiva a uno a buscar una vida mejor, le dice que todo va a salir bien y que si necesitamos volver nos van a recibir de nuevo*" (HV), además, la persona 2 expresa que "*la familia de uno siempre le dice que le salga todo bien, que llegue con bien a Costa Rica y que todos nos esperaban cuando regresemos, todavía nos lo siguen diciendo*" (HV). A partir de los relatos anteriores, se puede evidenciar que la familia brinda seguridad y acompañamiento, principalmente por medio de las palabras de aliento que le da a la persona migrante, lo que les genera cierta tranquilidad y confianza para realizar su proceso migratorio.

Por otra parte, la persona participante 1 menciona en su historia de vida "*le dije a mi mamá que se fuera para Nicaragua que yo me iba a quedar trabajando, que lo que me ganaba se lo mandaba a ella para la comida y que se pudiera quedar allá con mis hermanos*" (HV). La unidad de significado permite visualizar como lo relatado se alinea con la visión teórica de Gómez (2020) quien resalta la función protectora de la familia y su funcionalidad como un sistema ante las dificultades de uno de sus miembros. Así, la familia actúa como una red de apoyo en los procesos migratorios, ya que buscan la manera de trabajar de forma conjunta por el bienestar de cada integrante, incluso cuando esto requiera que alguno de sus integrantes haga un esfuerzo adicional en comparación con los demás o se abstenga de algunas situaciones para que las demás personas puedan tener una vida mejor.

Por otra parte, la persona participante 3 en su historia de vida menciona que la familia es una red de apoyo en especial cuando se migra de manera conjunta, "*migrar en familia ayuda a que usted tenga un mejor viaje, usted sabe que los tiene cerca y se pueden motivar y acompañar, lo que no pasa con las personas que se vinieron solas*" (HV). Además, otro de los

participantes del estudio también menciona que "*la primera vez que emigré a Costa Rica lo hice con mi hermano mayor, él me trajo y me acompañó en todo el viaje, sin él, el viaje hubiera sido más difícil*" (Persona 4, HV). A partir de lo anterior, se puede identificar que la familia también es una red de apoyo que brinda compañía y seguridad en el proceso migratorio, brindándole a la persona un sentimiento de seguridad, protección y compañía durante el traslado de Nicaragua a Costa Rica.

Además, la familia permite que las personas migrantes encuentren motivación tanto para realizar el viaje como para mantenerse en el nuevo país al que han migrado, tal es caso de la persona participante 3 quien comentó lo siguiente

> *mi motivación hoy en día también es mi familia, los bebés que están conmigo, todos los días me levanto con la satisfacción de que voy a trabajar y que les voy a traer algo de comer a ellos, para mí esa es mi motivación.* (HV)

En esta misma línea, la persona participante 2 alude que "*el apoyo que le da la familia a uno es darle la bendición, decirle que le vaya bien, porque no le pueden dar plata entonces es esa es la ayuda, su bendición*" (HV). De acuerdo con lo anterior, es posible identificar el rol de apoyo que tiene la familia de esta participante en su proceso migratorio, el cual se da más a nivel emocional que económico, pues solo cuentan con la posibilidad de brindar a su familiar migrante palabras y pensamientos relacionados con consuelo y comprensión acerca de la situación que está vivenciando a raíz de su migración (Chiriboga, 2019). De esta forma, el apoyo emocional es más común que el apoyo económico, puesto que en la mayoría de los casos las personas migran porque sus condiciones económicas no son lo suficientemente buenas para cubrir con sus necesidades básicas y esta condición no solamente la vive la persona que emigra, sino la familia en general, por lo que la ayuda o el apoyo que pueden brindar no es más que palabras de aliento y como lo mencionó una de las personas migrantes del estudio les dan "*la bendición*" para que su transitar y su nueva vida en el país de destino pueda darse de manera satisfactoria.

Sin embargo, existen casos en los que las personas migrantes tienen la posibilidad de poder recibir apoyo económico de parte de sus familiares y así adquirir recursos básicos que necesitan para emprender su viaje, tal es el caso de la persona 1 quien manifiesta en su historia de vida "*me ayudó un tío para sacar el pasaporte y me ayudó económicamente para los paisajes, pero nadie más, mi familia no contaba con dinero para darme demás*" (HV). Ante

estas circunstancias, aunque en la mayoría de los casos la ayuda económica que reciben estas personas migrantes suele ser muy limitada, debido a que si la persona emigra es principalmente para alcanzar un progreso económico tanto personal como familiar (García, 2016) de igual forma, cualquier apoyo material por pequeño que sea puede ser de gran provecho e incluso servir de impulso para llevar a cabo su viaje migratorio.

En oposición a lo mencionado en los párrafos anteriores, la familia, en algunos casos puede ser un elemento que dificulta el proceso migratorio debido al apego que se genera entre cada miembro, esto según lo comentado por la persona participante 2 en el grupo focal "*uno llora bastante cuando se despide de la familia y si uno vuelve a ver atrás antes de irse más ganas de llorar dan, porque la familia se queda, es muy triste*" (GF1). De igual manera la participante 1 relata en su historia de vida "*mi hermano mayor venía ilegal y fue muy difícil, porque había tres retenes en Guanacaste, mi mamá lloraba mucho, fue super difícil ver a mi familia en esa situación, ahí uno ve lo difícil que es migrar*" (HV). En relación con lo descrito por estas personas, se puede evidenciar que, aunque la familia es un apoyo fundamental en el proceso de migrar, el hecho de separarse de las personas importantes afecta a la persona migrante a nivel emocional, llevándole a vivir incluso un duelo por el hecho de tener que dejar personas con las que se tiene un vínculo y relaciones significativas (Vaca, 2021), dificultando así, el proceso migratorio y por ende la transición psicosocial que viene con este, convirtiendo esa experiencia en algo incluso, doloroso.

Aunado a lo anterior, el participante 4 menciona la siguiente unidad de significado "*me costó mucho dejar la familia allá, porque me vine muy pequeño y tenía ganas de quedarme más tiempo con mi papá y mi mamá, ellos me cuidaban mucho en la casa y no quería dejarlos*" (HV), también agrega que "*dejarlos me hizo sentir solo y aquí en Costa Rica lloraba mucho porque los extrañaba*" (HV).

De esta forma, lo expresado por este participante permite evidenciar que el emprender una migración a edades tempranas, como lo es la adolescencia, puede traer consigo mayores dificultades emocionales y psicológicas, debido a que, en esta etapa aún no se cuenta con la madurez y las herramientas necesarias para afrontar una situación de este tipo, aspecto reconocido por otros estudios (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2024). Además, desde lo expuesto en el sustento teórico (Uribe, Motta y Pizzinato, 2018) se resalta que la ausencia de algún miembro de la familia debido a la separación que se da cuando alguna persona migra,

puede generar una pérdida de apoyo y puede producir en la persona estrés o malestar, generando a su vez complicaciones en la transición psicosocial que está experimentando.

Relaciones íntimas

Además de los lazos familiares, las relaciones afectivas y sexuales de pareja representan uno de los vínculos más profundos y significativos que pueden establecerse entre los seres humanos. Estos lazos tienen la capacidad de brindar apoyo y seguridad emocional (Schönfeld et al., 2022). En el caso de las personas nicaragüenses participantes de este estudio, se observa que sus parejas sentimentales desempeñan un papel crucial tanto en la toma de decisiones como en su bienestar emocional a lo largo del proceso migratorio. A continuación, en la figura 14 se presentan algunas de las unidades de significado que serán analizadas acerca de las relaciones íntimas de las personas migrantes nicaragüenses.

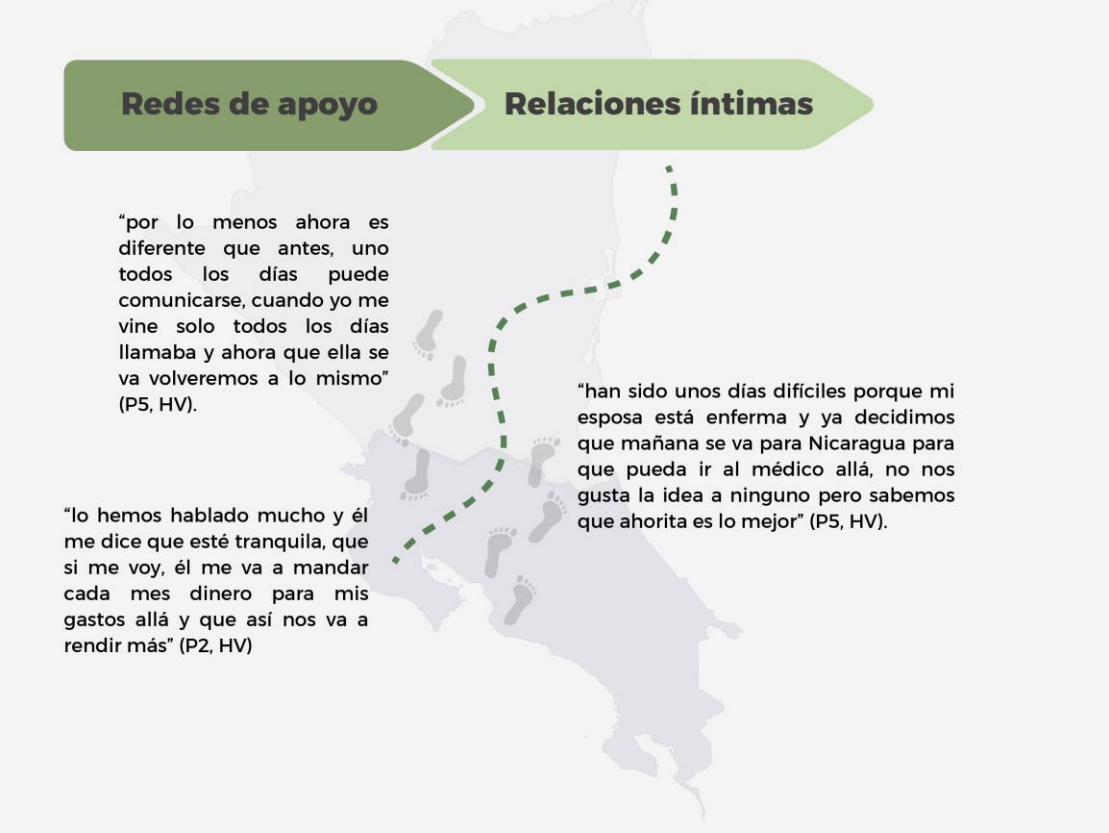

Figura 14. Unidades de significado de la subcategoría de relaciones íntimas.

De acuerdo con el relato del participante 3, se puede evidenciar que su pareja sentimental ha ejercido un rol fundamental en su vida, convirtiéndose en una fuente de motivación y apoyo para enfrentar los retos de la migración

> *me da alegría saber que tengo una familia, una persona con la que comparto mi vida porque mi esposa ha sido mi principal apoyo, desde que está conmigo no ha hecho más que impulsarme a seguir adelante, a animarme a hacer cosas que yo en algún momento pensé que por ser inmigrante no podía hacer, cosas sencillas como buscar un mejor empleo o sacar mi licencia de conducir* (Persona 3, HV)

Lo referido en la anterior unidad de significado, refleja como el apoyo emocional y motivacional de una relación significativa (afectiva y sexual) podría favorecer un proceso de transformación personal. Además, se reconoce que la existencia de una figura de apoyo favorece a replantear limitaciones autoimpuestas, que incide en el desarrollo personal en un contexto desafiante como la migración. Situación que coincide con estudios, como Gatica (2022), que igualmente este tipo de uniones puede disminuir las dificultades relacionadas con la adaptación social en un nuevo país, al proporcionar un entorno de apoyo emocional que fomenta el bienestar de las personas migrantes y en este caso, favorecer también el logro de objetivos que antes se consideraban inalcanzables debido a su condición de inmigrante.

Asimismo, tomando en cuenta la siguiente unidad de significado, también se refleja cómo una relación de pareja puede influir significativamente en la manera en que las personas migrantes redefinen sus intereses y se establecen objetivos claros

> *antes cuando yo estaba solo, sin mi esposa, yo a veces con lo que ganaba aquí, me iba para allá y andaba en fiestas y así, ahora no, desde que estoy con ella ya pienso diferente, ella me hizo ver las cosas de otra manera y ahora lo que yo me gano lo aprovecho mejor, más que todo yo lo invierto en la casita de nosotros allá en Nicaragua* (Persona 5, HV)

De esta manera, puede analizarse que el formar un vínculo amoroso podría proporcionar a la persona migrante un cambio de perspectiva que le contribuye de manera positiva a su vida, dirigiendo sus recursos hacia objetivos más estables y pensando en su bienestar incluso a largo plazo. En este caso, el cambio de mentalidad que se evidencia en la experiencia de esta persona nicaragüense permite demostrar que la relación de pareja ha sido una importante red de apoyo para que el participante adoptara una visión más responsable sobre su futuro, dándole mayor

claridad a su proyecto migratorio. Este hallazgo, refuerza lo señalado por otras investigaciones y coincide con lo expresado por (García, 2016), quien plantea que los sistemas interpersonales, como las parejas de las personas migrantes, influyen directamente en la vida y en el bienestar de cada persona. Y que, la conducta de cada persona que conforma la pareja tiene un impacto significativo, ya sea positivo o negativo, en la otra persona.

Por otra parte, el distanciamiento físico es un desafío significativo que enfrentan las parejas cuando uno de los miembros emigra, lo que puede generar un impacto emocional y relacional considerable, como se evidencia en el caso de la persona 5 "*han sido unos días difíciles porque mi esposa está enferma y ya decidimos que mañana se va para Nicaragua para que pueda ir al médico allá, no nos gusta la idea a ninguno, pero sabemos que ahorita es lo mejor*" (HV). De esta forma, la situación señalada coincide con la teoría consultada (Bonilla, et al., 2018) la cual sugiere que acontecimientos como el distanciamiento físico de la pareja por motivos económicos, de salud u otros, requiere ser enfrentados con madurez en cuanto a la toma de decisiones pertinente ante la situación a enfrentar y de forma adecuada pueden ofrecer la oportunidad de fortalecer aún más el vínculo afectivo de pareja.

La unidad de significado refleja la situación entre el bienestar familiar y las restricciones del entorno migrante, específicamente en el acceso al derecho de la salud, dejando entrever el desgaste emocional de la separación temporal en una pareja, igualmente, expresa el papel del mutuo apoyo en la pareja. La narrativa de la persona 5 citada anteriormente, específicamente cuando menciona que "*no nos gusta la idea a ninguno, pero sabemos que ahorita es lo mejor*", robustece la comprensión, el apoyo, solidaridad y el vínculo relacional frente a las circunstancias migratorias.

Desde lo citado en el párrafo anterior, aunque la situación sea difícil, la esperanza de un reencuentro puede actuar como un factor clave para mitigar el dolor de la separación (Bonilla, et. al., 2018), al respecto este mismo participante expresó "*se me ha dado mucho el hecho de que voy a tener que quedarme aquí sin ella, pero con la fe en Dios de que pronto pueda regresar o yo irme para allá con algo de plata*" (Persona 5, HV).

Además, en relación con este aspecto de tener que distanciarse de la pareja, la participante 2 también expresa su disgusto y la dificultad que representa para ella el tener que separarse de su esposo

> *Lo que más me impide irme es el tema de separarnos como familia, él tendría que quedarse aquí solo, hacerse cargo de todo en la casa, ya no estaría yo para ayudarle, si me voy sería muy difícil para los dos y más para mí porque la primera vez que él se vino y yo me quedé sola allá en Nicaragua fue muy duro, yo me sentía sola, con miedo, más que todo por eso fue que yo me vine para acá* (HV)

Por lo que se puede observar que el vínculo afectivo con la pareja (la ausencia y colaboración conjunta) se convierte en una razón que le impide a la persona migrante regresar a Nicaragua y, además, refleja cómo la participante reconoce ser un apoyo fundamental para su esposo, principalmente en lo que se refiere a las responsabilidades del hogar y en cuanto al bienestar de su pareja.

Aunado a lo anterior, al destacar que la separación será muy difícil para ambos, se resalta el impacto significativo que esta situación puede tener, tanto a nivel emocional como físico. Desde la reflexión desarrollada, se reafirma lo señalado en el marco referencial de la presente investigación (Bonilla, Cideos y Quintanilla, 2018), al evidenciar cómo los sentimientos de soledad y miedo afectan no solo la salud mental de las parejas de personas migrantes, sino también su bienestar físico. Estas emociones pueden desencadenar efectos adversos en la salud integral de quienes enfrentan la separación, incrementando su vulnerabilidad en el nuevo contexto.

Frente a este tipo de situaciones como lo es la separación debido a la migración, las parejas se ven en la necesidad de desarrollar medidas que mitiguen el impacto de la separación como lo es el mantener el contacto por medio de mensajes y llamadas telefónicas, tal como es señalado por el participante 5 en la historia de vida "*por lo menos ahora es diferente que antes, uno todos los días puede comunicarse, cuando yo me vine solo todos los días llamaba y ahora que ella se va volveremos a lo mismo*" (HV).

Desde lo descrito, se logra reconocer que la comunicación es uno de los aspectos fundamentales que permite mantener las relaciones de pareja entre las personas migrantes (Oroza y Puente, 2017), aunque la distancia constituye un obstáculo en las relaciones, limitando el contacto físico y las relaciones íntimas, la tecnología ha permitido que las personas migrantes, que tienen relaciones a distancia, puedan seguir comunicándose a través de las herramientas tecnológicas, para sentirse cercanas y apoyarse mutuamente, particularmente mediante palabras de aliento y apoyo emocional.

De igual manera, la comunicación con la pareja que se encuentra a distancia es una estrategia de afrontamiento, ya que, permite que se mantengan conexiones que motivan a la persona a enfrentar las situaciones difíciles que se puedan presentar en el proceso migratorio. Sin embargo, para que las parejas funcionen como una estrategia de afrontamiento, es necesario que, de manera conjunta ambas personas realicen acuerdos previos o pactos, que permitan fomentar los criterios de la ética relacional (López, 2023) con miras a establecer un marco de convivencia, que enfatice el bienestar mutuo. Lo anterior, debe orientarse para mantener esa relación a distancia con el fin de que no se genere malestar emocional que pueda poner en riesgo la salud mental de una de las personas e impactar negativamente la vida de la persona migrante (León-Torres, Jasso y Lamy, 2016).

Por otra parte, en concordancia con la teoría consultada (Bonilla et al., 2018), una de las formas más comunes de mantener los vínculos afectivos durante la migración es por medio del envío de contribuciones económicas. La participante 2 expresa

> *Estamos viendo que entre los dos no estamos ahorrando, pero nos ha costado mucho decidirnos porque sabemos que tenemos que separarnos por un tiempo, y estar de lejos no es lo mismo, pero es que aquí sólo él trabaja. Lo hemos hablado mucho y él me dice que esté tranquila, que, si me voy, él me va a mandar cada mes dinero para mis gastos allá y que así nos va a rendir más* (HV)

De esta manera, el envío de remesas se convierte en una forma de reafirmar el compromiso con la pareja, manteniendo el vínculo a pesar de la distancia. Además, esta unidad de significado evidencia la importancia de que las decisiones se tomen en conjunto, considerando lo que es más conveniente para ambos, mostrando a su vez la existencia de una red de apoyo mutua, donde cada uno busca el bienestar del otro a pesar de las dificultades que conlleva la separación.

Partiendo de lo anterior, se muestra como las relaciones íntimas en el contexto migratorio, requieren de habilidades sociales que les permitan llegar a acuerdos que beneficien a la pareja y logren mantener una sana convivencia incluso a la distancia. Así, reconociendo la dimensión social y emocional del ser humano desde la Orientación, que le lleva a establecer vínculos significativos con otras personas como los evidenciados en las personas participantes del estudio, se recalca que la comunicación asertiva, la escucha activa y la toma de decisiones, son habilidades sociales necesarias que pueden ser fortalecidas en estas personas, y deben ser

una prioridad para aquellas parejas que por motivos migratorios deben separarse o bien emprender el viaje juntos y asumir los desafíos de la migración.

Redes de amistad

Por otra parte, las redes de amistad son esenciales en el proceso migratorio, ya que estas favorecen la integración, inserción y adaptación de las personas migrantes en un nuevo país (Gatica, 2022). Seguidamente, se presentan algunas de las principales unidades de significado relacionadas con las redes de amistad.

Figura 15. Unidades de significado de la subcategoría de redes de amistad.

Al respecto, el participante 4 en el grupo focal expresa que "*siento que todavía no me he adaptado, pero voy conociendo y haciendo nuevos amigos aquí y eso me ayuda a adaptarme, pues sentirme parte de La Legua*" (GF2); de esta forma, lo expresado permite reafirmar lo señalado en el marco referencial acerca de la importancia de los vínculos de amistad para la inserción, la adaptación e incluso para un sentimiento de protección (Gatica, 2022), pues se evidencia que el establecer relaciones interpersonales le brinda a la persona migrante un sentido de aceptación e integración a la nueva comunidad.

Aunado a lo anterior, la persona participante 1 menciona que "*tener amistades aquí en Costa Rica cuando uno se viene es importante porque le pueden brindar a uno ayuda para encontrar donde quedarse y explicarle como es el país para que sea más fácil acostumbrarse a estar aquí*" (HV). Además, la persona participante 2 comenta en el grupo focal que "*sería bueno que aquí haya personas que lo reciban a uno para sentirse más cómodo, que lo ayuden a uno a salir adelante aquí, porque ellos son los que conocen su país y como se manejan las cosas aquí*" (GF1). A partir de estas unidades de significado, se logra identificar la importancia de contar con amistades, en especial en el nuevo país al que llegan las personas migrantes, ya que, estas pueden convertirse en un apoyo importante durante el proceso de adaptación e inserción en un nuevo entorno, y su vez, permitir que las personas que migran puedan sentirse acompañadas y aceptadas y de esta manera logren la construcción de nuevos sentidos de pertenencia, el cual es un aspecto propio de la transición psicosocial (Mendoza y Ortiz, 2016).

En esta misma línea, en la historia de vida la persona participante 4 menciona "*ahora que tengo amigos aquí me distraigo más, voy a la casa de ellos y me divierto y eso ayuda a no pensar tanto en querer devolverme a Nicaragua*" (HV), asimismo, la persona participante 3 señaló en la historia de vida que "*desde que llegué conocí personas buenas que siempre me ayudaron, ahora comparto con ellos y hacemos reuniones lo que me hace sentir feliz y cómodo aquí*" (HV). Lo anterior, refleja la pertinencia y necesidad del desarrollo de los vínculos de amistad en las personas migrantes, que otros estudios han señalado (Torres, 2014), puesto que los vínculos que las personas migrantes logran establecer son fundamentales para que estas puedan convivir y desarrollar relaciones interpersonales que favorezcan la vivencia de su dimensión social por medio de espacios de ocio y recreación que les beneficien en su salud mental principalmente.

