



**UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**PROGRAMA DE DESARROLLO DE RESILIENCIA FAMILIAR PARA PADRES
EN DUELO MIGRATORIO**

TUTOR:

Ester Alzualde

AUTOR:

Mariana Misticoni

CARACAS, JULIO DE 2018



Universidad Central de Venezuela
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología
Departamento Psicología Clínica

**PROGRAMA DE DESARROLLO DE RESILIENCIA FAMILIAR PARA PADRES
EN DUELO MIGRATORIO**

(Trabajo de investigación presentado ante la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela, como requisito parcial para para optar al Título de Licenciada en Psicología)

Tutor:
Ester Alzualde

Autor:
Mariana Misticoni¹

Caracas, julio de 2018

¹ Mariana Misticoni, Departamento Psicología Clínica, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela. Para correspondencia con relación al presente trabajo de investigación, favor comunicarse a la siguiente dirección: marianamisticoni@gmail.com

Agradecimientos

A mi querida Universidad Central de Venezuela, que me abrió las puertas del conocimiento y que desde el primer momento me dio la oportunidad de recibir una educación de calidad y que me cambió la vida. Mi universidad me enseñó que por más adversa que parezca la situación, siempre hay un aprendizaje y una oportunidad que aprovechar.

A mi amada Escuela de Psicología, en la que tanto soñé estudiar y la que me regaló miles de conocimientos y me hizo amar la psicología profundamente. Agradezco cada día vivido allí, cada experiencia.

A todos mis profesores de la universidad, quienes hicieron de cada clase un acto de amor, porque sin importar las condiciones, siempre estuvieron dispuestos a transmitir sus más valiosas experiencias, que forman parte de quien soy hoy. En especial, agradezco a Ester Alzualde, mi tutora, que siempre confió en mí, me orientó en todo momento y me impulsó con cariño hacia la meta.

A Eduardo Santoro, quien me enseñó que podía lograr todo lo que me propusiera con esfuerzo. Te admiro y eres un ejemplo de perseverancia. Agradezco tus exigencias porque con ellas me enamoré de la carrera. Tu forma de educar me motivó siempre a aprender y a querer saber más. Siempre gracias.

A mi familia, quienes me impulsaron en cada paso y me dieron todo el apoyo que necesité, a mi mamá que siempre me hace perseverar y me empuja a seguir y a mi papá que me transmitió el amor por el conocimiento y es un ejemplo de vida por la pasión, la calidad y el esfuerzo que le pone a cada cosa que hace. Gracias a ambos por enseñarme tanto y ayudarme en cada paso que doy. A mis buenos amigos, esos que me encontré en la escuela, con quienes compartí aprendizajes, logros y alegrías y esos que me acompañaron a lo largo de la carrera, que disfrutaron conmigo lo que significa ser parte de esta universidad, que estuvieron para aconsejarme y reconfortarme en todo momento, y dieron lo mejor de sí para ayudarme a alcanzar mi meta. Gracias por hacer cada momento más feliz.

PROGRAMA DE DESARROLLO DE RESILIENCIA FAMILIAR PARA PADRES EN DUELO MIGRATORIO

Mariana Valentina Misticoni Caraballo
marianamisticoni@gmail.com

Universidad Central de Venezuela
Escuela de Psicología

Tutora: Ester Alzualde.

Resumen

La presente investigación consiste en la propuesta de un programa de desarrollo de resiliencia familiar, cuyo objetivo principal es brindar información práctica sobre los procesos clave que facilitan la resiliencia y permiten lograr la adaptación positiva de la familia a la situación de duelo migratorio. Desde el punto de vista metodológico, se define como un proyecto factible, siendo el diagnóstico la primera fase del mismo, la cual tuvo como propósito conocer las características de las familias venezolanas con hijos emigrantes. Para ello se llevó a cabo una investigación de campo con enfoque cualitativo, realizando entrevistas semi-estructuradas. Los participantes fueron 8 padres y madres con hijos emigrantes, de edades comprendidas entre los 48 y los 68 años de edad y residentes del área metropolitana de Caracas. El programa se fundamentó en la propuesta teórica de resiliencia familiar de Walsh (2003), y en los planteamientos de duelo migratorio señalados por Achotegui (2000). Se propone una intervención de tipo psicoeducativa, familiar y grupal que se compone de 5 sesiones, señalando las actividades y recursos necesarios para llevarlas a cabo. A lo largo de las sesiones se busca promover los procesos clave de resiliencia familiar, haciendo énfasis en aquellos que se mostraron débiles en el proceso de diagnóstico. Se concluye que, el reconocimiento de emociones respecto a la migración, una mirada optimista y realista del futuro, la comunicación clara, la expresión emocional entre los familiares y el establecimiento de formas nuevas de interacción con significado, son elementos que requieren ser fortalecidos.

Palabras claves: resiliencia familiar, duelo migratorio, familia transnacional, migración, adaptación positiva.

PROGRAM TO DEVELOP FAMILY RESILIENCE FOR PARENTS IN THE SITUATION OF MIGRATORY GRIEF

Mariana Valentina Misticoni Caraballo
marianamisticoni@gmail.com

Universidad Central de Venezuela
Escuela de Psicología

Tutora: Ester Alzualde.

Abstract

The purpose of this research is to propose a family resilience development program, whose main objective is to provide practical information on the key processes that facilitate resilience and allow the positive adaptation of the family to the situation of migratory grief. From the methodological point of view, it is defined as a feasible project, being the diagnosis the first phase of it, which purpose was to know the characteristics of Venezuelan parents with migrant offspring. A field investigation was carried out with a qualitative approach, conducting semi-structured interviews for the collection of information. The participants were 8 parents and mothers with emigrant offspring, aged between 48 and 68 years and residents of the metropolitan area of Caracas. The program was based on the theoretical proposal of family resilience of Walsh (2003), and on the approaches of migratory grief pointed out by Achotegui (2000). The proposal is a psychoeducational intervention designed for groups, addressed to parents that consists of five sessions. The information to carry out the activities and resources is provided in this paper. Throughout the sessions, the aim is to promote key family resilience processes, emphasizing those that were weak in the diagnostic process. It is concluded that the recognition of emotions regarding migration, an optimistic and realistic view of the future, clear communication, emotional expression among family members and the establishment of new forms of interaction with meaning, are elements that need to be strengthened.

Key words: family resilience, migratory grief, transnational family, migration, positive adaptation.

Índice

Índice de tablas	x
Índice de figuras.....	x
I. Introducción	1
II. Marco Referencial	4
2.1 Migración	5
2.1.1 Tipos de migraciones.....	6
2.1.1.1 Migración forzada.....	6
2.1.1.2 Migración voluntaria.....	7
2.1.1.2.1 Migración regular u ordenada.....	7
2.1.1.2.2 Migración irregular.....	7
2.1.2 Causas de la migración.....	8
2.2 Duelo Migratorio.....	10
2.3 Familia.....	14
2.3.1 Ciclo vital de la familia.....	15
2.3.2 Familia transnacional.....	18
2.4 Resiliencia Familiar.....	21
2.4.1 Procesos Clave de Resiliencia Familiar.....	24
2.5 Antecedentes Empíricos	30
III. Planteamiento del Problema	35
IV. Objetivos	42
4.1 Objetivo General	42
4.2 Objetivos Específicos.....	42
V. Método	43
5.1 Tipo de Investigación	43
5.2 Diseño de Investigación	44
5.3 Participantes	44
5.4 Técnicas de recolección de información	46
5.6 Técnicas de análisis de la información.....	47
5.5 Procedimiento.....	48