En relación con lo anteriormente expuesto, cabe resaltar que el fortalecimiento de los vínculos sociales es fundamental en el contexto de las personas migrantes. Este proceso, se encuentra estrechamente vinculado con la mediación orientadora en contextos de población migrante, la cual pretende desarrollar en las personas habilidades sociales que favorezcan sus relaciones interpersonales. Así, se promueve un desarrollo integral del individuo a través de una sana interacción social, lo que a su vez aumenta su sentido de pertenencia y reduce el riesgo de aislamiento y rechazo social, principalmente en este contexto migratorio donde la exclusión por nacionalidad es común (Chacón y Moscoso, 2021).

Dentro de la línea de análisis de la temática señalada, se adjunta un aspecto más, como lo son las relaciones en este proceso migratorio con personas igualmente nicaragüenses y las establecidas con nacionales. Con respecto a las primeras (las establecidas con personas de su mismo país) se presenta la siguiente unidad de significado, "*aquí en Costa Rica estoy con más nicaragüenses, nos ayudamos entre nosotros, nos acompañamos y nos entendemos por lo que estamos pasando y eso nos ayuda a estar más tranquilos*" (Persona 4, GF2). Por su parte, la persona 1 indica "*uno siempre busca la ayuda de las mismas personas migrantes, porque ellos están pasando lo mismo que uno, lo entienden y le ayudan y eso hace que uno se sienta mejor en este país*" (HV). Lo anterior, se alinea con lo descrito por (Gatica, 2022), al mencionar que las personas migrantes tienden a relacionarse más con sus compatriotas, puesto que con ellos se les facilita más la creación de vínculos que favorecen la adaptación a la cultura del nuevo país y, además, generan un sentido de familiaridad y de acogida favoreciendo en parte su transición psicosocial.

Así, partiendo de la visión de la Orientación (Artavia, 2022) que concibe al ser humano como un ser social por naturaleza, se evidencia en las experiencias de las personas participantes del estudio, la necesidad que tienen las personas de relacionarse unas con otras. Lo anterior, se vuelve aún más relevante en el caso de las personas migrantes, quienes al llegar a nuevos territorios y tener que integrarse, encuentran necesario establecer vínculos sociales que les permitan desarrollarse de manera integral y, además, poder encontrar por medio de las personas autóctonas de la región un recurso del cual obtener información y herramientas para lograr establecerse de manera satisfactoria en el nuevo entorno.

Ahora, si bien se reconoce la importancia que tiene para la transición psicosocial de la persona migrante el relacionarse con personas de su mismo país, como es el caso de la población de estudio (personas nicaragüenses); otro aspecto por considerar con las personas migrantes de este estudio son las relaciones que establecen con la población costarricense. Al respecto la persona participante 1 menciona que "*aquí en Costa Rica uno se encuentra gente buena y gente mezquina, entonces es difícil hacer amistades, hay gente que a uno lo ven igual y hay otras que son unos nefastos*" (GF1). De igual forma, en la historia de vida la persona 2 indica que "*aquí no tengo amigas, a veces me sentía afligida, lloraba porque yo me sentía sola, al inicio no tenía amistades y no salía ni a la pulpería y me sentía triste por eso*" (HV).

Así, en relación con las redes de amistad, queda en evidencia que estas son fundamentales para el proceso de adaptación que deben enfrentar las personas migrantes. No

obstante, según estas narraciones, se evidencia que no todas las personas migrantes cuentan con esta red de apoyo debido al rechazo o discriminación experimentado por su nacionalidad. Estas situaciones, que han enfrentado las personas del estudio, son el resultado de décadas de discriminación, debido a prejuicios y actitudes xenofóbicas que han conllevado a una visión negativa hacia ellas (Soto-Quirós, 2019), situación que puede dificultar el proceso migratorio y en especial la vivencia de una transición psicosocial exitosa.

Instituciones públicas y privadas

Las instituciones públicas y privadas como red de apoyo se refieren a la ayuda que reciben las personas migrantes nicaragüenses de instituciones de cada país tanto a nivel público como privado durante todo el proceso migratorio, es decir cuando inician su viaje, en el transitar y en su llegada al nuevo país (Nassar y Benavides, 2019). Según el marco referencial, las instituciones que trabajan con población migrante brindan atención y servicios a estas personas que están en movilidad con el fin de disminuir los riesgos y la vulnerabilidad que experimentan en su migración (Sainz y Almanzor, 2023). Las siguientes unidades de significado presentadas en la figura 16 reflejan aspectos importantes relacionados con esta subcategoría.

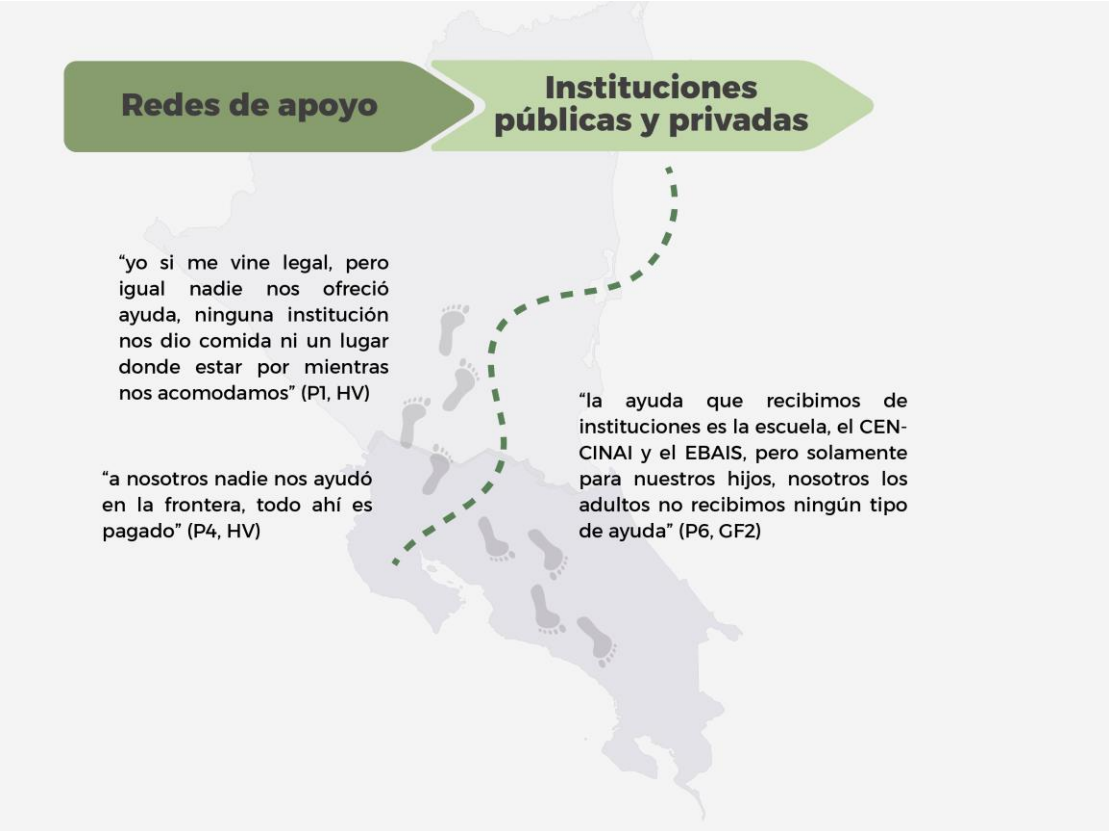

Figura 16. Unidades de significado de la subcategoría de instituciones públicas y privadas.

Todas las personas participantes del presente estudio indican no haber recibido ayuda en el momento de transitar por la frontera, lo cual para ellos es la parte más importante y en la que se necesita mayor acompañamiento y al venir de manera irregular no pueden contar en su mayoría de casos con las instituciones del estado, esto según lo indicado por las personas participantes del estudio. En relación con lo anterior, la persona participante 4 hace referencia a que "*a nosotros nadie nos ayudó en la frontera, todo ahí es pagado*" (HV) además, esta misma persona afirma que

> *los policías que deberían ayudar, no nos ayudan, la única forma en la que se hacen presentes es cuando lo atrapan a uno, una vez nos pararon y nos dieron comida y nos investigaron, como yo era menor de edad todavía, nos devolvieron, ellos nos engañan, dicen que si uno declara en contra del coyote lo dejan pasar, pero no, siempre lo devuelven a uno* (HV)

Por su parte la persona participante 2 describe que "*el pasar por la frontera es muy difícil y no hay ninguna institución que le ayude a uno, al menos yo las veces que he pasado no las vi*" (GF1). Las unidades de significado anteriores permiten identificar que las personas migrantes nicaragüenses del estudio no recibieron apoyo de instituciones en el tránsito por la frontera y que, en ocasiones, como fue el caso de la persona 4 enfrentan situaciones difíciles, que evidencian la fragilidad de los apoyos y recursos disponibles durante el proceso migratorio. La ausencia de redes adecuadas promueve llevar a decisiones impuestas, como el regreso al país, aspecto que no solo interrumpe el traslado, sino que además impacta a nivel emocional y claro está que también a nivel económico. Este tipo de situaciones coloca en la discusión la necesidad de estructuras sociales que sean de apoyo a las personas migrantes, con miras a prevenir la vulnerabilidad y el respeto a la dignidad de la persona.

En concordancia con lo anterior, solamente una de las personas participantes del estudio realizó su viaje de manera regular, sin embargo, indica que ella tampoco recibió ayuda de parte de instituciones del estado ni en su salida de Nicaragua ni en la llegada a Costa Rica. Esta persona participante indica que "*yo sí me vine legal, pero igual nadie nos ofreció ayuda, ninguna institución nos dio comida ni un lugar donde estar por mientras nos acomodamos*" (Persona 1, HV)

Sin embargo, aunque estas personas migrantes no recibieron apoyo institucional al transitar por la frontera, en la actualidad manifiestan que, sí cuentan con el respaldo de algunas instituciones públicas de Costa Rica, especialmente en lo relacionado con la asistencia para sus hijos e hijas "*las únicas ayudas que hemos recibido son en el CEN-CINAI que nos dan tres bolsas de leche, en la escuela la educación y el almuerzo, pero nada más*" (Persona 2, GF1). Asimismo, la persona 6 indica "*la ayuda que recibimos de instituciones es la escuela, el CEN-CINAI y el EBAIS, pero solamente para nuestros hijos, nosotros los adultos no recibimos ningún tipo de ayuda*" (GF2).

Aunque si bien es cierto, en el párrafo anterior las personas participantes indican que solamente reciben apoyo directamente de instituciones educativas y de salud para sus hijos e hijas, lo cual cabe resaltar es uno de los derechos fundamentales que tiene la niñez a nivel país, las personas adultas también se ven beneficiadas de manera indirecta, pues esto les favorece para tener espacios que les permitan trabajar mientras sus hijos e hijas estudian y a su vez, beneficiar el proceso de adaptación e inclusión progresiva en la nueva comunidad y país (UNESCO, 2018).

Por otra parte, un aspecto importante que se logra identificar con el presente estudio es que las personas migrantes expresan sus deseos de que estas instituciones puedan ayudar más a la población migrante "*me gustaría que haya instituciones ahí en Los Chiles, que ayuden a muchos migrantes que pasan muchas necesidades, no tenemos que comer ni agua para tomar y en ocasiones hay gente que ha muerto*" (Persona 1, GF1). En concordancia con lo anterior, esta misma persona comenta que "*sería bueno que hubiese una institución como la que hay en el paso a Estados Unidos, que le dan agua, los acogen, eso es muy importante para el migrante y ayuda a disminuir las situaciones difíciles que hay que pasar*" (Persona 1, HV).

A partir de lo señalado, se evidencia que, según el criterio de las personas participantes en la investigación, los migrantes nicaragüenses no reciben suficiente apoyo por parte de las instituciones públicas o privadas. Esta situación contrasta con lo planteado por Cerniani et al. (2023), quienes señalan que las instituciones deberían actuar como una red de apoyo que impacte positivamente en la experiencia migratoria. Además, en la búsqueda de información realizada referente a la temática en estudio se logró identificar que sí hay instituciones a nivel país tanto públicas como ONG que buscan ayudar a estas personas migrantes (ACNUR, 2024), sin embargo, según lo relatado por estas personas, las instituciones no están brindando la

atención necesaria y no se están cubriendo las necesidades básicas como el alojamiento, la alimentación, el vestido y la atención de su salud tanto física como mental.

Aunado a lo anterior, este sentir expresado por las personas migrantes puede estar relacionado con la situación de que la mayoría de las personas participantes del estudio llevaron a cabo su proceso migratorio de manera irregular. Hecho que implicó cruzar la frontera sin la documentación-tramitología obligatoria, utilizando estrategias de evasión para evitar ser identificadas por las autoridades migratorias y, en consecuencia, ser obligadas a retornar a Nicaragua. O, por el contrario, que en realidad no exista el apoyo necesario que esta población requiere, ya que, si bien es cierto, con el Plan Nacional de Integración se busca que las instituciones públicas realicen esfuerzos para ayudar a las personas migrantes en su proceso de tránsito, sin embargo, se han presentado dificultades al aplicar este plan, como la falta de recursos financieros e incluso falta de interés de las instituciones que reciben los fondos (Plan Nacional de Integración para Costa Rica, 2017).

Ante esta situación, es fundamental que las personas migrantes desarrollen un adecuado conocimiento de sí mismas, que les permita identificar las herramientas y recursos con los que cuentan. Así mismo, resulta imprescindible que busquen información e investiguen del entorno o del medio al que se dirigen antes de emprender su viaje, para prepararse para el tránsito, más aún cuando deben pasar las fronteras de manera irregular. Lo anterior incluye identificar las instituciones que puedan brindarles apoyo, garantizando así que sus derechos humanos y su dignidad no sean vulnerados.

Además, es importante que las personas cuenten con apoyo de profesionales de la Orientación o con profesiones afines que les brinden información importante acerca de las ayudas que pueden recibir en el país, como lo es el caso de la Guía de Servicios de Ayuda para la Población Migrante que tiene información importante de instituciones que pueden asesorar y acompañar a estas personas migrantes en medio de su transición psicosocial. (OIM, s.f)

Comunidad

Otra de las redes de apoyo importantes para las personas migrantes durante su proceso migratorio es la comunidad, la cual hace referencia a un grupo de personas ubicado en una zona geográfica establecida y con características en común, como los valores, las creencias, las necesidades, entre otros (OMS, 1998). Por tanto, el presente estudio pretendió conocer si la comunidad de La Legua de Aserrí ha sido una red de apoyo para las personas migrantes

nicaragüenses que participaron en este estudio, al respecto, se resaltan las siguientes unidades de significado presentadas en la figura 17.

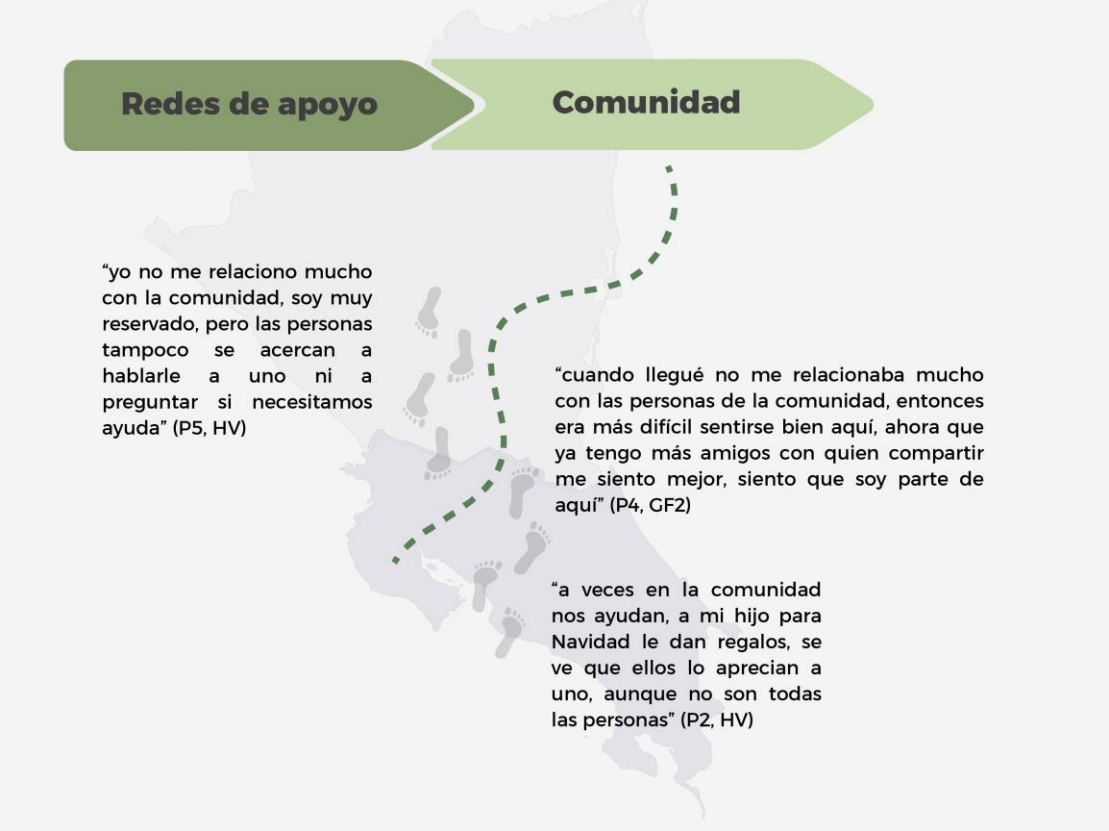

Figura 17. Unidades de significado de la subcategoría de comunidad.

Al respecto, una de las personas migrantes por medio de la técnica de historia de vida expresa que ella ha recibido apoyo por parte de personas de la comunidad de La Legua, en especial de los vecinos "*a veces en la comunidad nos ayudan, a mi hijo para Navidad le dan regalos, se ve que ellos lo aprecian a uno, aunque no son todas las personas*" (Persona 2, HV), a su vez indica que "*el sentir apoyo de las personas de un país diferente y ver que le tienen aprecio y respeto a uno es muy bonito, hace que uno se sienta bien y cómodo aquí*" (Persona 2, HV).

Aunado con lo descrito anteriormente, en la historia de vida, la misma persona participante menciona que la principal ayuda que recibió al llegar al país fue la de su jefe

> *La patrona es la que siempre desde el inicio nos ha ayudado, nos da regalos en diciembre, ella nos ayuda cuando nos enfermamos, ella nos apoya con la mitad del*

dinero y a veces vamos a su casa a comer, este es el mayor apoyo que hemos recibido aquí en La Legua (Persona 2, HV).

Con respecto a las unidades de significado anteriores, concuerdan con lo descrito en el marco referencial (Sosa y Zubieta, 2015) en el cual se indica que para las personas migrantes el recibir apoyo por parte de las personas de la comunidad favorece el hecho de que se puedan sentir parte de la sociedad, desarrollen su sentido de pertenencia y puedan superar de manera satisfactoria los cambios que experimentan en la transición psicosocial.

Además, en dicha información sobresale un elemento importante como lo es la autoestima, la cual, se ve favorecida gracias al buen trato que han podido recibir por parte de las personas de la comunidad y se observa el efecto positivo que esto ha generado en la persona migrante, la cual indica sentirse respetada y valorada. Así, se refleja como lo expresado en estas unidades de significado coincide con Bermúdez (2020), al reconocer que la autoestima le brinda a la persona confianza, seguridad y, sobre todo, fomenta la valía personal, resultando esto esencial para las personas migrantes, quienes al llegar a un territorio desconocido puede experimentar sentimientos de inferioridad respecto a las demás personas.

Sobre este mismo aspecto, la persona participante 4 relata en el grupo focal "*cuando llegué no me relacionaba mucho con las personas de la comunidad, entonces era más difícil sentirse bien aquí, ahora que ya tengo más amigos con quien compartir me siento mejor, siento que soy parte de aquí*" (GF2), el sentir de esta persona participante permite reconocer que las personas de la comunidad tienen un impacto muy positivo en la vida de la persona migrante al llegar a un nuevo país y que la red de apoyo comunitaria favorece principalmente la integración y la adaptación a la comunidad receptora y a su vez, genera sentimientos de tranquilidad en quien ha migrado (Barahona, 2021).

Por otra parte, la persona participante 5 expresa que "*yo no me relaciono mucho con la comunidad, soy muy reservado, pero las personas tampoco se acercan a hablarle a uno ni a preguntar si necesitamos ayuda*" (HV), además, la persona participante 1 indica que "*en la comunidad no recibí apoyo de nadie, a mi nadie nunca me ha dado nada de la comunidad, cada quién se preocupa por sí mismo, no preguntan si uno está bien o necesita algo*" (HV). Ante lo expresado, podría evidenciarse que la comunidad no se ha constituido totalmente en un factor de apoyo a la persona migrante. Este hallazgo es significativo y pertinente de ser abordado desde una perspectiva integral orientadora, ya que para que una persona migrante

logre su adaptación a una comunidad es fundamental que esta acepte a estas personas como parte de la sociedad, validen sus derechos, les faciliten el acceso a los servicios para que puedan cubrir sus necesidades básicas y brinden respeto hacia sus valores y su cultura en general (Portal de Datos sobre Migración, 2024).

Además, haciendo propio lo señalado por Sosa y Zubieta (2015), no solo la persona migrante debe buscar esta ayuda y apoyo, sino que las personas de la comunidad deben también adaptarse a estas nuevas personas e integrarlas independientemente del país del que vengan y de las características que tengan. Lo cual puede alcanzarse desde la Orientación comunitaria (Morales, 2020), en la que se pretende lograr el bienestar de todas las personas de la comunidad, aspecto que resulta fundamental para que las personas migrantes y las pertenecientes a la comunidad de La Legua puedan mejorar su proceso de adaptación ante este nuevo cambio, generar relaciones interpersonales positivas y lograr la cohesión grupal que incide en el bienestar de todos los individuos.