VI. Análisis de la información	50
6.1 Dinámica Familiar Actual	51
6.1.1 Comunicación frecuente.....	51
6.1.2 Múltiples separaciones y reuniones.....	52
6.1.3 Familia nuclear en el país.....	52
6.1.4 Padres con o sin pareja.....	53
6.2 Vivencia del Duelo	53
6.2.1 Percepción del vínculo.....	54
6.2.2 Asumir los cambios causados por la partida.....	55
6.2.3 Los hijos también lo viven.....	57
6.2.4 Síntomas físicos.....	57
6.2.5 Sentimientos del duelo.....	58
6.2.5.1 <i>Tristeza y alegría</i>	58
6.2.5.2 <i>Cada partida es diferente</i>	59
6.2.6 Lo más importante: el bienestar de los hijos.....	60
6.2.7 ¿Qué hacer? Aceptar y acostumbrarse.....	61
6.2.8 Aspectos positivos de la partida.....	62
6.3 Procesos Clave que Facilitan la Resiliencia Familiar	62
6.3.1 Darle sentido a la partida.....	63
6.3.1.1 <i>Situación económica y social del país</i>	63
6.3.1.2 <i>Los hijos son de la vida</i>	64
6.3.2 Mirada optimista.....	65
6.3.3 Creencias y prácticas espirituales.....	65
6.3.4 Apertura al cambio.....	66
6.3.5 Aptitud para unirse.....	68
6.3.6 Recursos sociales y económicos.....	69
6.3.7 Resolución de problemas en conjunto.....	70
6.4 Procesos que Dificultan la Resiliencia Familiar	71
6.4.1 No nos decimos todo.....	71
6.4.2 Mirada pesimista.....	72
6.4.5 Expectativas irreales.....	73

VII. Discusión de los resultados	74
7.1 Dinámica Familiar	75
7.2 Vivencia del Duelo	78
7.3 Procesos Clave de Resiliencia Familiar	82
7.4 Procesos que Dificultan la Resiliencia Familiar	85
VIII. Programa de Desarrollo de Resiliencia Familiar para Padres en Duelo Migratorio	86
8.1 Fundamentación teórica	86
8.1.1 Duelo migratorio.....	86
8.1.2 Resiliencia Familiar.....	87
8.1.3 Procesos clave para la resiliencia familiar.....	89
8.2 Objetivos	94
8.2.1 Objetivo general.....	94
8.2.2 Objetivos específicos.....	94
8.3 Ficha Técnica	95
8.4 Planificación General del Programa.....	96
8.6 Sesiones del programa.....	96
Sesión Nro. 1. El nido vacío	96
Sesión Nro. 2. Mi Familia: ¿Quiénes Somos y Hacia Dónde Vamos?	104
Sesión Nro. 3. Resiliencia Familiar	112
Sesión Nro. 4. Creencias y Reorganización familiar	118
Sesión Nro. 5. Comunicación y Resolución de conflictos	127
8.7 Evaluación Cualitativa del Programa.....	131
8.8 Factibilidad.....	132
8.8.1 Factibilidad humana.....	132
8.8.2 Factibilidad técnica.....	132
VIII. Conclusiones	133
IV. Limitaciones y recomendaciones	136
9.1 Limitaciones	136
9.2 Recomendaciones.....	137
X. Referencias bibliográficas	139

ANEXO A..... 146
ANEXO B..... 150

Índice de tablas

Tabla 1. Características de los participantes de la investigación.....	45
Tabla 2. Procesos clave de resiliencia familiar.....	92

Índice de figuras

Figura 1. Dimensiones principales del análisis de contenido.....	50
Figura 2. Categorías de la dimensión “Dinámica familiar actual”.....	51
Figura 3. Categorías de la dimensión “Vivencia del duelo”.....	54
Figura 4. Categorías de la dimensión “Procesos que facilitan la resiliencia familiar”....	63
Figura 5. Categorías de la dimensión “Procesos que dificultan la resiliencia familiar”..	71

I. Introducción

Los desplazamientos de un territorio a otro son parte de la historia de la humanidad desde sus inicios y son motivados principalmente por la búsqueda de mejores condiciones de vida o evadir situaciones amenazantes, causadas por el hombre o fuerzas naturales. La migración se trata entonces de un fenómeno mundial, de carácter externo e interno, siendo más comunes las migraciones dentro del propio territorio o país, en el cual la población rural se desplaza hacia las metrópolis o principales ciudades por motivos laborales y búsqueda de mejores oportunidades de vida (Abu-Warda, 2007).