De esta manera, con esta unidad de significado se logra evidenciar que la comunidad es una red de apoyo fundamental para que las personas migrantes se puedan integrar y adaptar a una nueva sociedad y que para que este se logre, es primordial que tanto la persona migrante como la comunidad encuentren formas de acercarse para convivir e intercambiar experiencias y aspectos de ambas culturas, para que estas personas migrantes puedan sentirse cómodas y lograr cumplir sus metas migratorias.

Cuarto propósito

Comprendo las estrategias de afrontamiento implementadas por las personas nicaragüenses en su transición psicosocial.

El cuarto propósito de investigación centra su atención en conocer las principales estrategias de afrontamiento que utilizaron y siguen poniendo en práctica las personas migrantes nicaragüenses para afrontar su transición psicosocial. Estas estrategias según el marco referencial (Deps y de Cara 2019 y Étienne, 2021) se refieren a las acciones que las personas implementan para enfrentar los cambios que conlleva una transición, además, son útiles para disminuir las consecuencias emocionales ante los cambios y dificultades que se presentan en ciertos momentos de la vida. En este punto, según la información que se obtuvo por medio de las técnicas aplicadas, se logra reconocer que las estrategias de afrontamiento que

utilizan las personas migrantes nicaragüenses difieren en cada una de ellas, puesto que cada persona afronta y vivencia de manera distinta su proceso migratorio.

Espiritualidad

Según la información que se obtuvo en la historia de vida y el grupo focal se logra identificar en los relatos obtenidos, que se observan en la figura 18, que una estrategia de afrontamiento que coincide en todas las personas participantes del estudio es la espiritualidad, la cual, como ya ha sido mencionado, hace referencia a la forma en que las personas entienden su proceso de vida (Folkman y Lazarus, 1985) y también, desde otras posturas teóricas, se relaciona con la creencia en un ser superior en el que las personas pueden encontrar respuestas acerca de las diferentes situaciones que se van presentando en su vida (Fuentes, 2018).

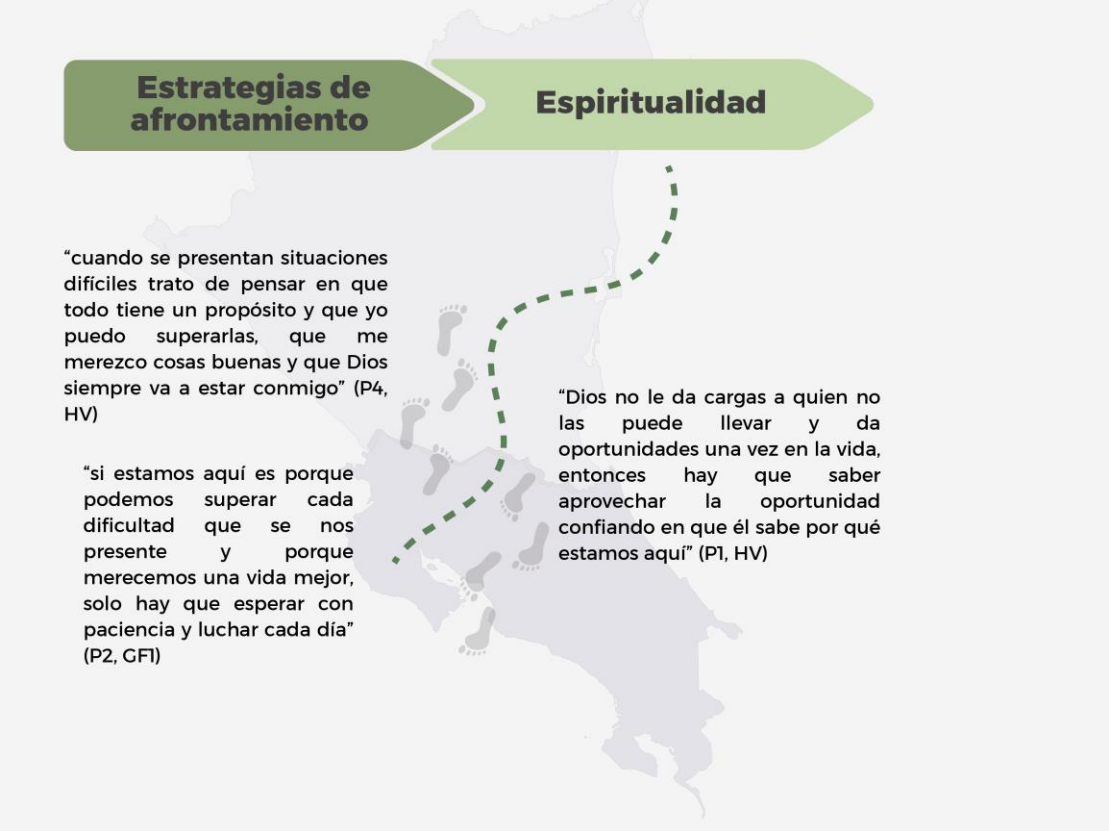

Figura 18. Unidades de significado de la subcategoría espiritualidad.

El hecho de que la espiritualidad sea un factor en común entre las personas de este estudio podría deberse a que esta se encuentra estrechamente relacionada con el afrontamiento

positivo y la resiliencia que tienen las personas ante las crisis que se presentan a lo largo de la vida (Moya y Baumann, 2021).

Desde lo señalado, algunas de las unidades de significado que representan la espiritualidad como una estrategia de afrontamiento son las siguientes "*siempre hay que orar a Dios para que nos cuide y que el viaje y la vida aquí en Costa Rica salga bien*" (Persona 5, HV), "*Dios no le da cargas a quien no las puede llevar y da oportunidades una vez en la vida, entonces hay que saber aprovechar la oportunidad confiando en que él sabe por qué estamos aquí*" (Persona 1, HV). Las unidades de significado anteriores permiten evidenciar que las personas participantes mencionan un aspecto fundamental de la espiritualidad, el cual hace referencia a que las personas puedan analizar, comprender y darle sentido a las diferentes situaciones que deba enfrentar en su vida, ayudando a la asimilación de las nuevas realidades que enfrenta una persona migrante.

Por otra parte, la persona participante 2 en su historia de vida menciona que "*si estamos aquí es porque podemos superar cada dificultad que se nos presente y porque merecemos una vida mejor, solo hay que esperar con paciencia y luchar cada día*" (GF1). Ante lo expuesto, se puede reconocer en la persona participante cualidades que surgen de su espiritualidad (Palacio, 2015), debido a que confía en que cosas positivas van a llegar en algún momento a su vida, pues cree que lo que hace es apropiado y bueno para él y demás personas y que, aunque esto en ocasiones requiere de tiempo y pasar por dificultades u obstáculos, al final con perseverancia, sacrificios, esfuerzo y constancia todo será mucho mejor.

Asimismo, el participante 3 menciona en su historia de vida que una estrategia que le ayudó y le sigue ayudando a estar tranquilo y afrontar cada situación difícil que se presenta al migrar es orar y creer que Dios tiene el control de las cosas que pasan, "*creer en Dios ayuda bastante es como un plus para el corazón de uno, para el espíritu y con un espíritu activo usted siempre va a estar bien y va a poder superar lo que se presente*" (Persona 3, HV). Con esta unidad de significado se permite entender la espiritualidad como estrategia de afrontamiento, ya que, promueve que la persona migrante se motive a cuidarse, a definirse metas, a tener expectativas positivas de su futuro e incluso a disfrutar de todas aquellas cosas que pasan en su vida, en especial en su proceso migratorio (Alcocer, Cid y Guerrero, 2021).

Por su parte, la persona participante 4 menciona que "*cuando se presentan situaciones difíciles trato de pensar en que todo tiene un propósito y que yo puedo superarlas, que me*

merezco cosas buenas y que Dios siempre va a estar conmigo" (HV). Es decir, que esta persona utiliza su espiritualidad para descubrir en situaciones difíciles aspectos positivos y que ante los obstáculos se pueden tener oportunidades para crecer, lo cual requiere dejar de lado pensamientos negativos y enfocarse en lo bueno de su experiencia migratoria (Palacio, 2015).

A partir de lo anterior, se logra evidenciar que tal como ha sido señalado desde la perspectiva teórica (Folkman y Lazarus citados por Amorocho y Uruena, 2019) las personas participantes del estudio encuentran en su espiritualidad (relacionada a una divinidad protectora) una estrategia para hallarle un significado al proceso migratorio, y en el caso de estas personas, su creencia y confianza en Dios como un ser superior les ayuda a mantenerse en pie ante las dificultades y también a confiar en sí mismas y creer que de todas las situaciones pueden obtener aprendizajes para su vida.

Desde los expresado sobre la subcategoría de espiritualidad como estrategia de afrontamiento del proceso migratorio, se visualiza la importancia del rol del profesional en Orientación para el fortalecimiento de la espiritualidad en el sentido más amplio de concepto y respetando el credo religioso o no de las personas. Como se ha discutido en párrafos anteriores, la persona que migra experimenta diversos desafíos (asociados al desarraigo, miedo, incertidumbre, evaluación y reconstrucción de los proyectos de vida, entre otros), al encontrarse en un contexto diferente.

Ante este escenario, la Orientación, no solo podría realizar su ejercicio profesional en los ámbitos educativos o de inserción laboral, sino que también debe contemplar una acción con perspectiva holística del bienestar integral y la realización personal-social (orientación comunitaria), donde la espiritualidad, sin duda es parte esencial del ser humano (Artavia, 2022). Desde esta coyuntura, la Orientación, al tomar en cuenta el fortalecimiento de espiritualidad de la persona migrante, podría contribuir a que estas puedan experimentar un nivel de vida más satisfactorio, mediando para que se promueva, una continua reflexión-análisis sobre el propósito de vida, valores fundamentales de la persona y una identidad resiliente. De manera que logre un sentido de trascendencia y permanencia sin olvidar el papel de la espiritualidad para afrontar los retos generados por la migración.

Búsqueda de apoyo social

Por otra parte, otra de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las personas migrantes del estudio es la de búsqueda de apoyo social, es decir, aquella ayuda que proviene

de amistades y familiares y le proporcionan a la persona afecto, soporte emocional e incluso información para sobrellevar las diversas situaciones difíciles que se presentan en la vida (Folkman et al. 2019). Algunas de las principales unidades de significado relacionadas con esta subcategoría se presentan en la siguiente figura 19.

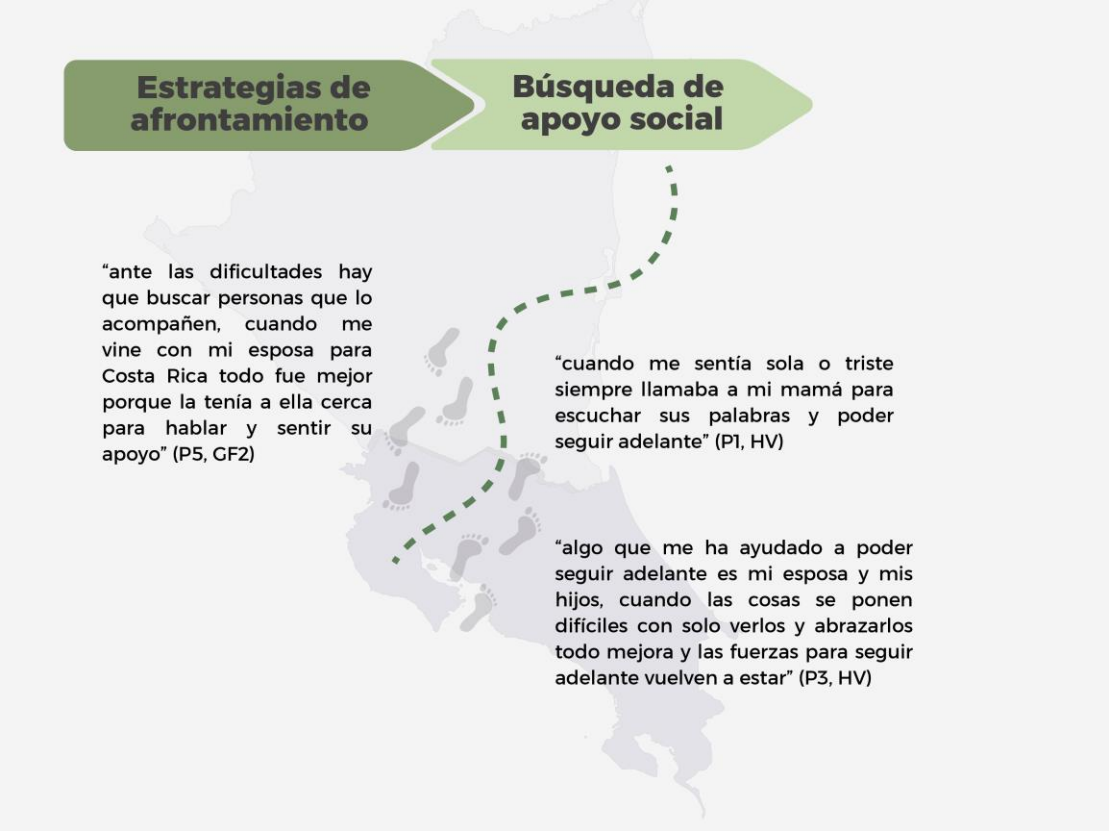

Figura 19. Unidades de significado de la subcategoría búsqueda de apoyo social.

Al respecto, la persona 3 expresa en la historia de vida "*algo que me ha ayudado a poder seguir adelante es mi esposa y mis hijos, cuando las cosas se ponen difíciles con solo verlos y abrazarlos todo mejora y las fuerzas para seguir adelante vuelven a estar*" (HV), esta misma persona participante narra "*mis compañeros de trabajo también me ayudan a seguir adelante, tengo un compañero que es una persona que siempre está anuente a apoyarme y a escucharme cuando lo necesite, siempre que lo necesito lo busco*" (Persona 3, HV).

De esta forma, se puede identificar el impacto positivo que pueden llegar a tener las personas que brindan su apoyo y colaboración a las personas migrantes. La importancia de contar con este tipo de vínculos y relaciones les permite a las personas participantes de este

estudio, poder compartir sus vivencias y principalmente, tener a quien acudir ante sus problemas o necesidades personales (García et al. 2017). Asimismo, disponer de espacios de apoyo social permite a las personas migrantes construir una red de seguridad emocional y de recursos materiales lo que les facilita enfrentar los desafíos que surgen durante su proceso migratorio y su transición psicosocial.

Asimismo, se evidencia que las personas participantes del estudio logran identificar quienes son esas personas que conforman su red de apoyo y seguridad emocional, la persona participante 4 expresa en el grupo focal "*cuando pasaba algo difícil buscaba a mi hermano, él me ha ayudado mucho a seguir adelante, él me motiva y al sentirme acompañado por él me siento mejor*" (GF2), de igual forma, la persona participante 5 indica que "*ante las dificultades hay que buscar personas que lo acompañen, cuando me vine con mi esposa para Costa Rica todo fue mejor porque la tenía a ella cerca para hablar y sentir su apoyo*" (GF2). A su vez, la persona participante 1 en su historia de vida expresa que "*cuando me sentía sola o triste siempre llamaba a mi mamá para escuchar sus palabras y poder seguir adelante*" (HV). De tal manera, que las personas tienen claridad de quiénes son esas personas con las que pueden contar en los momentos en que les presentan situaciones difíciles de sobrellevar y que a su vez pueden ayudarles a reducir su preocupación y buscar soluciones para seguir adelante.

Además, en dichas unidades de significado se resalta un factor emocional relacionado con la tristeza, la soledad y el desánimo, el cual impulsa a las personas migrantes a buscar apoyo social. Es evidente que el proceso migratorio viene acompañado de cambios, retos y desafíos que pueden impactar emocionalmente, generando estrés, preocupación e incluso trastornos del estado de ánimo, como lo es la depresión o la ansiedad. Las experiencias compartidas por las personas participantes reflejan la relación entre la realidad que han vivido y la perspectiva teórica de Martínez y García (2017) quienes destacan que el apoyo social actúa como un factor de prevención y un amortiguador contra los efectos negativos de la migración, pues al contar con vínculos y relaciones cercanas, se logran reducir las preocupaciones y los sentimientos de soledad entre las personas migrantes.

De esta manera, se observa la congruencia entre los relatos de las personas y lo que se establece en el marco referencial (Amorocho y Uruena, 2019), donde se evidencia que el buscar apoyo de amistades o familiares es de mucha ayuda para enfrentar los retos que trae consigo el proceso migratorio, ya que, brindan refuerzo emocional y afecto que permiten que la persona

sienta tranquilidad, disminuya su estrés y se sienta acompañada para buscar soluciones ante las problemáticas que se presentan y continuar en el logro de sus metas migratorias.

De igual forma, el apoyo social como estrategia de afrontamiento se relaciona directamente con la Orientación, la cual, por medio de sus procesos de acompañamiento, ofrece un espacio seguro y de confianza para que las personas expresen sus necesidades. En el contexto de la migración, lo que las personas migrantes buscan es ser escuchadas, en este sentido, se refleja uno de los propósitos de la mediación orientadora, como lo es el brindar apoyo social y favorecer que las personas orientadas se sientan escuchadas y comprendidas, sin temor a ser juzgadas por sus decisiones (Naranjo, 2016). Así, se crea un espacio para compartir miedos y sentimientos, recibir recomendaciones y desarrollar herramientas para favorecer el alivio de estrés y malestar emocional de la persona y sentirse comprendida y apoyada durante este proceso de cambios.

Expresión emocional

Otra de las estrategias de afrontamiento mencionadas por las personas participantes en el grupo focal y en la historia de vida es la expresión emocional, la cual es definida como la capacidad o habilidad que tiene la persona para expresar las emociones que experimenta de manera tal que estas no tengan impactos negativos en su persona o en las personas que están a su alrededor (Amorocho y Uruena, 2019) lo que implica analizar el impacto que se tendrá al expresar sus emociones. Para profundizar en ello, se muestran las siguientes unidades de significado en la figura 20.

Figura 20. Unidades de significado de la subcategoría de expresión emocional.

La expresión emocional, según se detalla en la figura 20, es una de las estrategias de afrontamiento que han implementado para hacerle frente a su transición psicosocial, en el caso de la persona 4 puede observarse como esta expresa sus emociones en un espacio en el que se encuentre sola para evitar causar una preocupación en los seres queridos "*uno siempre se reserva las cosas por dentro, como en el corazón para no lastimar a las otras personas que uno deja, pero luego uno llora a escondidas*" (Persona 4, HV). Desde la unidad de significado, se podría reconocer, como una de las personas que participaron de la investigación orienta sus emociones hacia la autoprotección y al amparo de las relaciones con sus seres queridos, en el sentido que no la vean triste, para no generar aflicción en su familia. Al asumir expresar sus emociones únicamente en soledad, esta persona parece priorizar la reducción de la carga emocional en las demás personas, lo que puede interpretarse como un acto de cuidado hacia ellas. Sin embargo, igualmente podría generar mayores niveles de angustia por no poder expresarse abiertamente y mantener un constante esfuerzo por reprimir sus emociones, afectando directamente la salud mental (Ríos, 2020). Misma situación se refleja en el caso de la persona 3

> *yo trato siempre de estar bien para mi esposa y mis hijos, si ellos lo ven a uno triste ellos también van a estar así, por eso trato de expresar cómo me siento sin dañarlos a ellos, pero si dejar salir las cosas, si tengo que llorar lloro a veces a escondidas hasta sentirme bien* (HV)

En relación con lo descrito por estas dos personas en su historia de vida, permite reconocer que, aunque expresan sus emociones en ocasiones no lo realizan de la manera más saludable debido a que prefieren hacerlo sin que nadie les vea o sin solicitar su ayuda, lo que puede provocar una represión emocional, produciendo estados emocionales negativos y afectando su bienestar y sus vínculos sociales (Ariza, 2017). En este sentido, se resalta el enfoque de la Orientación desde el área emocional, en la que el desarrollo de habilidades que favorezcan una comunicación emocional más asertiva es esencial para las personas migrantes, para que por medio de estas puedan enfrentar los retos emocionales que trae consigo la migración y expresarse en el plano emocional de manera positiva y abierta sin afectarse a sí mismas y a las demás personas que se encuentran a su alrededor.

De manera contraria, otra de las personas participantes manifiesta una expresión abierta de sus emociones e incluso señala que comparte su sentir con otras personas "*uno llora bastante cuando se despide de la familia, y llora más cuando está aquí y extraña las cosas de Nicaragua y a la familia, yo siempre me desahogo llorando y yo llamo a mi mamá allá y le cuento como me siento*" (Persona 2, HV). Asimismo, otra persona participante también se refiere en su historia de vida a la expresión emocional, en especial cuando se siente triste "*en La Legua muchas veces tuve que llorar porque me sentía solo, incluso a veces todavía lloro o me doy un espacio para sentir esa tristeza, luego de eso tomo fuerzas para seguir*" (Persona 4, HV)

Ante lo relatado por la persona 2, se logra evidenciar como el expresar la emoción de la tristeza por medio del llanto es una estrategia que utiliza esta persona migrante para afrontar la partida y despedirse de la familia que deja en su país de origen. Asimismo, el conversar con algún familiar se vuelve una herramienta importante que le permite liberar su sentir y tener un espacio de catarsis emocional que actúa como factor terapéutico y desestresante. Además, con lo expresado por ambas personas participantes se puede reconocer que una de las principales emociones que experimentan y expresan las personas migrantes durante su proceso de transición es la tristeza, lo cual coincide con lo identificado en la teoría (Vicente y Lázaro, 2020) donde se menciona que la migración genera sentimientos de tristeza y frustración, en especial cuando una persona migra sin su familia y debe enfrentarse a la soledad y la distancia.

Por su parte, la persona participante 1 expresa en su historia de vida "*yo siempre expreso como me siento, así sea tristeza o alegría, eso ayuda a que uno se sienta bien y pueda continuar aquí, si uno se guarda las cosas todo es más difícil*" (HV). Con esta y las demás unidades de significado mencionadas anteriormente se puede observar que algunas personas participantes expresan sus emociones de manera explícita, mostrando coherencia entre lo que sienten y lo que comunican. Sin embargo, otras optan por no manifestar abiertamente sus sentimientos, como una forma de protección para evitar el impacto emocional en sus familias o demás personas queridas.

Los hallazgos obtenidos por parte de las personas migrantes que expresan sus emociones coinciden con lo señalado por Amorocho y Urena (2019) haciendo énfasis en que las personas liberan sus emociones tomando en consideración el impacto que su estado y expresión emocional puede llegar a tener en las personas que les rodean. Ante lo desarrollado, es importante que la persona migrante comprenda que expresar sus emociones es una estrategia de afrontamiento que le permite evitar momentos de inestabilidad emocional producto especialmente de la tristeza profunda que experimentan al migrar (Piras, 2016). Esto, ya que, se evidencia que esta es una de las emociones más presentes en cada persona migrante, según se ha evidenciado en esta estrategia de afrontamiento.

De este modo, los resultados permiten reconocer la importancia que pueden tener los procesos desde la disciplina de la Orientación, particularmente los relacionados con la mediación y gestión de las emociones en las personas migrantes del estudio. Lo anterior, conlleva a pensar no solo en identificar su impacto en el bienestar integral y emocional, sino igualmente constituir iniciativas para desarrollar estrategias pertinentes-efectivas, que incentiven la autorregulación emocional y el desarrollo de la persona a nivel holístico.

Evitación Comportamental

La evitación comportamental como estrategia de afrontamiento se refiere al hecho de que una persona, en lugar de enfrentar directamente una situación estresante, elige evitarla haciendo uso de pensamientos irreales o improductivos o bien, opta por estrategias como comer, beber o utilizar drogas para lidiar con la situación (Folkman y Lazarus citados por Amorocho y Uruena, 2019). Dicha estrategia de afrontamiento se encuentra estrechamente relacionada con pensamientos irracionales, caracterizados por ser falsos, inútiles e innecesarios pudiendo incluso llegar a causar malestar emocional, físico y mental en la persona (Santandreu,

citado por Antonio, 2021). Con respecto al contexto migratorio y su proceso y tomando en consideración las unidades de significado expuestas en la figura 21, dicha estrategia podría surgir o manifestarse desde diversas maneras y tener efectos tanto positivos como negativos.

Figura 21. Unidades de significado de la subcategoría de evitación comportamental.

En el caso de las personas migrantes participantes del estudio, esta es una estrategia de afrontamiento que, aunque, no fue reconocida totalmente en el grupo participante, sí se logra visualizar algunos rasgos o acciones relacionadas con ella. Algunas de las personas migrantes comentan que en ocasiones han tenido pensamientos negativos al ver que la situación no mejora o bien cuando se presentan complicaciones, especialmente en el viaje, tal es caso de la persona participante 5 quien en su historia de vida menciona "*en ocasiones cuando uno ve a la policía piensa que hasta ahí llegó su viaje y empieza uno a pensar en todo lo malo que le podría pasar*" (HV).

En concordancia con lo referente a los pensamientos irracionales, en la anterior unidad de significado se refleja quizá una tendencia hacia la distorsión cognitiva llamada

catastrofización (Bar, 2024), ya que, se evidencia que la persona migrante realiza su viaje rodeado de pensamientos en los que se imagina los escenarios más negativos que podrían ocurrir, pensando que lo que sucederá será terrible y no tendrá la capacidad de enfrentarlo.

En esta misma línea, un elemento que sobresale en las experiencias de las personas participantes del estudio es el miedo, la persona 1 indica en su historia de vida "*al llegar uno a Costa Rica a veces piensa cosas negativas del mismo miedo que uno tiene, piensa en todo lo malo que puede pasar, igual como preparándose mentalmente por si eso llegara a pasar*" (HV). Asimismo, este miedo se refleja más comúnmente en aquellos casos en que las personas realizan su viaje migratorio de manera irregular "*de hecho me daba mucho miedo que me deportaran, a mí me dieron visa, pero era por tres meses, después de los noventa días uno queda a la deriva*" (Persona 1, HV), de modo similar, el participante 3 menciona

> *diay el miedo es que lo agarre a uno la ley aquí y lo deporten y ya haya que gastar más dinero, estar en el monte una noche y esperar, cuando uno va a cruzar la frontera eso es lo que uno piensa* (HV)

Así, lo señalado en estas unidades de significado, permite identificar como de manera indirecta, la evitación comportamental ha estado presente durante el proceso de la migración, principalmente por medio de los pensamientos irreales e improductivos. Estos pensamientos irracionales, cabe destacar que producen consecuencias negativas en la persona (Antonio, 2021) tales como el miedo, la preocupación excesiva y la ansiedad ante las situaciones futuras e inciertas, incluso peligrosas que pueden vivenciar las personas migrantes.

Agregando a lo anterior, dicha información brindada por la población también evidencia que es usual que durante el proceso migratorio las personas presenten distorsiones cognitivas, situación que los lleva a experimentar una sensación de desajuste y creencias desadaptativas respecto a la situación que vivencian y disminuyendo su capacidad de afrontamiento (Achotegui citado por dos Santos-Dantas et al. 2024).

Ante estos efectos negativos, dentro del contexto migratorio resulta esencial abordar y corregir las ideas irracionales asociadas con esta estrategia de afrontamiento, pues ante las circunstancias que tienen que enfrentar las personas migrantes, es necesario que estas traten en la medida de lo posible de mantener pensamientos optimistas y realistas, pues al enfocarse en lo positivo se logran mejores resultados y de ello dependerá como la persona perciba su vida y enfrente los desafíos de esta (Antonio, 2021). De esta forma, por medio de la corrección de este

tipo de pensamientos, se puede promover en las personas migrantes una adaptación más saludable durante su transición psicosocial y reducir el riesgo de problemas de salud mental a largo plazo.

Además, cabe mencionar que, con base en la información analizada en esta categoría, no se logra identificar que las personas migrantes nicaragüenses de este estudio utilicen estrategias de evitación como el consumir drogas, bebidas alcohólicas o toma de medicamentos como una manera de enfrentar los eventos más difíciles del proceso migratorio, sino que solo desarrollan pensamientos irreales e improductivos (Amorocho y Uruena, 2019).

Búsqueda de alternativas

Otra de las estrategias de afrontamiento analizadas es la búsqueda de alternativas, la cual, corresponde a identificar las soluciones para enfrentar de manera satisfactoria las situaciones difíciles que se presentan (Folkman y Lazarus citados por Amorocho y Uruena, 2019). De acuerdo con la información obtenida y expuesta en la figura 22 esta es una estrategia que utilizan las personas migrantes nicaragüenses del estudio para hacerle frente a su transición psicosocial.

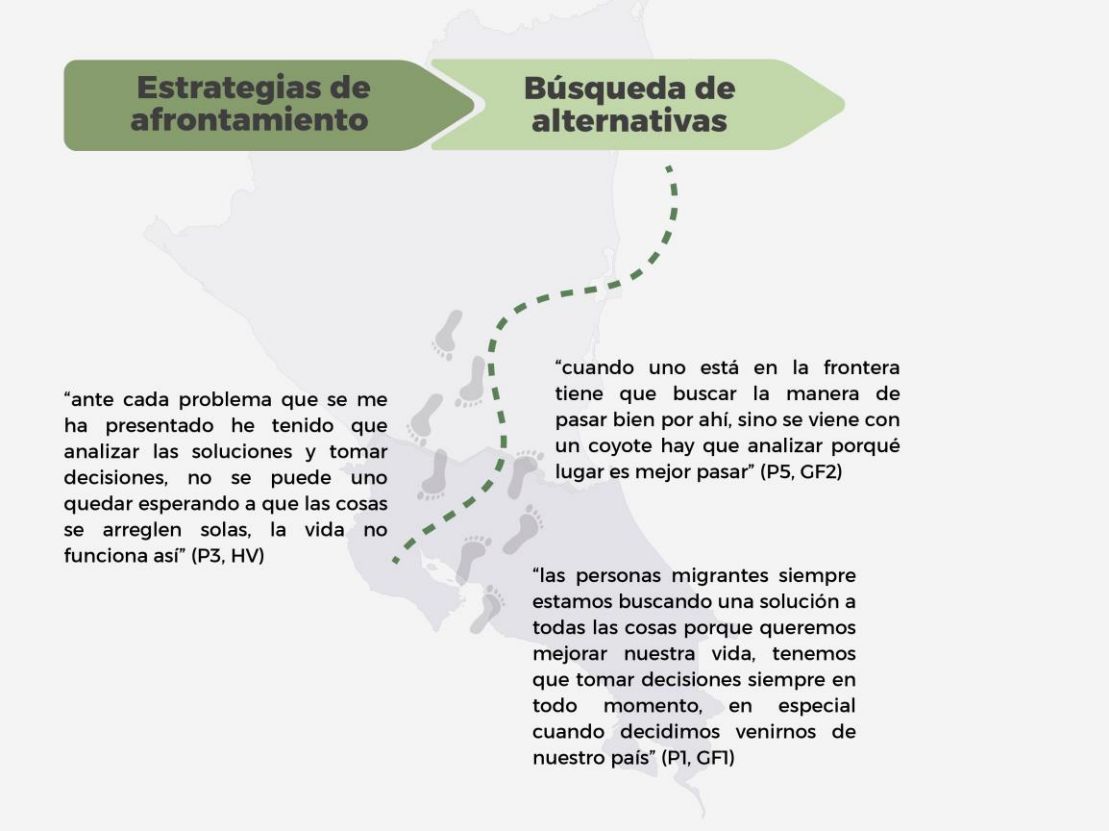

Figura 22. Unidades de significado de la subcategoría de búsqueda de alternativas.

Si bien es cierto, una persona que migra a un nuevo país está constantemente buscando alternativas que le beneficien y le ayuden a tener una mejor vida, tal como se puede observar en los relatos de las personas participantes del estudio, quienes durante su proceso migratorio buscaron alternativas ante las dificultades, "*cuando uno está en la frontera tiene que buscar la manera de pasar bien por ahí, sino se viene con un coyote hay que analizar por cual lugar es mejor pasar*" (Persona 5, GF2).

Aunado a lo anterior, la persona 4 menciona "*cuando llegué aquí empecé a trabajar, luego vi que podía estudiar también y empecé a preguntar y buscar la manera de poder ir a estudiar al colegio, siempre hay que buscar lo mejor para uno*" (HV). Por su parte, el participante 3 al expresar su sentir señala que "*ante cada problema que se me ha presentado he tenido que analizar las soluciones y tomar decisiones, no se puede uno quedar esperando a que las cosas se arreglen solas, la vida no funciona así*" (HV), de igual manera, la persona participante 1 indica que "*las personas migrantes siempre estamos buscando una solución a todas las cosas porque queremos mejorar nuestra vida, tenemos que tomar decisiones siempre en todo momento, en especial cuando decidimos venirnos de nuestro país*" (GF1).

Además, aunque se evidencia que estas personas buscan alternativas y toman decisiones que les acerque al logro de las metas migratorias que cada una de ellas tienen, en ocasiones identificar cual es la mejor alternativa puede resultar ser un proceso complicado para la persona migrante, esto según lo que se ha logrado identificar con lo expresado por estas personas en el grupo focal y la historia de vida, tal como lo expresó la persona participante 5 en su historia de vida

> *a veces es muy difícil tomar decisiones porque uno no sabe qué es lo mejor, ahorita no se si quedarme en Costa Rica solo para mandarles dinero a ellos que se van a ir o irme con ellos y estar tranquilo de que les estoy cuidando allá y estamos juntos, aunque a veces eso es difícil porque si me voy sería dejar de ahorrar con lo que gano aquí, tenemos que decidir qué hacer buscar lo mejor para los cuatro, mis hijos, mi esposa y yo* (HV).

De acuerdo con lo anterior, y según el marco referencial (Amorocho y Uruena, 2019) se evidencia que las personas migrantes sí utilizan esta estrategia de afrontamiento que les favorece el enfrentar las situaciones difíciles que emergen en el proceso, además que, al utilizar

la búsqueda de alternativas, también están poniendo en práctica habilidades como el pensamiento crítico, análisis de las situaciones y en especial la toma de decisiones.

De la misma manera, la búsqueda de alternativas como estrategia de afrontamiento permite que la persona migrante enfrente la nueva realidad buscando soluciones que le beneficien, asimilando los cambios que se van presentando y tomando decisiones que le faciliten su adaptación a la nueva sociedad (Ferrer, Palacio, Hoyos y Madariaga, 2014). Es a partir de lo anterior, que se identifica la importancia de que las personas migrantes reciban información de diferentes instituciones o personas profesionales (Castañer, 2017), aspecto que se relaciona con los procesos de Orientación en lo que se refiere al conocimiento del medio, el cual permite que los grupos migrantes puedan tener una adecuada toma de decisiones a través de la identificación de las oportunidades que le ofrece su contexto, facilitando así la búsqueda de alternativas para lograr cumplir sus metas migratorias.

Conformismo

Otra de las estrategias de afrontamiento que pueden utilizar las personas migrantes en su proceso de transición según la teoría existente es el conformismo, el cual hace referencia a la aceptación de las situaciones que se le presentan a la persona y que en ocasiones esta no puede controlar, por lo que las acepta y se adapta a las dificultades que se presentan conformándose con lo que está pasando alrededor sin hacer un esfuerzo por mejorar lo ocurrido (Amorocho y Uruena, 2019). En la figura 23 se presentan algunas de las unidades de significado descritas por las personas participantes relacionadas con el conformismo como estrategia de afrontamiento.

Figura 23. Unidades de significado de la subcategoría conformismo.

En la información generada no se identifica esta estrategia de afrontamiento, ya que, las personas migrantes del estudio buscan siempre mejores condiciones para su vida y tratan de ir más allá para tener una mejor calidad de vida, por lo que la estrategia del conformismo se observa como una forma en que las personas migrantes aceptan aquellas situaciones que no pueden cambiar en el momento en que ocurre, pero que saben que no es algo permanente y que luchan por solucionar. Lo anterior se relaciona con lo señalado por la participante 1 "*uno siempre piensa en el futuro entonces uno deja las cosas por ir a buscar la mejor vida, uno sabe que no es un camino fácil, pero uno sabe lo que quiere lograr*" (HV), de igual forma, la participante 2 expresa "*uno viene aquí para mejorar su vida de Nicaragua, para tener un futuro para los hijos y la familia*" (GF1).

Sin embargo, en algunas unidades de significado, se observa que la población del estudio, al narrar su historia de vida, expresan que en ciertas ocasiones han tenido que resignarse ante situaciones surgidas durante su proceso migratorio, debido a la falta de recursos necesarios para resolverlas. Situaciones, que, al ser más complejas de lo esperado, requieren

soluciones que no siempre están al alcance en ese momento. Aunque no es lo que desean, deben aceptar y conformarse temporalmente, mientras trabajan para encontrar soluciones, todo con la meta de seguir luchando por alcanzar sus propósitos migratorios. Tal es el caso de la persona participante 2 quién indica que

> *cuando llegamos a La Legua, a la casa donde íbamos a quedarnos, me di cuenta de que no era lo que esperaba, no había nada en la casa para cocinar, ni sentarse ni donde dormir, me sentí muy triste y con ganas de llorar, pero tuve que aceptar eso en ese momento porque no teníamos otro lugar, otra opción para irnos, así que mi pareja me dijo que teníamos que aceptar eso, yo lo hice, pero siempre me sentí inconforme con estar ahí, todavía siento que no es un lugar digno para vivir* (HV)

Asimismo, la persona participante 1 durante el grupo focal menciona que "*cuando uno llega a Costa Rica tiene que aceptar el trabajo que le toca y el lugar que le brindan a uno para vivir, no se puede escoger porque es muy difícil que a uno migrante le den estas oportunidades*" (GF1). Asimismo, la persona participante 5 en el grupo focal expresa "*a veces hay que aceptar cosas que a uno no le parecen o en las que uno no se siente cómodo, pero uno sabe que es por un tiempo, que no va a estar siempre ahí*" (GF2). Ante lo expresado por estas dos personas participantes se evidencia que el conformismo en ocasiones se hace presente cuando las personas migrantes no tienen a su disposición como solucionar la dificultad que se les presenta y como parte de su proceso migratorio es necesario aceptar y adaptarse a esa realidad en su momento, aunque ellos siempre tienen presente mejorar sus vidas y que pronto las situaciones difíciles pasarán y van a lograr lo deseado con su migración.

Además, en lo que se ha señalado en las unidades de significado, se puede identificar un componente esencial que destaca la importancia de defender y hacer respetar los derechos humanos de las personas migrantes, quienes a pesar de su condición tienen derecho a disfrutar de las mismas garantías que cualquier ser humano, lo que incluye el derecho a recibir un trato justo e igualitario en sus actividades laborales, lo cual también implica que deben ser tratados con dignidad y respeto. Asimismo, es fundamental que se hagan valer sus derechos sociales, como lo es el contar con una vivienda digna, proporcionándoles condiciones necesarias para su bienestar, por ejemplo, tener acceso a servicios básicos, seguridad y oportunidades de integración social (Debandi et al, 2017). De esta forma, al promover que se respeten los derechos de estos grupos se contribuye a la construcción de una sociedad más inclusiva y equitativa, por lo que se requiere trabajar de manera conjunta para eliminar las barreras que

enfrentan y asegurar que cada persona tenga la oportunidad de vivir con dignidad y aportar al bienestar colectivo.

Reacciones agresivas

Esta estrategia de afrontamiento consiste en que la persona migrante reaccione o actúe de manera violenta con conductas impulsivas y agresivas cuando presenta emociones o sentimientos de enojo (Amorocho y Uruena, 2019). De acuerdo con la información brindada por las personas participantes del presente estudio, no se logra evidenciar que esta estrategia de afrontamiento este presente en ninguna de las seis personas participantes, al contrario, y según las unidades de significado desarrolladas en párrafos anteriores, todas reaccionan de manera positiva ante las dificultades, ya sea buscando alternativas para solucionarlas, expresando sus sentimientos de manera adecuada, buscando apoyo social e incluso teniendo presente la espiritualidad.

Aunque no se visualiza la utilización de esta estrategia de afrontamiento por las personas migrantes, según la teoría consultada (Heredia, Hozumi, y Zafra, 2019) la agresividad es parte de las personas y es una fuerza importante que tiene el ser humano que le permite su supervivencia, de ahí el hecho de que sea considerada como una estrategia de afrontamiento, ya que, permite que la persona migrante pueda transformarse y mejorar su vida. Sin embargo, las reacciones agresivas que las personas migrantes desarrollan en ocasiones se vuelve un tema más complejo, debido a que según estos mismas personas autoras las personas migrantes han convertido la agresividad en conductas de violencia física debido a las circunstancias difíciles que experimentan en medio de su proceso migratorio, como lo es el cansancio, la impotencia, la incertidumbre, el poco respeto a la vida y los menosprecios e insultos que reciben por parte de las personas que viven en los países a los que llega.

Ante lo mencionado anteriormente y según la teoría las personas migrantes en ocasiones pueden presentar reacciones agresivas como una estrategia para afrontar situaciones, por ende, es importante que desde la disciplina de la Orientación se trabaje con la población migrante mediante talleres desde el enfoque de prevención (Artavia, 2022), con el fin de que las personas migrantes nicaragüenses conozcan estrategias adecuadas para afrontar situaciones y de esta manera eviten utilizar la violencia o reacciones agresivas como una herramienta para hacerle frente a los problemas que se presentan durante su transición psicosocial. En el caso de la población en estudio, es importante brindarles herramientas desde esta disciplina para que

puedan expresar sus emociones de manera abierta y que sigan identificando formas correctas de afrontar las adversidades, además de una resolución alternativa al conflicto, tal y como lo han hecho hasta el momento.

Reevaluación positiva

La revaluación positiva como estrategia de afrontamiento se establece como el optimismo y el desarrollo de pensamientos positivos durante las situaciones difíciles que ayudan a las personas a poder enfrentar las dificultades (Amorocho y Uruena, 2019). En la figura 24 se pueden observar algunas de las unidades de significado brindadas por las personas participantes acerca de la utilización de la estrategia de afrontamiento llamada reevaluación positiva.

Figura 24. Unidades de significado de la subcategoría reevaluación positiva.

Según las unidades de análisis expuestas en la figura 24, se puede inferir que estas personas sí han hecho uso de esta estrategia de afrontamiento en su transición psicosocial, lo anterior según los siguientes relatos, "*cuando uno tiene metas uno viene enfocado en eso, no*

vuelve a ver para atrás ni se tiene que lamentar por lo que se dejó" (Persona 1, GF1), asimismo, el participante 4 menciona que "*a veces es difícil seguir aquí, uno desea volver a Nicaragua y estar con la familia, pero luego recuerdo que aquí estoy estudiando, que me va mejor que allá y me vuelven las ganas de seguir luchando*" (HV).

En este orden de ideas, puede observarse que, al hacer uso de la reevaluación positiva, la persona migrante logra fortalecer su motivación y enfocarse en el cumplimiento de sus metas, manteniendo una perspectiva positiva respecto a la situación que está viviendo, de esta manera, la reevaluación positiva en el caso de las personas participantes de este estudio estaría favoreciendo una reestructuración cognitiva positiva (Sanjuán y Ávila, 2016) en la que la persona, a pesar de no poder cambiar la situación que se vive si puede elegir cambiar su actitud ante esta.

En este sentido, se puede observar que, al recurrir a la reevaluación positiva, la persona migrante logra fortalecer su motivación y también enfocarse de manera más efectiva en el cumplimiento de sus metas y su proyecto migratorio. Lo anterior, le permite mantener una perspectiva positiva respecto a la situación que está viviendo, a pesar de las dificultades y desafíos que pueden surgir. La reevaluación positiva, en el contexto de este estudio, interviene como un recurso esencial para facilitar una reestructuración cognitiva más positiva en la persona (Sanjuán y Ávila, 2016), esto implica que, aunque la persona no puede cambiar las circunstancias de la situación que se le presenta, puede comprender que sí tiene la capacidad de elegir como responder ante los desafíos, modificando su actitud y enfocando su pensamiento hacia resultados positivos.

Aunado a lo anterior, la persona participante 2 en su historia de vida refiere que "*siempre trato de pensar de manera positiva cuando algún problema se presenta, si uno se pone a pensar mal es más complicado seguir adelante, siempre pensando en que pronto las cosas van a estar bien*" (HV). De igual manera, la persona participante 5 alude "*en los momentos difíciles me he mantenido positivo, trato de pensar cosas buenas, de lo que voy a lograr y de las recompensas que tengo, pero siempre aceptando lo que Dios me pone el camino*" (HV). Por su parte, la persona participante 3 indica que

> *sinceramente el 90% del tiempo paso positivo, pero como todo hay momentos de recaída que uno no se siente muy bien tal vez por salud o alguna desmotivación que pasó en el día anterior, uno a veces se levanta un poco desmotivado, pero ya uno ve a*

> *los chiquitos, veo a mi mujer que siempre trata de estar ahí para mí y cambio esos pensamientos negativos por positivos y de agradecimiento y otra vez como que se llena uno de energía para continuar y hacerle frente a la dificultad.* (HV)

Desde las unidades de significado anteriores, se puede explicar como la estrategia reevaluación positiva permite fomentar la resiliencia en la persona migrante, quienes en sus relatos manifiestan que tratan de buscar aspectos positivos en las situaciones difíciles y procuran esforzarse por mejorar y crecer a partir de estas experiencias, situaciones que coinciden con Astorga et al. (2019). Además, se evidencia que las personas participantes del estudio se enfocan en el optimismo, el agradecimiento y la esperanza de que su esfuerzo e incluso podría llamársele sacrificios, dará los resultados que tanto anhelan para mejorar su calidad de vida y la de sus seres queridos. Por tanto, la persona migrante con esto puede reinterpretar las adversidades del proceso migratorio de una manera constructiva, generando su bienestar emocional, aumentando su resiliencia y permitiendo centrar su atención en sus metas a corto y largo plazo.

Es por lo anterior que se logra reconocer la revaluación positiva como una estrategia de afrontamiento por parte de las personas migrantes nicaragüenses del presente estudio, esto en virtud de que estas personas utilizan el optimismo y los pensamientos positivos para enfrentar las situaciones difíciles que se les presentan. Además, la implementación de la reevaluación positiva, conlleva en sí aspectos como la gestión de emociones y la resolución de conflictos, habilidades sumamente relacionadas con la disciplina de la Orientación, la cual desde su quehacer puede potenciarlas en las personas migrantes para ayudarles a enfrentar de manera adecuada los desafíos de la migración y su transición psicosocial sin necesidad de evadir la realidad que se está presentando en su vida, sino tratando de enfrentarla de manera más positiva logrando así su adaptación e integración al nuevo entorno.

Las estrategias mencionadas anteriormente pueden ser utilizadas de maneras diferentes en cada persona, no se puede generalizar su uso debido a que cada persona experimenta su transición psicosocial de acuerdo con las herramientas con las que cuenta, sin embargo, lo mencionado en este propósito de investigación deja en evidencia que las estrategias de afrontamiento juegan un papel importante en el proceso migratorio, debido a que facilitan el afrontamiento de las diversas dificultades que se presentan durante este proceso y ayudan a que la persona se mantenga en pie para seguir logrando sus metas migratorias a pesar de las situaciones complejas que se pueden presentar.

Además, según lo establecido en el marco referencial (Garita, 2013) la Orientación juega un papel importante en el bienestar integral de cada persona que tiene contacto con esta disciplina, lo cual incluye a las personas migrantes, en las que se puede generar un impacto positivo, permitiendo que estas personas identifiquen y analicen los obstáculos que se pueden presentar en el proceso migratorio, siendo necesario que la persona pueda desarrollar estrategias de afrontamiento y que aprenda a utilizarlas de acuerdo con la dificultad que se presenta y según sean sus recursos personales.

En esta misma línea, es importante que las personas migrantes identifiquen y desarrollen sus estrategias de afrontamiento desde el nivel de prevención que propone la disciplina de la Orientación, con el fin de que puedan tener habilidades y destrezas como las mencionadas anteriormente que le permitan enfrentar las situaciones de riesgo que puedan afectar su bienestar integral (Artavia, 2022) y para esto es fundamental un proceso de autoconocimiento, conocimiento del medio y la toma de decisiones, en las que las personas profesionales de esta disciplina pueden aportar un acompañamiento significativo para que la persona migrante pueda hacer uso de sus estrategias de afrontamiento de manera más adecuada.

De acuerdo con los puntos expuestos en el presente apartado, se permite reconocer como cada uno de ellos responden de manera integral tanto a la pregunta de investigación como al propósito general enfocados en analizar y conocer cómo vivencian la transición psicosocial las personas migrantes nicaragüenses de la comunidad de La Legua de Aserrí. De esta forma, con el estudio se lograron reconocer los principales motivos por los que estas personas migran, siendo la búsqueda de oportunidades laborales para mejorar su situación económica la de mayor peso. Además, se identificaron las principales características que poseen estas personas y que intervienen en el proceso de transición psicosocial, así como las redes de apoyo con las que cuentan y aquellas estrategias de afrontamiento que utilizaron para hacerle frente a este proceso lleno de cambios. De tal manera, el resultado de los análisis presentados no solo aporta una comprensión más profunda de la temática abordada, sino que también evidencian la relevancia de continuar explorando las dinámicas y fenómenos subyacentes en contextos similares.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

En el presente apartado se exponen las principales conclusiones obtenidas a partir del análisis de la información desarrollada anteriormente. Los hallazgos, serán presentados de acuerdo con cada uno de los propósitos específicos, culminando con las conclusiones del propósito general. De igual forma, en este apartado se proponen una serie de recomendaciones dirigidas a las principales figuras sociales vinculadas con el contexto del presente estudio: a la División de Educación para el Trabajo de la Universidad Nacional, a la carrera de Orientación, a las personas profesionales en Orientación, a la comunidad de La Legua de Aserrí y a las instituciones públicas y privadas. Esto con el objetivo de fortalecer el abordaje que se brinda a esta población desde los diferentes ámbitos de la sociedad.

Conclusiones

Primer propósito

La finalidad del primer propósito fue conocer la situación en la que ocurre la transición psicosocial de las personas nicaragüenses que participaron del estudio, mediante la aplicación del grupo focal y la historia de vida como estrategias de generación de la información se logran identificar las siguientes conclusiones.

Desencadenante de la transición psicosocial. Las personas migrantes nicaragüenses realizan la transición psicosocial con el objetivo de mejorar sus vidas y las de su familia, siendo los principales motivos de la migración la búsqueda de mejores condiciones laborales y económicas, además, para evitar los conflictos sociopolíticos, la violencia y la inseguridad que se presentan en su país de origen. La migración, es un proceso desafiante para la persona que la vivencia, pero es una oportunidad que beneficia el desarrollo humano y la búsqueda de mejores condiciones de vida que favorece el bienestar personal de cada persona que emprende el viaje a un nuevo país.

Tipo de evento. La migración de las personas nicaragüenses puede ser planificada y esperada, o bien, de manera inesperada e imprevista, en el caso de las personas participantes, la mayoría planificó y anhelaba migrar a Costa Rica para mejorar su vida. Además, se identifica

que, si una persona migrante planifica su viaje, las dificultades que se pueden presentar en el proceso migratorio disminuyen, favoreciendo así la vivencia de la transición psicosocial.

Duración de la transición psicosocial. El proceso migratorio de las personas nicaragüenses del estudio ha sido incierto, aunque en algunos casos las personas establecen un tiempo definido para transitar por la frontera y permanecer en Costa Rica, estos plazos no suelen cumplirse, ya que la duración de su viaje y su estancia en el país depende de factores que no siempre están bajo su control, como lo son las condiciones económicas, legales y laborales. Lo anterior, genera que la permanencia en Costa Rica no pueda ser definida, provocando que en algunos casos la estancia sea más breve de lo planeado, afectando así su proyecto migratorio. Por el contrario, en algunos casos, la permanencia se extiende más de lo previsto debido a oportunidades laborales que surgen o por el establecimiento de vínculos afectivos que les motivan a quedarse de manera más definida en el país.

Experiencias previas similares a la transición psicosocial. Las personas migrantes que tienen experiencias previas de migración internas o externas experimentan menos desafíos y vulnerabilidades en el proceso migratorio, ya que, han adquirido herramientas que les permiten preparar su viaje de acuerdo con experiencias anteriores e identificar con mayor facilidad los recursos necesarios para enfrentar los cambios que este proceso lleva consigo. Además, les posibilita tener una adaptación más significativa ante las nuevas transiciones, lo cual, resulta más complicado para quienes no tienen experiencia en los procesos migratorios o bien realizan una migración por primera vez.

A nivel general. La transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses está impulsada por la búsqueda de mejores oportunidades de vida, ya sea porque las condiciones externas les motive a migrar, o bien, por los deseos de cada persona migrante de mejorar su bienestar integral. Esta migración es incierta y está influenciada por diversos factores que pueden intervenir en el proceso migratorio y que incluso en ocasiones no pueden ser controladas por las mismas personas, como lo son las condiciones en las que la persona realiza su viaje, la duración, la planificación, las experiencias migratorias realizadas previamente y las dificultades u oportunidades que encuentran en el nuevo país.

Segundo propósito

El segundo propósito se planteó con la intención de identificar las características que tienen las personas migrantes que inciden directamente en la transición psicosocial. Las

conclusiones que se presentan a continuación se despliegan de la información generada con las dos técnicas utilizadas y el referente teórico.

El estado socioeconómico. Desde esta perspectiva socioeconómica, es claro reconocer que las personas migrantes con niveles de recursos económicos satisfactorios y una posición social media o alta tienden a experimentar un proceso migratorio más fluido, con mayor seguridad y con menos dificultades. Por el contrario, en el caso de la población del estudio quienes se encuentran en condiciones de vulnerabilidad económica enfrentan mayores riesgos, obstáculos y precariedad durante su tránsito migratorio.

De igual manera, un nivel educativo bajo limita que las personas migrantes puedan encontrar oportunidades laborales en el nuevo país o bien complicar el proceso de inserción al sistema educativo y laboral, lo anterior porque en ocasiones no se les reconoce los estudios que han tenido en su país de origen.

Género. Las mujeres migrantes enfrentan mayores desafíos y vulnerabilidades en el proceso migratorio en comparación con los hombres. Lo anterior se debe a los estereotipos y roles de género que están presentes en la sociedad, situación que las vuelve más vulnerables ante la violencia y la inseguridad durante la transición psicosocial, especialmente al transitar por las fronteras. A pesar de que las mujeres enfrentan mayores dificultades en el proceso migratorio, según los relatos de las personas participantes del estudio, las mujeres migrantes tienen mayores oportunidades laborales, aspecto que visualiza por otro lado, el papel de la mujer en el rol tradicional de las labores del hogar, que si bien, son oportunidades labores, se sigue perpetuando el papel de la mujer desde una visión patriarcal. Por su parte los hombres también experimentan situaciones difíciles al pasar la frontera y al llegar al nuevo país, como lo es la dificultad de encontrar un trabajo estable.

Edad y etapa del desarrollo. La migración y las circunstancias a las que se enfrenta la persona migrante varían de acuerdo con la edad y la etapa del desarrollo en la que se encuentre al momento de vivir su transición psicosocial. En la etapa de la niñez y la adolescencia, la persona no siempre cuenta con los recursos y las habilidades necesarias para tomar decisiones que le favorezcan y para enfrentar los desafíos que se presentan a raíz de un proceso migratorio, generando mayores dificultades y vulnerabilidades. Además, el desarrollo socioemocional de las personas en edades tempranas se puede ver afectado por el proceso migratorio y todos los cambios que se producen durante la transición psicosocial.

Por otra parte, en el caso de las personas que migran en etapa adulta, estas presentan mayores habilidades que han desarrollado a lo largo de su vida, como la toma de decisiones y la claridad de sus metas y de su proyecto de vida, las cuales permiten mitigar las dificultades de la migración y de la transición psicosocial y a su vez, favorecen su proyecto migratorio.

Etnia y cultura. La etnia y la cultura son de las principales características que afectan la integración y adaptación de las personas migrantes nicaragüenses a Costa Rica, ya que, debido a estas, las personas migrantes deben enfrentar situaciones de discriminación y xenofobia, lo que provoca la aparición de emociones como el miedo, la tristeza, la incertidumbre y la preocupación que afectan a la persona y, por ende, su transición psicosocial.

Además, se identifica que la interacción entre culturas, la amabilidad, el buen trato y la aceptación de las personas migrantes nicaragüenses por parte de las personas costarricenses trae consigo muchos beneficios, ya que, posibilitan acompañamiento para el proceso de adaptación e inserción en la nueva cultura.

Optimismo. El optimismo es un factor que facilita la transición psicosocial, la cual trae consigo muchas dificultades y situaciones a las que se debe hacer frente de manera positiva, por ejemplo, la separación de sus familiares, las dificultades que se presentan en el transitar por las fronteras y la adaptación a un nuevo país. Ante este panorama, el optimismo disminuye los efectos negativos del proceso migratorio, debido a que les ayuda a las personas a tolerar las emociones poco saludables, a mantenerse motivados hasta cumplir con sus metas migratorias y les ayuda a adaptarse a las formas de vida que se presentan en Costa Rica.

Autoeficacia. La autoeficacia en la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses desempeña un rol fundamental para el logro de los objetivos migratorios, ya que, permite que la persona mantenga una actitud positiva y resiliente ante las dificultades que se presentan, disminuyendo sus deseos de volver a su país de origen y renunciar a su proyecto migratorio. Además, le permite a la persona desarrollar su autoconfianza y autoestima para enfocarse en el cumplimiento de sus metas migratorias, confiando en su capacidad para lograrlo y adaptarse a su nuevo estilo de vida.

Espiritualidad. La espiritualidad es un recurso protector para las personas migrantes nicaragüenses que favorece principalmente su bienestar emocional, debido a que les permite desarrollar emociones y pensamientos positivos relacionados con su proceso migratorio, manteniendo así, un sentimiento esperanzador respecto a su futuro.

De igual manera, por medio de la espiritualidad la persona migrante puede encontrar un sentido en su experiencia, lo que favorece la motivación de estas personas para lograr cada meta que se propongan en el proceso. Asimismo, les permite fortalecer su autoestima y reconocer la importancia que tienen como personas y reconocer que son merecedoras de cosas buenas para su vida.

A nivel general. Las características que más inciden en la vivencia de la transición psicosocial son el estado socioeconómico, el género, la edad y etapa de desarrollo, la etnia y la cultura y la espiritualidad. Cada una de estas características pueden beneficiar o afectar el cumplimiento de las metas que tienen las personas migrantes, puesto que inciden directamente en la experiencia que la persona vive, tal es el caso de las personas migrantes nicaragüenses, quienes de manera frecuente viven un proceso de migración y una transición psicosocial complicada principalmente por razones de etnia y cultura.

Tercer propósito

El tercer propósito se planteó con el objetivo de identificar las principales redes de apoyo con las que cuentan las personas migrantes en su proceso migratorio y reconocer la manera en la que estas inciden en esta transición psicosocial. A continuación, se desarrollan las principales conclusiones que se generaron a partir de la generación de información.

La familia. Una de las principales redes de apoyo con las que cuentan las personas migrantes nicaragüenses para realizar su transición psicosocial es la familia, ya que, esta les proporciona principalmente apoyo emocional, brindando aliento, compañía y motivación, aspectos fundamentales para afrontar los cambios que conlleva este proceso. Además, en algunos casos brinda recursos materiales como el dinero lo que facilita el transitar y la estadía en el nuevo país.

Por otra parte, la separación familiar que se da cuando solamente uno o dos miembros de las familias migran, generan sentimientos de tristeza y dolor en las personas, lo que dificulta o complica el logro de los objetivos migratorios, ya que, la persona que ha migrado desea volver al país de origen a estar con su familia por la soledad que experimenta.

Relaciones íntimas. Las relaciones íntimas o de pareja para las personas migrantes son cruciales para la motivación que deben tener para el proceso de adaptación y el logro de sus metas, además, tener una pareja en quien apoyarse brinda bienestar emocional debido a la

generación de emociones positivas y al escuchar y aconsejar la persona en su toma de decisiones.

El distanciamiento físico de una pareja durante el proceso migratorio puede generar un impacto significativo en la transición psicosocial de la persona. Ya que los sentimientos de ausencia, de apoyo emocional, afectivo y sexual favorece el sentimiento de un estado de soledad e inseguridad y podría repercutir en los niveles de estrés. Lo anterior dificulta la adaptación al nuevo contexto y al enfrentamiento de los retos originados por la migración, lo que podría impactar en la vulnerabilidad psicológica y social de la persona migrante, complejizando el establecimiento de redes de apoyo y relaciones interpersonales. Ante esto la comunicación constante mediante medios tecnológicos, el envío de remesas y la demostración de afecto por medio de palabras de motivación son importantes para que esta separación no afecte a la persona que ha migrado y a su relación de pareja.

Redes de amistad. Las redes de amistades benefician a las personas migrantes en su proceso de adaptación e integración en la nueva realidad, además generan apoyo emocional, brindan información importante a las personas migrantes y fomentan el sentido de pertenencia. Aunque estas redes son importantes para llevar a cabo el proceso migratorio no todas las personas migrantes logran establecer estos lazos de amistades con las personas de la nueva comunidad debido al rechazo y la discriminación que reciben generando dificultades especialmente en su proceso de adaptación.

Instituciones públicas y privadas. A pesar de la existencia de entidades públicas y privadas en Costa Rica que podrían actuar como red de apoyo ante el fenómeno de la migración, las personas migrantes nicaragüenses no siempre reciben la ayuda adecuada en su proceso migratorio, existiendo una falta de atención en aspectos básicos como la alimentación, alojamiento y asistencia de salud, principalmente en lo que respecta al proceso del tránsito fronterizo, lo que vulnera sus derechos y expone a esta población a situaciones de mayor riesgo y desprotección.

Además, se evidencia que, en lo referente a población infantil, los hijos y las hijas de las personas nicaragüenses, independientemente de su nacionalidad si reciben apoyo en términos educativos y de alimentación, sin embargo, la población adulta se encuentra mayormente desprotegida, especialmente aquellas personas que se encuentran en condición

irregular, quienes evitan acudir a las autoridades y a las instituciones en busca de ayuda por temor a ser deportados.

Comunidad. La comunidad de La Legua de Aserrí desempeña un papel fundamental en lo que se refiere al proceso de integración de las personas migrantes nicaragüenses. Por medio del establecimiento de vínculos significativos y relaciones interpersonales positivas con los miembros de la comunidad, las personas nicaragüenses logran desarrollar un fuerte sentido de pertenencia. También, la relación con la comunidad y el apoyo que reciben las personas migrantes de esta contribuye en el mejoramiento de su autoestima y bienestar emocional, mitigando los efectos negativos que desencadena la transición psicosocial. No obstante, la comunidad no se ha constituido como un recurso de apoyo para todas las personas migrantes que han llegado a La Legua de Aserrí, no en todos los casos se refleja esa interacción positiva, puesto que algunas personas migrantes han experimentado desinterés por parte de las personas locales, dificultando la adaptación y bienestar del colectivo migrante.

A nivel general. Las redes de apoyo son fundamentales en la vivencia de la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses, ya que les permite tener una mejor adaptación a la nueva realidad, disminuir los efectos negativos que pueden desarrollarse durante este proceso y enfrentar con actitud positiva los cambios. Las dos principales redes de apoyo con las que cuentan estas personas nicaragüenses son la familia y las relaciones íntimas o de pareja, ya que, brindan principalmente el apoyo emocional o económico que son aspectos claves para el logro de las metas migratorias.

Cuarto propósito

El cuarto propósito de la presente investigación tuvo como finalidad comprender las estrategias de afrontamiento que implementan las personas nicaragüenses en su transición psicosocial, es a raíz de la información generada que se obtuvieron las siguientes conclusiones.

Espiritualidad. La espiritualidad es una de las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por las personas migrantes durante su proceso migratorio, en el caso de las personas participantes de este estudio, la principal forma de vivenciar su espiritualidad es por medio de prácticas religiosas como la oración. Lo anterior, les permite desarrollar la resiliencia, la autoconfianza y el optimismo, debido a que estas personas relacionan la espiritualidad con el hecho de confiar en un ser superior, lo que les genera bienestar emocional y psicológico para superar las dificultades y poder cumplir con sus metas migratorias.

Búsqueda de apoyo social. La búsqueda de apoyo social como una estrategia de afrontamiento es fundamental para que la persona migrante pueda enfrentar los desafíos que se le presentan durante el proceso migratorio. Esta búsqueda de apoyo social se centra especialmente en la ayuda que pueden recibir de la familia, las amistades, los compatriotas y las personas compañeras de trabajo, lo cual le brinda a la persona migrante afecto, compañía y palabras de motivación, disminuyendo el estrés o las dificultades que trae consigo la transición psicosocial y mejorando así su bienestar emocional y su proceso de adaptación.

Expresión emocional. Las personas migrantes afrontan la transición psicosocial utilizando la estrategia de expresión emocional. En ocasiones expresan sus emociones de manera saludable, pues lo hacen abiertamente sin ocultar ninguna de ellas, manifestándolas adecuadamente e incluso compartiendo su sentir con otras personas, principalmente sus familiares. Sin embargo, esto no ocurre en todos los casos, ya que, algunas personas migrantes prefieren reprimir sus sentimientos o emociones para no dañar a sus familiares, lo cual no les permite vivenciar de manera adecuada sus propias emociones. La emoción que más predomina en las personas migrantes es la tristeza, por las personas o cosas que ha dejado en su país de origen al migrar a Costa Rica o por no tener el acompañamiento o los recursos necesarios para hacerle frente a la transición psicosocial.

Evitación comportamental. La evitación comportamental surge como una estrategia de afrontamiento empleada por las personas migrantes ante los desafíos de la transición psicosocial. Dicha estrategia se exterioriza principalmente por medio de pensamientos negativos o irreales y distorsiones cognitivas, en su mayoría provocadas por la emoción del miedo. Dicha situación podría obstaculizar la capacidad de la persona migrante para el logro de sus metas y el logro de su bienestar emocional.

Búsqueda de alternativas. El buscar alternativas es una estrategia de afrontamiento fundamental para que las personas migrantes puedan encontrar oportunidades para mejorar su calidad de vida. Además, el buscar alternativas al vivenciar la transición psicosocial les facilita su proceso de adaptación a la nueva realidad y les permite enfrentar los diferentes retos que se van presentando durante su proceso por medio del desarrollo de habilidades como el pensamiento crítico y la toma de decisiones, que impactan positivamente su proyecto migratorio y así, lograr el objetivo de su migración.

Conformismo. El conformismo no se visualiza como una estrategia de afrontamiento utilizada por las personas migrantes para enfrentar la transición psicosocial, y su manifestación es limitada. Pese a lo anteriormente señalado, puede evidenciarse en situaciones donde no cuentan con los recursos necesarios para enfrentar alguna situación o cuando no están a su alcance las soluciones, por lo que deben aceptar la realidad que en ese momento se presenta, siempre teniendo en cuenta que es de manera temporal.

Reacciones agresivas. Se identifica que las personas migrantes nicaragüenses no utilizan la estrategia de afrontamiento de reacciones agresivas como una estrategia de afrontamiento, al contrario, reaccionan de manera positiva ante las dificultades, buscando soluciones, expresando de manera adecuada sus emociones, identificando sus redes de apoyo y manteniendo una actitud positiva ante la nueva realidad.

Reevaluación positiva. La reevaluación positiva se considera una estrategia de afrontamiento de gran utilidad para las personas migrantes durante su proceso de adaptación y principalmente para la superación de adversidades que se generan producto de la transición psicosocial. La implementación de esta estrategia fomenta la resiliencia de la persona migrante nicaragüense y le permite enfocarse en pensamientos optimistas, apreciar cada situación difícil que se le presenta como una oportunidad de crecimiento personal y afrontar los desafíos con una actitud positiva.

A nivel general. Las estrategias de afrontamiento son una herramienta fundamental para que las personas migrantes nicaragüenses lleven a cabo su transición psicosocial de manera satisfactoria, debido a que estas permiten que la persona supere cada desafío que se presente de manera positiva, desarrollando su resiliencia y adaptándose a las nuevas circunstancias. Entre las estrategias de afrontamiento, las más utilizadas por estas personas en el proceso migratorio son la espiritualidad, la búsqueda de apoyo social y la reevaluación positiva.

Conclusión de acuerdo con la disciplina de Orientación

La disciplina de la Orientación es una profesión que puede ofrecer valiosas contribuciones a la población migrante desde diversos enfoques. Un ejemplo de ello es el trabajo conjunto con las personas migrantes para facilitar la toma de decisiones adecuadas a lo largo de su proceso migratorio. De esta manera, permite que la persona se conozca a sí misma, identifique sus herramientas personales, redes de apoyo, recursos económicos y sociales, así como sus características individuales. Además, favorece el conocimiento del medio en el que

vive la persona migrante y al que desea llegar una vez haya completado su migración. De esta forma, el adecuado conocimiento de sí mismo y de su entorno guiará a la persona hacia el cumplimiento de sus metas migratorias y, por ende, al desarrollo de su proyecto de vida.

Por otro lado, la Orientación proporciona a las personas migrantes herramientas para enfrentar adecuadamente las situaciones adversas que puedan surgir durante la transición psicosocial. También les ofrece información acerca de las personas o instituciones públicas o privadas que apoyan a la población migrante en las distintas etapas de su proceso: tránsito, llegada al nuevo país y retorno al país de origen, para que las personas que tengan esta información puedan hacer su proceso migratorio de una manera más simplificada y con menos riesgos y dificultades.

Para lograr lo mencionado, las personas profesionales de la Orientación deben tener una visión integral del ser humano, particularmente de las personas migrantes, que contemple los contextos en los que viven y realizan sus viajes. Solo de esta manera podrán empatizar mejor con ellas y ofrecer el apoyo necesario, atendiendo a sus necesidades específicas, es decir, se debe tener en cuenta la diversidad de esta población para lograr un impacto positivo en cada persona migrante.

Recomendaciones

A la población migrante

Se recomienda a las personas migrantes tener espacios de introspección que les permitan identificar cuáles son las cualidades, fortalezas y recursos internos con los que cuentan y que puedan favorecer su proceso migratorio. De esta manera, al reconocer sus características personales podrán alcanzar una mejor comprensión de si mismas e identificar aquellos aspectos de su personalidad que necesitan ser reforzados para evitar que estos interfieran en su proceso migratorio y en la adecuada adaptación a su nuevo entorno.

Asimismo, se recomienda al colectivo migrante que previo a su viaje puedan informarse acerca de las instituciones públicas y privadas que les pueden ayudar en su estadía en Costa Rica, con el fin de que cuenten con esta red de apoyo para adaptarse e integrarse a una nueva sociedad y además, poder defender sus derechos humanos, independientemente de que hayan tenido que emigrar en condición regular o irregular.

Además, es necesario que las personas migrantes, al llegar a una nueva región establezcan relaciones sociales con las personas de la comunidad, ya que, este es un aspecto esencial para que las personas migrantes puedan tener una fuente de apoyo, se sientan acompañadas y se vea favorecido su proceso de integración social y su sentido de pertenencia en el nuevo país en que viven.

Se recomienda a las personas migrantes que, ante los momentos de dificultad y crisis, opten por buscar estrategias que les permitan afrontar de manera adecuada las diferentes situaciones que se pueden presentar durante su transición psicosocial, tales como espacios de desahogo, lo cual permite que se disminuya el malestar emocional que podría interferir negativamente en su proyecto migratorio. Asimismo, se les motiva a buscar espacios de ocio y recreación, así como a integrarse a actividades culturales que se realicen en la comunidad en la que habitan como una forma de cuidar de su salud mental.

A la carrera de Orientación y a la División de Educación para el Trabajo de la Universidad Nacional

Motivar a la población estudiantil a realizar prácticas profesionales en lugares que trabajen con población migrante e investigaciones enfatizadas en estas personas, ya que, es necesario conocer a profundidad las necesidades que tienen los grupos migrantes para poder realizar acciones desde la Orientación que impacten su viday que les beneficie en su bienestar integral.

Fomentar la temática de población migrante en los cursos de la carrera con el fin de comprender la importancia del trabajo desde la Orientación para favorecer el desarrollo humano de estas personas, asimismo, potenciar en las futuras personas profesionales las herramientas necesarias y las habilidades que les permitan trabajar con esta población de manera satisfactoria.

Realizar proyectos de extensión universitaria en fronteras o en comunidades que tienen población migrante, con el fin de conocer, analizar y visibilizar la realidad en la que viven estas personas para que tanto la misma Universidad Nacional como las demás instituciones tanto públicas como privadas puedan crear programas o proyectos que beneficien a estas personas de acuerdo con sus necesidades específicas.

A las personas profesionales en Orientación

Realizar investigación de temas relacionados al contexto migratorio, para generar fundamentos teóricos que permitan brindar un acompañamiento adecuado a esta población, que está cada vez más presente en nuestro país. De igual forma, abordar estas temáticas desde un enfoque integral, profundizando en las diversas necesidades y experiencias que vivencian las personas migrantes y en las cuales desde la disciplina se les podría aportar significativamente para alcanzar su bienestar integral y, por ende, su desarrollo humano en este proceso de transición psicosocial que enfrentan.

Asimismo, es importante que, desde sus distintas áreas de trabajo, las personas profesionales en Orientación promuevan el respeto y la inclusión de las personas migrantes en los diferentes contextos de la sociedad costarricense, y principalmente en el sistema educativo, inculcando en las nuevas generaciones, valores como el respeto y la empatía para generar un cambio positivo en la perspectiva social hacia los grupos migrantes independientemente de su nacionalidad.

Además, es necesario que el colectivo profesional en Orientación ponga en práctica procesos vocacionales para la población migrante nicaragüense, con el fin de favorecer su empleabilidad y la inserción al mundo laboral en el nuevo país. Lo anterior, realizando intervenciones grupales o individuales en donde se aborden temas como el conocimiento de sí mismo, para que la persona migrante identifique sus intereses, sus habilidades y competencias laborales; así como conocer el medio para identificar las oportunidades laborales que hay a su alrededor y que le permitan tomar la decisión de trabajar en algún espacio que tome en consideración sus derechos como persona trabajadora migrante.

En esta misma línea, es necesario que las personas orientadoras brinden talleres o realicen encuentros en los que puedan asesorar y brindarles información jurídica importante a las personas migrantes nicaragüenses para que puedan hacer valer sus derechos en el país, encuentren oportunidades para mejorar sus vidas y logren ser incluidos e integrados socialmente en una comunidad.

A su vez, es necesario que las personas orientadoras se abran caminos para trabajar en las comunidades que albergan población migrante, con el fin de favorecer procesos de mediación intercultural y transculturales que permitan que las personas aprendan a interactuar entre diferentes culturas, identificando los beneficios que trae consigo la llegada de población

migrante a las comunidades e identifiquen esta situación como una oportunidad de crecimiento cultural, social y económico.

Al Colegio de Profesionales en Orientación

Es esencial que se puedan realizar espacios de actualización enfocada en población migrante, con el fin de que las personas profesionales de la disciplina puedan formarse constantemente en temas de derechos humanos, interculturalidad, salud mental en contextos migratorios, inserción laboral de las personas migrantes. Esto con el fin de que las personas orientadoras puedan desarrollar estrategias comunitarias, colectivas e individuales para favorecer el bienestar integral de las personas migrantes.

Por otra parte, la creación de guías y protocolos de atención interculturales, sería un gran aporte para el colectivo orientador, ya que, facilitaría la obtención de herramientas prácticas y metodológicas para que se atienda a la población migrante de acuerdo con una perspectiva ética, respetuosa y desde la visión de los derechos humanos, tomando en consideración la interculturalidad y diversidad, garantizando de esta manera atenciones y procesos orientadores humanistas en los que se respete la dignidad humana de cada persona migrante.

También, se le recomienda a esta entidad fomentar alianzas estratégicas con instituciones tanto públicas como privadas, nacionales e internacionales, esto con el fin de que se desarrollen espacios para el beneficio de la población migrante, en el que se brinden charlas, talleres o material informativo acerca del proceso migratorio, con temas de documentación, empleos, salud física y mental, estrategias para afrontar el proceso migratorio, principales redes de apoyo con las que cuentan, entre otros. Asimismo, estas alianzas pueden ser una oportunidad para que las personas profesionales en Orientación puedan capacitarse y tener contacto con estas poblaciones, adquiriendo herramientas y habilidades necesarias para crear otros espacios de intervención y ayuda a la población migrante desde la disciplina.

Por último, se recomienda la realización de campañas de sensibilización social desde una perspectiva inclusiva, valorando el aporte social, laboral, cultural y económico que dan las personas migrantes al país y la importancia de que estas sean apoyadas en su proceso migratorio para que puedan cumplir con sus metas migratorias.

A la comunidad de La Legua de Aserrí

Al ser una comunidad a la que llega una importante cantidad de personas migrantes en busca de oportunidades para una mejor calidad de vida, se recomienda abordar a nivel comunitario la concientización de las personas autóctonas con respecto a la empatía y el respeto hacia la diversidad cultural esto con el objetivo de disminuir los prejuicios que existen en torno a esta población.

Además, se recomienda a la Asociación de Desarrollo Integral y a la Municipalidad de Aserrí desarrollar estrategias que promuevan la integración social de las personas migrantes, invitándolas a participar en las actividades culturales que se realizan en la comunidad como una forma de que estas personas conozcan y comprendan la dinámica y cultura comunitaria y encuentren espacios para conocer nuevas personas y crear vínculos sociales que les ayuden a adaptarse más fácilmente a su nueva forma de vida.

Tomando en consideración que las personas migrantes de este estudio mostraron un interés significativo en su área espiritual, principalmente por medio de la práctica religiosa, se recomienda aprovechar los espacios comunitarios relacionados con esta área como una forma de integración y apoyo para estas personas.

A las instituciones públicas y privadas

Continuar fortaleciendo su labor social en beneficio de las poblaciones migrantes y la defensa de sus derechos y a la vez, enfatizar en la difusión de información, de manera que esta sea accesible y clara para las personas migrantes, permitiéndoles conocer cuáles son los apoyos y ayudas a las que pueden acceder y acercarse sin temor en busca de ayuda para sus necesidades. Asimismo, plantear estrategias que les permitan estar más presentes y acompañar de manera más cercana a las personas migrantes en cada etapa del proceso migratorio, ofreciendo apoyo principalmente en los momentos de mayor vulnerabilidad.

Tomando en cuenta que la búsqueda de empleo para mejorar su situación económica es uno de los principales motivos por los que las personas migrantes llegan al país, se recomienda al Ministerio de Educación Pública y al Instituto Nacional de Aprendizaje, promover en conjunto con las personas profesionales en Orientación, espacios de acompañamiento en orientación vocacional y laboral, así como programas de formación que les permitan a estas

personas incorporarse con mayor facilidad al mercado laboral con oportunidades de empleo dignas.

Líneas de investigación

A lo largo de esta investigación, se han identificado vacíos significativos en el ámbito investigativo relacionados con el tema en estudio. A continuación, se presentan las principales líneas de investigación que son relevantes para abordar desde la disciplina de la Orientación y desde las profesiones de las ciencias sociales.

Uno de los vacíos más destacados, tanto a nivel nacional como internacional, se centra en el ámbito socioemocional de las personas migrantes nicaragüenses y sus familias, por lo que es fundamental investigar esta área para comprender mejor el impacto de la migración en esta dimensión humana de las personas migrantes.

Otro enfoque de estudio que surge de los hallazgos de esta investigación es la vivencia del proceso migratorio desde la perspectiva de las diferentes etapas del ciclo vital. Se ha observado que la forma en que una persona migrante nicaragüense enfrenta la transición psicosocial varía según su etapa de desarrollo. Además, los desafíos que surgen durante este proceso pueden ser más o menos significativos dependiendo de la edad y las habilidades que la persona haya adquirido a lo largo de su vida, por lo que sería importante identificar la transición psicosocial en las diferentes etapas del desarrollo e identificar las principales diferencias.

Otra línea de investigación importante por considerar es la migración desde la perspectiva de género, debido a que se ha evidenciado un aumento de las migraciones de mujeres, sin embargo, son escasos los estudios que se centran en la migración femenina. Se habla de que las mujeres experimentan más dificultades en esta transición psicosocial, pero hay escasas investigaciones que hagan una comparación entre la vivencia de la transición psicosocial en mujeres y la de los hombres. Esto es fundamental para identificar las necesidades específicas de las mujeres y los hombres en el proceso migratorio y de esta forma garantizar que sean atendidas de manera adecuada. Además, este tipo de investigaciones permite visibilizar los roles y estereotipos de género asociados a la migración femenina, promoviendo así una mayor conciencia y contribuyendo a la diminución de la brecha de género.

Limitaciones

La falta de investigaciones realizadas acerca de las personas migrantes y su proceso migratorio tanto a nivel nacional e internacional fue una de las principales limitaciones del estudio, debido a que la mayoría de información encontrada se centra en el impacto de la migración en los países, especialmente en el ámbito económico y laboral, lo cual no se relacionaba directamente con los propósitos del presente estudio, lo que dificultó obtener suficiente sustento teórico para sustentar la transición psicosocial que experimentan las personas migrantes y a su vez poder realizar el análisis de la información.

Por otra parte, otra limitante fue lo incierta que es la estadía de las personas nicaragüenses en la comunidad de La Legua, lo anterior porque se definieron las personas que iban a participar en la investigación y varios días antes de la aplicación de las técnicas de generación de la información, ya no se contaba con la misma cantidad de participantes, no porque estas personas no deseaban participar, sino, porque tuvieron que emigrar de nuevo a su país de origen o a otros lugares de Costa Rica por motivos que ellas mismas no podían controlar. Además, se presentó una dificultad al inicio de la generación de la información, esto en la aplicación del grupo focal, ya que, las personas migrantes nicaragüenses se mostraban un poco tímidas y reservadas en exponer sus ideas, sin embargo, a medida que avanzaba la discusión, comenzaron a contribuir con más comentarios, lo que enriqueció la experiencia y permitió recopilar información valiosa.

Por último, el paradigma naturalista utilizado en la presente investigación se consolida como una limitación, ya que, aunque permitió explorar el fenómeno en estudio imposibilita la generalización de los resultados obtenidos, razón por la cual se sugiere para futuras investigaciones el abordaje de la temática desde un paradigma positivista que permita obtener resultados y su generalización a nivel nacional.

Referencias

Achotegui, J. (2021). El síndrome del inmigrante con duelo migratorio extremo: el síndrome de Ulises. Una perspectiva psicoanalítica. *Aperturas Psicoanalíticas*, *68*, 1-10. Recuperado de https://aperturas.org/imagenes/archivos/ap2021%7Dn068a3.pdf

Aisenson, D., Virgili, N., Rivarola, R., Rivero, L., Polastri, G., Siniuk, D. y Scharwcz, J. (2010). Seguimiento de los estudiantes que participaron en un programa de Orientación Vocacional en grupo. *Anuario de Investigaciones*, vol. XVII, 2010, pp. 101-108. Universidad de Buenos Aires Buenos Aires, Argentina. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100010

Alcocer, C., Cid, P. y Guerrero, F. (2021). Autotrascendencia y espiritualidad en personas adultas mayores, reflexión para el cuidado. *Enfermería Actual de Costa Rica*. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682021000100014

Aldeas Infantiles SOS Internacional, (2017). Migración infantil, infancia y adolescencia de Centroamérica y México en situación de migración irregular. https://www.aldeasinfantiles.org/getmedia/e77924ee-4f42-42df-a7b4-b6817bd0eca7/Migracion-Infantil_ESP_Digital.pdf

Aliaga, S. F. (2021). Causas de la migración forzada de Venezuela a Colombia. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, *67*(2), 67-77. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8931230

Alonso, P. A. Hernández, R. M. (2020). Apoyo social e integración en la comunidad de familias inmigrantes Latinoamericanas, Universidad de la Laguna. Recuperado de https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20748/Apoyo%20social%20e%20integracion%20en%20la%20comunidad%20de%20familias%20inmigrantes%20latinoamericanas.pdf?sequence=1

Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (2022). *Direcciones estratégicas del ACNUR 2022-2026*. Recuperado de https://www.refworld.org.es/docid/6307dbdb4.html

Álvarez, A. M. (2021). Recursos psicológicos y estrategias de afrontamiento en migrantes venezolanos. Recuperado de https://repository.unicatolica.edu.co/handle/20.500.12237/2107

Amorocho, Y. y Uruena, M. (2019). *Estrategias de afrontamiento en personas inmigrantes venezolanos en Cúcuta, norte de Santander desde el año 2028 hasta el año 2019*. [Trabajo de Grado Pregrado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Hulago Universidad de Pamplona. Recuperado de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4720/1/Amorocho_Uruena_2019_TG.pdf

Antonio, M. (2021). Ideas irracionales y salud mental en adolescentes: Una revisión sistemática. (Tesis de Grado). Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2021/05/22/Antonio-Maria.pdf

Araya, J. y Vega, M. (2020). *Migración interna en estudiantes universitarios: un análisis desde el enfoque de transiciones* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional, Costa Rica. Recuperado de https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/23067/TESIS%2011093.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ariza, M. (2017). Vergüenza, orgullo y humillación: contrapuntos emocionales en la experiencia de la migración laboral femenina. *Estudios sociológicos*, *35*(103), 65-89. Recuperado de https://estudiossociologicos.colmex.mx/index.php/es/article/view/1510/1615

Arrue, G. (2019). Aportes desde la psicología de la orientación para el abordaje de las transiciones en futuros estudiantes migrantes. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación.

XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. Recuperado de https://www.aacademica.org/000-111/774.pdf

Artavia, C. (2019). Adolescentes migrantes nicaragüenses en el sistema educativo costarricense: reflexiones desde y para la orientación. Ensayos Pedagógicos. Vol. XV, N.o 1. 193-209. Recuperado de https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/13786/19320

Artavia, C. (2022). Dimensión cultural en el enfoque educativo de prevención integral "Círculo de Bienestar Integral". Reflexiones desde la disciplina de la Orientación. Revista Ensayos Pedagógicos, 17(1), 319-341. Recuperado de https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/ensayospedagogicos/article/view/17011/25069

Artavia, C., y Campos, L. (2016). Diversidad: Una mirada desde las concepciones del colectivo profesional en orientación. Retos y desafíos. Revista Electrónica Educare, 20(3), 1-16. https://doi.org/10.15359/ree.20-3.22

Arteño, R., Barba, E., Cazorla, A., y Illicachi, J. (2023). Interculturalidad en la educación universitaria del Ecuador: perspectivas de actores educativos. Cuaderno de Pedagogía Universitaria, 21(41), 20-34. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9309949

Asociación Británica de Investigación Educativa [BERA]. (2019). Guía Ética para la Investigación Educativa (4.a ed.) (L. Rivera Otero and R. Casado-Muñoz, Trads.), Londres. https://www.bera.ac.uk/publication/guia-etica-para-la-investigacion-educativa-cuarta-edicion-2018

Astorga, M. C. M., Finez-Silva, M. J., dos Anjos, E. M., Pérez-Lancho, M. C., Urchaga-Litago, J. D., y Vallejo-Pérez, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and*

Educational Psychology., *4*(1), 183-190. Recuperado de https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1542/1339

Ballestín, B. (2018). El análisis de datos cualitativos (Cap. 4). Barcelona, España:Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de https://www.digitaliapublishing.com/a/61693

Ballestín, B., y Fàbregues, S. (2018). La práctica de la investigación cualitativa en ciencias sociales y de la educación (Cap. 3). Barcelona, España:Universitat Oberta de Catalunya. Recuperado de https://www.digitaliapublishing.com/a/61693

Banco Interamericano de Desarrollo, Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2023). ¿ En qué situación están los migrantes en América Latina y el Caribe?: mapeo de la integración socioeconómica. Recuperado de https://policycommons.net/artifacts/4545233/en-que-situacion-estan-los-migrantes-en-america-latina-y-el-caribe/5368671/

Bar, J. M. (2024). Intervención Cognitivo Conductual en una Usuaria Joven con Ansiedad Generalizada. https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9196

Barahona, C. (2021). *Factores protectores de resiliencia que influyen en el proceso de adaptación sociocultural, de cinco personas migrantes durante el segundo semestre del 2020 en el cantón de Guatuso en la provincia de Alajuela, Costa Rica* (Tesis de Licenciatura). Universidad Católica de Costa Rica, Alajuela. Recuperada de https://opac.ucatolica.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-retrieve-file.pl?id=10e831e1a63b6007994b49c089a077d1

Barraza, M. A. (2021). La red de apoyo familiar y las relaciones intrafamiliares como predictoras de la satisfacción vital. *Actualidades en Psicología*, *35*(131), 71-87. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352021000200071

Beheran, M. (2012). *Intersecciones entre experiencias formativas, transiciones laborales e identificaciones nacionales de jóvenes inmigrantes, y descendientes de inmigrantes, en la ciudad de Buenos Aires* (Tesis de grado). Universidad Nacional de General

Sarmiento, Buenos Aires. Recuperado de https://repositorio.ungs.edu.ar/bitstream/handle/UNGS/41/Tesis_Beheran.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bellorin, A., Castillo, M. y Vizcaya, G. (2017). *Repercusiones de la migración de los padres-madres en el desarrollo psicosocial de los adolescentes del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, segundo semestre 2017* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma de Managua, Nicaragua. Recuperada de https://repositorio.unan.edu.ni/9341/

Bermudez, P. (2020). Propuesta pedagógica para la mejora de la autoestima del alumnado en riesgo de exclusión social. (Trabajo Fin de Grado). Universidad de Oviedo. Recuperado de https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/62880/tfg_PabloBerm%C3%BAdezCaso.pdf?sequence=7&isAllowed=y

Bisquerra, R. (2009). Metodología de la investigación educativa. Madrid, España: Editorial La Muralla.

Bonilla, A., Cideos, F., y Quintanilla, M. (2018). Efectos psicosociales que produce la migración de la pareja masculina en las mujeres que se quedan en el país de origen. *ECA: Estudios Centroamericanos*, *73*(753), 167–196. https://doi.org/10.51378/eca.v73i753.3183

Borda, P., Dabenigno, V., Freidin, B., y Güelman, M. (2017). Estrategias para el análisis de datos cualitativos. Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Sociales. .....Instituto de-Investigaciones Gino Germani. Recuperado de https://iigg.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/22/2019/11/DHIS2.pdf

Brenes, J., Herrera, Y., Méndez, F., Morales, C., y Rodríguez, I. (2019). Intervención desde orientación para el reconocimiento de la diversidad: Consideraciones interculturales en el espacio escolar. *Actualidades investigativas en educación*, *19*(1), 379-410. Recuperado de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-47032019000100379

Brydsten, A., Rostila, M. y Dunlay, A. (2019). Social integration and mental health: a decomposition approach to inequalities in mental health between the foreign-born and the Swedish-born. International Journal for Health Equity. *18* (1), 1-11. Recuperado de https://equityhealthj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12939-019-0950-1

Cabrera, A. G. (2005). La transición PreClínico-Clínico en la carrera de Medicina. Una aproximación a su estudio como transición intracurricular. Recuperado de https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/41724/12.GCABRERA_12de12.pdf?sequence=12

Cama Vasquez, M. F. (2024). Impacto social en las condiciones de vida de los migrantes venezolanos de 18 a 45 años en Trujillo, 2023. Recuperado de https://dspace.unitru.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1d06f97e-000c-4471-83ac-3fbee1aa9a74/content

Canales, A., Fuentes, J., y de León, C. (2019). Desarrollo y migración: desafíos y oportunidades en los países del norte de Centroamérica. Ciudad de México, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44649/1/S1000454_es.pdf

Castaño, G. C., y Quecedo, L M. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de Psicodidáctica, núm. 14. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf

Castro, E. (2021). Necesidades de la población inmigrante y recursos de acogida del Estado costarricense. *Revista Centroamericana de Administración Pública*, (81), 104-129. Recuperado de https://ojs.icap.ac.cr/index.php/RCAP/article/view/379/753

Ceriani, C. P., Cetra, R., Chacko, E., Dietrich J. N., Espinel, M., Gandini, L., Olinto, B., Prada, G., Price, M., Sojo, G. y Botero, N. A. (2023). Recepción e integración de personas migrantes y refugiadas en ciudades de las américas. Recuperado de https://www.refworld.org.es/pdfid/644c3e334.pdf

Chacón, G. y Moscoso, G. (2021). Proceso de acompañamiento desde la disciplina de Orientación para la promoción de la cultura de paz en el estudiantado de noveno año del Liceo Rural Islas del Chirripó, Horquetas de Sarapiquí, del año 2020. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional. https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/1918319e-9422-4890-89d3-6427d8585260/content

Chárriez, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. Revista Griot, 5(1), 50–67. Recuperado a partir de https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1775

Chaves, M. P., Zapata, A. F. R. y Arteaga, I. H. (2014). Investigación cualitativa: una reflexión desde la educación como hecho social. Universitaria: Docencia, Investigación e Innovación, 86-100. https://revistas.udenar.edu.co/index.php/duniversitaria/article/view/2192

Chiriboga, E. A. V., Arboleda, E. O. B., Murillo, V. G. B. y Caicedo, E. V. A. (2019). Funcionalidad familiar y apoyo social percibido. Abordaje desde la intervención comunitaria en Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, *24*(88), 1249-1261. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/290/29062051016/29062051016.pdf

Corominas, E. y Isus Barado, S. (1998). Transiciones y orientación. *Revista de Investigación Educativa*. Vol. 16, n. o 2, 155-184. Recuperado de https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/97941/1/06_RIE_V16_N2_1998_Transiciones%20y%20orientaci%c3%b3n.pdf

Colegio de Profesionales en Orientación. (2012). Código de Ética del Colegio Profesionales en Orientación. Recuperado de https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2012/10/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-CPO-5-nov-12.pdf

Creswell, J. (2012). Planning, conducting and evaluating quantitative and qualitative research. Educational Research., Four Edition, 501-533, University of Nebraska–Lincoln. Recuperado de https://eclass.uoa.gr/modules/document/file.php/ECD433/%CE%91%CE%BD%CE%

AC%CE%BB%CF%85%CF%83%CE%B7%20%CE%B4%CE%B5%CE%B4%CE%BF%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CF%89%CE%BD%20%CE%BC%CE%B5%20%CF%84%CE%BF%20SPSS/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1/John%20W.%20Creswell%20-%20Educational%20Research_%20Planning%2C%20Conducting%2C%20and%20Evaluating%20Quantitative%20and%20Qualitative%20Research%2C%204th%20Edition%20%282011%2C%20Addison%20Wesley%29.pdf

de León-Torres, M. S., Jasso M, I., y Lamy, B. (2016). Las esposas de migrantes: conyugalidad a distancia en una región de migración histórica. *Papeles de población*, *22*(88), 77-111. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252016000200077

Debandi, N., Fernández y Patallo, M., Leguizamón, C., Argentieri, C., Gurrieri, J., Texido, E., ... y Miranda, M. E. (2017). Derechos Humanos de personas Migrantes–Manual Regional. Recuerdo de https://www.ippdh.mercosur.int/publicaciones/derechos-humanos-de-personas-migrantes-manual-regional/

Debandi, N., Fernández y Patallo, M., Leguizamón, C., Argentieri, C., Gurrieri, J., Texido, E., ... y Miranda, M. E. (2017). Derechos Humanos de personas Migrantes–Manual Regional. https://repository.iom.int/handle/20.500.11788/1698

Deps, V. L., y de Cara, G. R. B. (2019). Desarrollo de la teoría de la transición de Scholossberg y su aplicabilidad en el contexto de los estudiantes universitarios. *Cumbres*, *5*(2), 99-109. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7210405

Dirección General de Migración y Extranjería. (2017). Plan Nacional de Integración para Costa Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=a218e87e-ffe2-955f-3809-9ca9206c3f8a&groupId=252038

dos Santos-Dantas, E. G., Rodríguez-Solís, A., Monroy-Velasco, I. R., y Malvaceda-Espinoza, E. (2024). Duelo migratorio y creencias irracionales: Características e impactos en la

salud mental de migrantes latinoamericanos. Huellas de la Migración, 8(16), 153-180. https://huellasdelamigracion.uaemex.mx/article/view/19308/17948

Espinoza, R. (2018). Ser mujer, indígena y migrante en Costa Rica: Experiencias de discriminación, contextos en los que se expresan y estrategias de afrontamiento de mujeres miskitas nicaragüenses residentes en Finca San Juan de Pavas, que migraron a Costa Rica entre los años 1992 y 2017. Estudio de caso. Recuperado de https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14407/Espinoza%20Herrera%2c%20Rebeca.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Estrategia de empleabilidad para personas migrantes en el marco del Sistema Nacional de Empleo. (2023). https://www.mtss.go.cr/empleo-formacion/estrategia_empleabilidad_CSAEM.pdf

Étienne, J. J. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento en inmigrantes haitianos residentes en el Ecuador* (Bachelor's thesis, Quito: UCE). http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25572/1/FCP-CPC-ETIENNE%20JEAN.pdf

Fadiman, J. (2010). Teorías de la personalidad. Editorial Alfaomega Grupo Editor. México.

Fernández, H., Jazmín, O., Ortiz, I., Vásquez. S., y Salazar, J. (2022). Transiciones migratorias de profesionales de enfermería mexicanos en Alemania. *Ciencia Y Enfermería, 28*. Recuperado de https://doi.org/10.29393/CE28-8TMHJ50008

Fernández-Larragueta, S., Rodorigo, M. y Lázaro, M. (2021). Entre lo curricular y lo personal: la importancia de las transiciones educativas en la vida del alumnado inmigrante para una educación inclusiva real. *Educar*, vol. 57/2 333-346. Recuperado de https://educar.uab.cat/article/view/v57-n2-fernandez-rodorigo-lazaro/1237-pdf-es

Fernández-Sánchez, H., Olson, J., Salami, B. y Salma. (2021). La Teoría de Transiciones en el contexto de mujeres que se quedan atrás durante la migración. *Index de Enfermería*, *30*(1-2), 59-64. Epub 25 de abril de 2022. Recuperado en 27 de junio de 2023, de

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962021000100014&lng=es&tlng=es

Ferrer, P S. (2020). Estrategias socioeducativas desde la orientación para la inclusión de estudiantes inmigrantes en etapa escolar. *Revista Educación*, *45*(1), 490–503. https://doi.org/10.15517/revedu.v45i1.41372

Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos, O., y Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, *31*(3), 557-576. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2014000300009

Flick, U. (2007). Introducción a la investigación cualitativa. Madrid, España.: Ediciones Morata, S. L.

Fonseca Calderón, M., y Montoya Valencia, A. (2020). Construcción del proyecto de vida: Experiencias de un grupo de personas de inmigrantes venezolanas en Costa Rica. Recuperado de https://www.kerwa.ucr.ac.cr/server/api/core/bitstreams/e75ef867-b7c8-453c-8510-0ec00bcffb5c/content

Fuentes, L. (2018). La Religiosidad y la Espiritualidad ¿Son conceptos teóricos independientes?. *Revista de Psicología.* Vol. 14, Nº 28, pp. 109-119. Recuperado de https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/8870/1/religiosidad-espiritualidad-conceptos.pdf

Fundación Ayuda en Acción. (17 de diciembre, 2022). Migración humana: definición y tipos. *Ayuda en Acción.* Recuperado de https://ayudaenaccion.org/blog/ayuda-humanitaria/tipos-de-migracion-humana/

Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones, 7(1), 201-229. Lima, Perú. Recuperado de: Doi: http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267

Gaete, R. y Rodríguez, C. (2010). Una aproximación al análisis de las cadenas migratorias en España a partir de la encuesta Nacional de Inmigrantes. *Revista de ciencia política (Santiago), 30*(3), 697-721. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-090X2010000300006

Gaibor-González, I. y Moreta-Herrera, R. (2019). Optimismo disposicional, ansiedad, depresión y estrés en una muestra del Ecuador. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 17-31. DOI: 10.15517/ap.v34i129.35148

Galea, I. (2022) Focus group: qué es, características, tipos, ejemplos y pasos para hacer grupos focales online y presenciales. Recuperado de: https://www.cinconoticias.com/focus-group/#Las_caracteristicas_del_focus_group

Galeano, M. E. (2020). Diseño de proyectos en la investigación cualitativa. Universidad Eafit. Recuperado de https://tinyurl.com/99pp2jz4

García, A. (2016). Efectos económicos de los movimientos migratorios en la sociedad de origen y en la de destino. Revista del Centro Andino de Estudios Internacionales Otros Temas. ISSN 1390-1532. Recuperado de https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6311/1/04-OT-Garcia.pdf

García-allen, J. (2015). La Autoeficacia de Albert Bandura: ¿crees en ti mismo?. Recuperado de https://psicologiaymente.com/psicologia/autoeficacia-albert-bandura

García-Cid, A., Hombrados-Mendieta, I., Gómez-Jacinto, L., Palma-García, M. D. y Millán-Franco, M. (2017). Apoyo social, resiliencia y región de origen en la salud mental y la satisfacción vital de los inmigrantes. *Universitas psychologica, 16,* 91-104. http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v16s5/1657-9267-rups-16-s5-00091.pdf

Garita, A. (2013). La orientación para la salud mental: Reflexiones para delimitar un campo de intervención profesional. *Revista Electrónica Educare*, *17*(2), 55-68. Retrieved September 24, 2024. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194127506004

Garita, Ana. (2014). La orientación intercultural: Una perspectiva para favorecer la convivencia en contextos multiculturales. *Revista Electrónica Educare*, *18*(1), 281-291. 15, 2024, from https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582014000100014#:~:text=La%20perspectiva%20intercultural%20pretende%20la,valoraci%C3%B3n%20positiva%20de%20la%20diferencia.

Garzón, M. A. (2013). *Factores psicosociales que influyen en la transición de la educación media a la educación universitaria* (Tesis de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá. Recuperado de http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/604/TO-15660.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garzón, N. A., Jaimes, D. M., Ramírez, A. R., y Rodríguez, D. (2022). Redes de apoyo como estrategia de afrontamiento en población migrante con vocación de permanencia en el municipio de Villa del Rosario. http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/11194

Gatica, L. (2022). Relaciones sociales y protección social de personas migrantes en Euskadi desde un enfoque narrativo. *Poiésis*, (43), 37-57. Recuperado de https://revistas.ucatolicaluisamigo.edu.co/index.php/poiesis/article/view/4518/3669

Gatica, L. (2022). Remesas familiares: las contribuciones a Centroamérica de quienes tuvieron que irse. *Revista Rupturas*, *12*(2), 1-29.https://www.scielo.sa.cr/pdf/rup/v12n2/2215-2989-rup-12-02-1.pdf

Girardi, C. P., Pardo, C. R., Rivas, A., Trueba, D. A., Mur, J. A., y Vargas, N. P. (2018). Autoeficacia: una revisión aplicada a diversas áreas de la psicología. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v16n2/v16n2_a04.pdf

Gómez W, J. (2010). La migración internacional: teorías y enfoques, una mirada actual. *Semestre económico*, *13*(26), 81-99. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/seec/v13n26/v13n26a5.pdf

Gómez, P. (2020). La familia como sistema. Terapia familiar sistémica en Arias. W (Ed.), *Psicología y Familia*. *Cinco enfoques sobre familia y sus implicancias psicológicas.* Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Walter-Arias-Gallegos/publication/346800329_Psicologia_y_Familia_Cinco_enfoques_sobre_familia_y_sus_implicancias_psicologicas/links/5fd0f913299bf188d405ce1c/Psicologia-y-Familia-Cinco-enfoques-sobre-familia-y-sus-implicancias-psicologicas.pdf#page=209

González, M. A. (2003). Los paradigmas de investigación en las ciencias sociales. ISLAS, (138), pp. 125–135. Recuperado a partir de https://islas.uclv.edu.cu/index.php/islas/article/view/572/532

Gurdián, A. (2007). El Paradigma cualitativo en la investigación Socio-Educativa. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC). Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).

Gutiérrez, J. M., Borré, J. R., Montero, R. A., y Mendoza, X. F. B. (2020). Migración: Contexto, impacto y desafío. Una reflexión teórica. *Revista de Ciencias Sociales*, *26*(2), 299-313. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/280/28063431024/html/

Guzmán-Carrillo, K. Y., González-Veduzco, B. Sh. y Rivera-Heredia, M. E. (2015). Recursos psicológicos y percepción de la migración en menores con familiares migrantes. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 13 (2), pp. 701-714. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v13n2/v13n2a11.pdf

Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. Investigación en educación médica, 2(5), 55-60. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2007-50572013000100009

Henríquez, G. (2015). *Mujeres migrantes en condiciones de vulnerabilidad. Un estudio exploratorio sobre sus realidades y desafíos* (Tesis de Maestría) Universidad de Panamá, Panamá. Recuperado de http://up-rid.up.ac.pa/1495/1/gabriela%20henriquez.pdf

Heredia, L. E. E., Hozumi, T., y Zafra, F. M. Z. (2019). En busca de un futuro. Recuperado de https://cienhum.org/wp-content/uploads/2023/05/2019.-En-busca-de-un-futuro.pdf#page=171

Hernández, M. (2015). La Migración como parte de la existencia humana. Departamento de la Dirección General para Temas Globales, Secretaría de Relaciones Externas de México. Recuperado de https://biblioteca.corteidh.or.cr/documento/70350

Hernández-Sampieri, R; Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A; Ciudad de México.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2023). Censo Nacional de Población y Vivienda 2011. Recuperado de https://inec.cr/estadisticas-fuentes/censos/censo-2011www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210

Jolly, S. y Reeves, H. (2005). Gender and Migration. Institute of Development Studies. Recuperado de https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/75185/1858648661%20%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kleidermacher, G. y Seid, G. (2021). Etnia/raza y clase: articulaciones en la antropología y la sociología argentinas. *Temas Sociales* (48) 154-181, ISSN 0040-2915. Recuperado de http://www.scielo.org.bo/pdf/rts/n48/n48_a07.pdf

López C.,Hombrados-Mendieta, I., y Gómez-Jacinto, L. (2021). Análisis y descripción de las dificultades percibidas por las personas inmigrantes en Málaga. https://www.trabajosocialmalaga.org/wp-content/uploads/2022/03/DTS_64_6.pdf

López, G. (2023). Migraciones e interculturalidad como conflicto y oportunidad. Movilidades humanas. Territorios, flujos y personas migrantes. Recuperado de http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/139452

López, P., Lázaro, S., Navarro-Segura, L. y Mota, R. (2019). Las transiciones vitales: un marco conceptual para la innovación en la intervención, la formación y la investigación en

Trabajo social. Recuperado de https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/45100

Mairena, M., Méndez, M., y Ocampos, H. (2008). Percepción de las personas migrantes nicaragüenses, que viven en Costa Rica, sobre la xenofobia en contra de su población. Recuperado de http://cqinvestigo.wdfiles.com/local--files/cualitativas/Percepci%C3%B3n%20de%20las%20personas%20migrantes%20nicaraguenses.pdf

Maldonado, C., Martínez, P., y Martínez, R. (2018) Protección social y migración: Una mirada desde las vulnerabilidades a lo largo del ciclo de la migración y de la vida de las personas. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44021/S1800613_es.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Margueliche, J. C. (2009) Migraciones permanentes y temporales. Estrategias de adaptación, reposicionamiento y transformaciones en el territorio. Estudios de casos en contextos diferentes : La Plata y Ensenada [En línea]. XI Jornadas de Investigación del Centro de Investigaciones Geográficas y del Departamento de Geografía, 12 y 13 de noviembre de 2009, La Plata. Recuperado de https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.840/ev.840.pdf

Marín Acuña, C. A. (2024). Desigualdad de las mujeres inmigrantes en el ámbito laboral en Baleares. (Trabajo Final de Grado) Universitat de les Illes Balears, España. Recuperado de https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/165604/Marin_Acuna_Claudia Anais.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Martín, A. V. G. (1995). Fundamentación teórica y uso de las historias y relatos de vida como técnicas de investigación en pedagogía social. Aula, 7. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=122506

Martínez, B. y Álvarez, A. (2021). Aplicación de la fenomenología de Amedeo Georgi como sustento metodológico. *ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería. 2021; 8*

(1): 106-112. Recuperado de https://www.academia.edu/67003623/Aplicaci%C3%B3n_de_la_fenomenolog%C3%ADa_de_Amedeo_Giorgi_como_sustento_metodol%C3%B3gico

Martínez, M. F., y García, J. M. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del psicólogo*, *39*(2), 96-103. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/778/77855949003/77855949003.pdf

Martínez, M. y Martínez, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del Psicólogo*, vol. 39, núm. 2, pp. 96-103. Recuperado de https://www.redalyc.org/journal/778/77855949003/html/

Martínez, S. A. (2016). Biculturalidad. En N. Sanz y J. M. Valenzuela (Eds), *Migración y cultura* (pp. 125-131). Tijuana: El Colegio de la Frontera Norte. Recuperado de https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247760

Mendoza, C. y Ortiz, A. (2016). Procesos migratorios y transiciones vitales de un grupo de jóvenes universitarios extranjeros en Barcelona, España. *Economía, sociedad y territorio*, *16*(50), 103-131. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/pdf/est/v16n50/1405-8421-est-16-50-00103.pdf

Mera, M., Martínez, C. y Costalat-Founeau, A. (2014). Dinámicas identitarias en procesos de transición psicosocial: Adolescencia y migración. Estudio de caso. Migraciones Internacionales, 7 (3),221-248. [fecha de Consulta 24 de Julio de 2023]. ISSN: 1665-8906. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15129957008

Mieles, B. Tonon, G. y Alvarado, S.V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. Universitas Humanística, (74),195-225.[fecha de Consulta 6 de Noviembre de 2023]. ISSN: 0120-4807. Recuperado de: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79125420009

Monreal, C. M., Cárdenas, R. R., y Martínez, F. B. (2019. Estereotipos, roles de género y cadena de cuidado. Transformaciones en el proceso migratorio de las mujeres.

Collectivus, Revista de Ciencias Sociales, *6*(1), 83-97 Recuperado de .http://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/index.php/Collectivus/article/view/2202/2588

Montilla, A. M. (2021). Migración, desplazamiento y educación: construyendo puentes, no muros. Resumen del informe de seguimiento de la educación en el mundo 2019. *REVISTAS DE INVESTIGACIÓN*, *44*(99), 183-187. Recuperado de https://www.acnur.org/sites/default/files/legacy-pdf/5bf4858d4.pdf

Mora, R. y Guzmán, M. (2018). Aspectos de la migración nicaragüense hacia Costa Rica e impacto en el mercado laboral. *Inter-American Development Bank,* IDB-DP-00635. Recuperado de https://publications.iadb.org/publications/spanish/viewer/Aspectos-de-la-migraci%C3%B3n-nicarag%C3%BCense-en-Costa-Rica.pdf

Morales, J. (2020). El rol del orientador como agente dinamizador del escenario educativo y social. *Revista Innovaciones Educativas*. 22 (32) Recuperado de: https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/2903/3829

Mosquera, A. K., Vallejo, O. L., y Tobón, V. G. (2016). Factores motivacionales, metas de logro y proyecto de vida en estudiantes universitarios. Plumilla Educativa, 18(2), 206-225. Recuperado de http://revistasum. umanizales.edu.co/ojs/index.php/plumillaeducativa/ article/view/1965

Moya, F. y Baumann, K. (2021). Espiritualidad y Salud mental. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/354987332_Espiritualidad_y_salud_mental

Murillo, O. (2022). Orientación para el desarrollo de la carrera: Instrumento para la exploración. *Actualidades Investigativas En Educación*, *22*(1), 1–29. Recuperado de https://doi.org/10.15517/aie.v22i1.49071

Naciones Unidas Costa Rica. (2022). Costa Rica hacia el 2030. *Análisis de avance en los indicadores de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS) respecto a las metas globales de la agenda 2030, Costa Rica. 4- 87.* Recuperado de: Análisis ODS Informe Final FINAL-21nov2022-.pdf (un.org)

Napabe, M. (2021). Cualidades de una persona. Qué son, cuáles son, ejemplos. Recuperado de https://es.scribd.com/document/535871917/Cualidades-de-una-persona#

Naranjo, M. L. (2016). Enfoques Humanísticos Existenciales y un Modelo Ecléctico. Editorial UCR. San José, Costa Rica.

Nassar, C. C., y Benavides, C. (2019). *El refugio nicaragüense en Costa Rica, 2018-2019: Desafíos de su integración*. FLACSO Costa Rica. Recuperado de https://www.flacso.ac.cr/images/cuadernos/ccs_165.pdf

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (OACDH) (s.f). Situación de los migrantes en tránsito. Recuperado de https://www.ohchr.org/sites/default/files/2021-12/INT_CMW_INF_7940_S.pdf

Organización Internacional para las Migraciones. (2024). Pacto Mundial para la Migración Segura, Ordenada y Regular. Recuperado de https://lac.iom.int/es/pacto-mundial-para-la-migracion-segura-ordenada-y-regular

Organización de las Naciones Unidas. (2023). *Desafíos Globales, Migración.* Recuperado de https://www.un.org/es/global-issues/migration

Organización Internacional para las Migraciones, Costa Rica. (2019). *Estudio Preliminar de Flujos Migratorios Mixtos Nicaragüenses, abril 2018-2019.* Recuperado de https://www.programamesoamerica.iom.int/sites/default/files/estudio_preliminar_de_flujos_migratorios_nicaraguenses_0.pdf

Organización Internacional para las Migraciones. (2019). Glosario de la OIM sobre migración. Recuperado de https://kmhub.iom.int/sites/default/files/publicaciones/glosario_de_la_oim_sobre_migracion.pdf

Organización Internacional para las Migraciones. (2020). *Informe Sobre las Migraciones en el Mundo 2020.* Recuperado de https://worldmigrationreport.iom.int/wmr-2020-interactive/?lang=ES

Organización Internacional para las Migraciones. (2024). Matriz de Seguimiento de Desplazamiento. Monitoreo del flujo migratorio de personas en situación de movilidad por las Américas. Recuperado de https://dtm.iom.int/reports/monitoreo-del-flujo-migratorio-de-personas-en-situacion-de-movilidad-por-las-americas-en-11

Organización Internacional para las Migraciones. (2024). Entidades Colaboradoras. Recuperado de https://costarica.iom.int/es/entidades-colaboradoras#:~:text=Direcci%C3%B3n%20General%20de%20Migraci%C3%B3n%20y,Derechos%20Sociales%20del%20Inmigrante%20(CENDEROS)

Organización Internacional para las Migraciones. (6 de enero, 2020). ¿Cómo contribuyen las personas migrantes a la sociedad? Recuperado de https://rosanjose.iom.int/es/blogs/como-contribuyen-las-personas-migrantes-la-sociedad

Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la Salud Glosario. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2018). Género y salud. Recuperado https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender

Oroza Busutil, R., y Puente Márquez, Y. (2017). Migración y comunicación: su relación en el actual mundo globalizado. *Revista Novedades en Población*, *13*(25), 10-16. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n25/rnp02117.pdf

Orozco, M. (2022). Los Migrantes Nicaragüenses en Costa Rica. Vulnerabilidad e implicaciones de su integración. *Diálogo Interamericano.* Recuperado de https://www.thedialogue.org/wp-content/uploads/2022/04/Los-migrantes-nicaraguenses-en-Costa-Rica-Final.pdf

Palacio, C. J. (2015). La espiritualidad como medio de desarrollo humano. *Cuestiones teológicas*, *42*(98), 459-481. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/cteo/v42n98/v42n98a09.pdf

Papalia, D, Duskin, R, Matorell, G. (2012). Desarrollo Humano. (11maed). México: Editorial McGraw-Hill/Interamericana.

Peña, N., Matos, L., y Sobrino, L. (2021). *Relación entre espiritualidad, religiosidad, creencias y actitudes de búsqueda de ayuda psicológica* (Doctoral dissertation, Santo Domingo: Universidad Iberoamericana (UNIBE)). Recuperado de https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/1072/4/19-0744_TF.pdf

Peñas, S., Herrero, D., Merin, L., Corral, S., y Martínez, A. (2019). La Influencia de las Expectativas Premigratorias en la Satisfacción Vital en Inmigrantes Latinoamericanas: El Papel del Apoyo Social y la Estabilidad Familiar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, *4*(53), 91-100. https://www.redalyc.org/journal/4596/459661297008/459661297008.pdf

Perea, M. J., Restrepo, J. C., Arredondo, N. A., Zapata, V., y Mejía, C. (2023). Los roles de género en una sociedad patriarcal. UGCiencia, 28(1). https://doi.org/10.18634/ugcj.28v.1i.1306

Pereira, M. T. (2012). *Mediación docente de la Orientación Educativa y Vocacional.* San José: Universidad Estatal a Distancia.

Pérez, J. y Gardey, A. (5 de febrero de 2010). *Situación - Qué es, definición, elementos y teoría*. Definicion.de. Última actualización el 21 de septiembre de 2021. Recuperado el 25 de julio de 2023 de https://definicion.de/situacion/

Piras, Gioia. (2016). Emociones y migración: Las vivencias emocionales de las hijas y los hijos que se quedan en origen. Psicoperspectivas, 15 (3), 67-77. Recuperado de http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue3-fulltext-783.

Piza Burgos, N. D., Amaiquema Marquez, F. A., y Beltrán Baquerizo, G. (2019). Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. Algunas precisiones necesarias. Revista Conrado, 15(70), 455-459. Recuperado de http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v15n70/1990-8644-rc-15-70-455.pdf

Pizarro, J. M. (2007, July). Feminización de las migraciones en América Latina: discusiones y significados para políticas. In *VV. AA.: Actas del Seminario Mujer y Migración, Conferencia Regional sobre Migración. San Salvador, El Salvador* (pp. 125-131). Recuperado de https://oig.cepal.org/sites/default/files/jm_2007_feminizacionmigracionesal.pdf

Ramos, D. (2020). Estado de bienestar de las personas adultas migrantes venezolanas en el Departamento de Córdoba. Recuperado de http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/9817/Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ramos, R. A., Barba, E., Cazorla, A. L., y Guzñay, J. I. (2023). Interculturalidad en la educación universitaria del Ecuador: perspectivas de actores educativos. *Cuaderno de Pedagogía Universitaria*, *21*(41), 20-34. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9309949

Rausky, M. G. (2014). ¿Jóvenes o adultos? Un estudio de las transiciones desde la niñez en sectores pobres urbanos. *Última Década*, (41), 11-40. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/195/19536988002.pdf

Real Academia Española:*Diccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es> [24 de julio de 2023].

Rehman, A. A., y Alharthi, K. (2016). An introduction to research paradigms. International Journal of Educational Investigations, 3(8), 51-59. Recuperado http://www.ijeionline.com/attachments/article/57/IJEI.Vol.3.No.8.05.pdf

Reyes, M. (2021). Cuando la nostalgia tiene un valor cultural. La simbolización del recuerdo en la migración. Grandeza de México. 15(274). Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/348959724_Cuando_la_nostalgia_tiene_un_valor_cultural_La_simbolizacion_del_recuerdo_en_la_migracion

Ríos, J. (2020). Represión emocional, acto que perjudica la salud mental. La necesidad de entender lo que refiere la represión emocional y la forma que afecta al ser humano,

específicamente en la manera de comportarse, derivando problemáticas físicas y psíquicas. Vol 1 (15). Recuperado de https://www.academia.edu/45688857/REPRESION_EMOCIONAL_ACTO_QUE_PERJUDICA_LA_SALUD_MENTAL?auto=download

Rivera, G. Ó. y Valdéz, G. G. (2016). "Crisis humanitaria": El rol de las redes sociales en el proceso migratorio de adolescentes migrantes. *Revista humanidades*, *6*(1), 1-48. Recuperado de https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/humanidades/article/view/25119/26110

Rodríguez, M. (s. f.). Orientación y diversidad cultural. Universidad de Vigo, España.

Rossi, T., Trevisol, A., Santos Nunes, D. dos., Dapieve Patias, N., y Hohendorff, J. V. (2020). Autoeficacia general percibida y motivación para aprender en adolescentes de educación media. *Acta Colombiana de Psicología*, *23*(1), 245–271. https://doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.12

Sainz, P., y Almanzor, T. (2023). Relatos de entrevistas con personas en movilidad humana.: Historias desde las estrategias para transitar por México. *Análisis Plural*, (3).https://analisisplural.iteso.mx/index.php/ap/article/view/49/64

Sanchez, C., Sequeira-Aymar, E., Saperas, C., Barro, S., Gutierrez, F, y Barlam, N. (2024). Abordaje de la salud mental del migrante y de la mutilación genital femenina en atención primaria. *Atención Primaria*, *56*(11), 102957. Recuperado de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656724000994?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=8e216a77a86fddaa

Sandín, E. M. (2022). El papel de la teoría en la investigación cualitativa, en Esteban Rivera, E; Quispe Morales, R; López Rengifo, C; Morón Hernández, J. (eds) (2022). Investigación educativa: Epistemología, praxis e instrumentos. High Rate Consulting/RIPE. https://doi.org/10.38202/inveducativa3

Sandoval, C. A. (2002). Investigación cualitativa. Recuperado de http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/bitstream/123456789/2815/1/Investigaci%c3%b3n%20cualitativa.pdf

Sanjuán, P. y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología. Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 21, 1-10. doi: 10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401

Santana, D. A. (2016). Resiliencia e inmigración: emigrando de la adversidad, inmigrando hacia la resiliencia. Recuperado de https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2591/Resiliencia+e+inmigracion+emigrando+de+la+adversidad,+inmigrando+hacia+la+resiliencia.pdf?sequence=1

Schönfeld, F. S., Hess, C. D., Maranzana, M. G., Eberle, M. y Gutiérrez, M. (2022). Abordaje de las relaciones de pareja desde el enfoque de la Psicología Positiva. Paraná: Facultad "Teresa de Ávila". Centro de Investigación Interdisciplinar en Valores, Integración y Desarrollo Social, 2022. (Cuadernos de Psicología y Psicopedagogía; 10) Recuperado de https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15183/1/abordaje-relaciones-pareja-enfoque.pdf

Sistema Costarricense de Información Jurídica. (2023). Ley General Nº 8764 de Migración y Extranjería 2005. Recuperado de http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=66139

Sosa, F. y Zubieta, E. (2015). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes. *Psicogente*, 18 (33), 36-51. Recuperado de https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497551992005

Soto-Quirós, R. (2019). Nicaragüenses en Costa Rica: el juego histórico del contraste de identidades. *Diálogos*, *23*(1), 104-129. Recuperado de https://hal.science/hal-02455270/

Statista Research Department. (2023). Inmigrantes con residencia legal en Costa Rica en 2020, por nacionalidad. Recuperado de https://es.statista.com/estadisticas/1190404/poblacion-extranjera-de-costa-rica-por-nacionalidad/#statisticContainer

Tejedor, M. C., Martín, R. L., y Gómez, M. C. (2022). La transición psicosocial del ingreso a la universidad en mujeres de la Licenciatura en Psicología. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, *5*(3), 6-17. http://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/521/533

Torres, A. (2019). *Descripción del abordaje integral de la salud mental de los migrantes internacionales según el perfil sociodemográfico aplicado en la atención primaria, mediante revisión bibliográfica en el período 2009 al 2019* (Tesis Doctoral). Universidad de Costa Rica, San José. Recuperada de http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080/jspui/bitstream/123456789/17678/1/46033.pdf

Torres, E.A., Arias, B.E. y Ferreira, R. (2019). Redes de apoyo de personas mayores que se quedan en un contexto de alta migración en México. Revista Latinoamericana de Estudios de Familia, 11(2), 80-102. DOI: 10.17151/rlef.2019.11.2.5 https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/revlatinofamilia/article/view/73/51

Torres, L. M., López, L. L., Mercado. R. M. y Tapia, C. A. (2014). Vivencias de migrantes mexicanos sobre estados emocionales experimentados durante su proceso migratorio y el consumo de alcohol y drogas. *Estudios Fronterizos*, *15*(29), 247-270. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-69612014000100008

Tuffour, I. (2017). A critical overview of interpretative phenomenological analysis: A contemporary qualitative research approach. Journal of healthcare communications, 2(4), 52. Recuperado de https://repository.uwl.ac.uk/id/eprint/4082/

Uribe, M. C., Motta, R. F., y Pizzinato, A. (2018). Red de apoyo social: perspectivas de familias desplazadas en Porto Alegre. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *34*, e34421.Recuperado de https://www.scielo.br/j/ptp/a/rKm7dhtygrPxqYL4XBRBvyy/

Vaca, E. (2021). *Duelo migratorio en migrantes forzados colombianos residentes en Quito* (Bachelor's thesis, Quito: Universidad Tecnológica Indoamérica). Recuperado de https://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/2464/1/VACA%20GORDON%20ELIANA%20SARAHI.pdf

Vargas, G. (2011). Necesidades y vivencias de la población migrante en Costa Rica. *ÍSTMICA. Revista de la Facultad de Filosofía y Letras*, (14), 53-68. Recuperado de https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/istmica/article/view/5507/5334

Vásquez, C. L., Acuña, G. P. P., y Montañez, R. A. C. (2012). La fenomenología para el estudio de la experiencia de la gestación de alto riesgo. *Enfermería Global*, *11*(4). Recuperado de https://revistas.um.es/eglobal/article/view/eglobal.11.4.145741/139021

Vergara H., C. (2017). Re-enamorarse de la carrera, una nueva oportunidad de cumplir el sueño de ser odontólogo. Una teoría en Odontología: Transición básico-clínica de los programas de Odontología en las universidades estatales de la Costa Caribe colombiana. https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/6061/tesis%20CLARA%20VERGARA.octubre%20de%202017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vicente, M. J. F., y Lázaro, A. G. (2020). Emociones y sentimientos en la emigración familiar española a América (siglo XX). Perspectivas de análisis. *Amérique Latine Histoire et Mémoire. Les Cahiers ALHIM. Les Cahiers ALHIM*, (39). Recuperado de https://journals.openedition.org/alhim/8658

Villalón, R. (2019). Una aproximación sociológica crítica activista al estudio de salud y migración: el caso ecuatoriano. *CS*, (29), 103-138. Recuperado de http://www.scielo.org

Villanueva, C. R. (2013). La orientación laboral para las personas migrantes. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, (10). Recuperado de https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/view/997

Apéndices

Apéndice A

Grupo focal aplicado a las personas informantes

Universidad Nacional
Licenciatura en Orientación
Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses

A continuación, se presentan las preguntas que guiaron los dos grupos focales que fueron aplicados a las personas participantes del estudio.

I Parte: Apertura

1. Nos podría compartir su nombre, edad y la ocupación en la que se desempeña actualmente.
2. ¿En qué piensan cuando escuchan la palabra migración?
3. ¿Pueden recordar cuáles fueron los principales sentimientos y emociones experimentadas en la migración de Nicaragua a Costa Rica?

II Parte: Desarrollo

4. ¿Cuál fue el motivo que les llevó a tomar la decisión de salir de su país?
5. ¿Con cuánto tiempo contó para preparar su viaje?
6. ¿Qué aspectos o cualidades personales consideran que influyen significativamente en la migración que ustedes vivieron?
7. ¿Para ustedes cómo influye el tema de la educación, los recursos económicos y la posición social en el proceso migratorio?
8. ¿Para ustedes cuáles fueron las personas e instituciones que estuvieron presente antes, durante y después del traslado de Nicaragua a Costa Rica y de qué manera les ayudaron en el proceso?
9. ¿Qué ayuda les hubiera gustado tener además de la recibida durante este proceso de traslado?

10. ¿De qué manera consideran que el recibir ayuda de personas e instituciones pueden beneficiar el proceso migratorio?
11. ¿Cuáles acciones o herramientas ustedes utilizaron para enfrentar el proceso migratorio de la mejor manera posible?
12. ¿Si tuvieran que migrar de nuevo que acción o estrategia implementarían para enfrentar la migración de manera más positiva?

III Parte: Cierre

13. De todo lo conversado anteriormente, según su opinión ¿qué ha sido lo más importante?
14. ¿Considera que hay algún otro aspecto que sería importante tomar en cuenta en relación con el tema?

Apéndice B

Historia de vida aplicada a las personas informantes

Universidad Nacional
Licenciatura en Orientación
Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses

A continuación, se presentan las preguntas que guiaron el instrumento de historia de vida que fue aplicado a las personas participantes del estudio.

I. Datos generales:

1. Nombre/seudónimo:
2. Edad:

II. Situación en la que ocurre el evento:

3. Mencione ¿Cuál fue la principal razón que le impulsó a usted a emigrar de Nicaragua a Costa Rica?
4. ¿Venirse para Costa Rica fue algo que usted decidió y planeó, o tuvo que hacerlo de forma repentina sin tiempo de prepararse a causa de alguna situación que se le presentó?
5. Cuando decide emigrar hacia a Costa Rica ¿lo hace con la idea de venir a vivir acá de manera permanente o solamente por un tiempo determinado?
6. ¿Antes de realizar la migración de Nicaragua a Costa Rica usted había realizado otra migración dentro de su mismo país o fuera de este? Por favor explique.

III. Características individuales:

7. ¿Cuál era su situación económica cuando se vino de Nicaragua, pudo venirse con el dinero suficiente para cubrir sus necesidades? ¿Cómo influyó esto en su viaje?
8. ¿Pudo usted asistir a la escuela y al colegio en su país? ¿Cómo considera que esto influyó en su proceso migratorio?
9. ¿De qué manera el estar en la etapa adulta favoreció o dificultó su proceso migratorio?
10. ¿Qué diferencias encuentra usted entre el viaje que realizó cuando se vino siendo una persona adolescente y los viajes que ha hecho ahora siendo una persona adulta?

11. ¿Qué fue lo más difícil que tuvo que experimentar al llegar al territorio costarricense?
12. ¿Existen aspectos de la cultura de Nicaragua qué favorecen o dificultan el proceso de migrar a Costa Rica?
13. ¿Cuáles eran sus pensamientos antes de salir de Nicaragua, durante el proceso de traslado y en el momento en que llegó a Costa Rica?
14. ¿Cómo se sintió cuando salió de su país, durante el proceso de traslado y en el momento en que llegó a Costa Rica?
15. ¿Confió en usted en que iba a poder enfrentar el proceso migratorio y poder establecerse en un nuevo país?, ¿Por qué?

IV. Redes de apoyo:

16. ¿Según su experiencia, es posible realizar el proceso migratorio sin apoyo de personas o instituciones?
17. ¿En su proceso migratorio tuvo el apoyo de personas (familiares, amigos/as, pareja, vecinos/as) o instituciones? Sí fue así, ¿qué tipo de apoyo recibió por parte de estas?
18. En este momento, al estar ya en Costa Rica, ¿Qué otro tipo de ayuda le hubiese gustado tener en todo el proceso vivido?
19. ¿Actualmente recibe apoyo de algunas personas o instituciones? Si es así, ¿de qué forma le ayudan?

V. Estrategias de afrontamiento:

20. ¿Cuál fue su actitud ante el momento de tener que dejar su país? Explique.
21. ¿Qué hizo para mantenerse en pie durante su proceso migratorio y salir adelante a pesar de las situaciones difíciles y los cambios que tuvo que vivir?
22. ¿De dónde obtuvo la fortaleza necesaria para sobrellevar este proceso y todas las dificultades que conlleva (dejar el país, la familia, pasar la frontera, llegar a un lugar desconocido, adaptarse a un nuevo entorno)?
23. Desde su experiencia ¿Tiene la espiritualidad un rol importante durante el proceso de migración?
24. ¿Considera que ha podido adaptarse a su nueva realidad en el país costarricense? En caso de que la respuesta sea afirmativa: ¿Cómo lo logró? En caso de que la respuesta sea negativa: ¿Qué se lo ha impedido?

Apéndice C

Consentimiento informado

Universidad Nacional
Licenciatura en Orientación
Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses

El grupo focal y la historia de vida son técnicas que se realizan como parte del proceso de investigación en modalidad tesis que se lleva a cabo para optar por el grado de Licenciatura en Orientación y el cual tiene por nombre "Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses de la comunidad de La Legua de Aserrí". Este estudio tiene como propósito general analizar la transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses de la comunidad de La Legua de Aserrí por medio de los cuatro componentes que conforman esta transición (situación en la que ocurre el evento, características individuales, redes de apoyo y estrategias de afrontamiento).

El fin de utilizar estas técnicas es generar la información necesaria en relación con la vivencia de la transición psicosocial de cada persona migrante, profundizando en aspectos que describan por qué se dio el desplazamiento de Nicaragua a Costa Rica, las características individuales importantes dentro de este proceso, las redes de apoyo con las que contó cada persona migrante y las estrategias de afrontamiento utilizadas durante este proceso.

Primeramente, se llevará a cabo el grupo focal de manera grupal y en los siguientes días se aplicará la historia de vida la cual se realizará de manera individual con cada persona migrante, ambas técnicas tendrán una duración de aproximadamente 1 hora cada una, en las cuáles las personas podrán narrar sus experiencias en relación con la transición psicosocial. En caso de que alguna de las personas participantes desee mantenerse en silencio o retirarse en caso de sentirse incómoda con las preguntas generadas puede hacerlo sin ningún inconveniente.

La narración que realizan estas personas será grabada por medio de un audio para registrar toda la información y tener los insumos suficientes para realizar el informe y su respectivo análisis. Sin embargo, esta información será **confidencial**, es decir que el nombre de las personas migrantes no será visible en ningún apartado de la investigación y la

información es utilizada únicamente por las personas investigadoras para fines del estudio. Asimismo, se realizará una devolución de la información para evitar posibles errores en el momento de que las investigadoras realizan la interpretación, o bien, para ampliar la información obtenida. Igualmente, la persona participante, podrá en cualquier momento indicar su deseo de no continuar con la investigación.

Agradecemos su colaboración en este proceso.

Yo_____, acepto participar en el grupo focal y en la historia de vida y autorizo para que se utilice la información que se obtenga con en esta técnica para fines académicos y del proceso de la investigación.

_____

Firma