La migración ha formado parte importante de la historia de Venezuela, en la década de 1920 comenzaron las primeras actividades de exploración y explotación petroleras, y se generó un cambio en el comportamiento demográfico de la población tanto interna como externa, pues se establecen las primeras compañías extranjeras que impulsaron la inmigración desde el exterior y se produjo un éxodo interno de la población rural hacia la capital del país. Asimismo, también es un país que propició la entrada de extranjeros, específicamente en el período comprendido entre 1949-1958, época durante la cual Marcos Pérez Jiménez instauró una política de “puertas abiertas” que minimizó los requisitos para el ingreso al país. Debido a esto, a partir de 1952 la inmigración en Venezuela se impulsó como nunca antes, lo que generó la entrada de una gran cantidad de personas provenientes principalmente de Europa. Posteriormente, se observa que en el período comprendido entre 1963-1972 se inicia otra corriente migratoria, se da el ingreso de sudamericanos, especialmente colombianos, atraídos por las grandes oportunidades generadas por el petróleo. En los años siguientes (1973-1983), gracias al alza progresiva de los precios del petróleo, se acentuó la prosperidad económica de Venezuela y esto, sumado al asentamiento de las dictaduras militares en Chile, Argentina, Uruguay y Bolivia en los años 70, y al subempleo en estos países, provocó la migración de recursos humanos calificados hacia Venezuela. Finalmente, a partir de los años 80 se registró un descenso en la intensidad de la migración (Álvarez de flores, 2007).

Considerando este recuento histórico, se puede decir que Venezuela ha sido un país tradicionalmente receptor de inmigrantes, sin embargo, en los últimos 15 años esta situación ha dado un giro inesperado, la emigración de los venezolanos hacia otras latitudes comenzó y sus efectos comienzan a resonar tanto en el ámbito social como en el económico. Las cifras de la emigración venezolana reflejan un rápido aumento, así como la intención migratoria, siendo este un elemento clave de algunas encuestas actuales en donde se refleja que la mayor parte de los jóvenes desea salir del país con carácter definitivo. Se le ha denominado “fuga de cerebros” por la cualidad de profesionalidad de las personas que han salido del país. La fuerza de trabajo o población económicamente activa se está marchando en búsqueda de estabilidad económica, calidad de vida y seguridad personal, dejando un gran vacío que repercute en la capacidad del país de continuar el ciclo productivo (Freitez, 2011).

Los efectos no sólo se encuentran en el ámbito productivo, por la pérdida de capital humano, sino también a nivel comunitario y familiar, en donde se observa una desintegración de las redes de apoyo cada vez mayor. Este fenómeno ha traído como consecuencia la lejanía física de amigos y familiares cercanos, surgiendo la necesidad de afrontar las pérdidas, ajustar la dinámica familiar y social y en muchos casos, repensar y cambiar el proyecto de vida familiar de forma inesperada.

Dadas las características de esta migración y el contexto en el que se da, se observa un creciente número de padres y madres cuyos hijos se encuentran viviendo fuera del país, teniendo que ajustar su dinámica familiar y asumir la distancia como una nueva forma de relacionarse. Son en su mayoría adultos mayores los que se quedan en el país, pues la posibilidad de emigrar no está dentro de sus proyectos de vida, considerando la dificultad que trae consigo el proceso migratorio y el asumir los retos de lo desconocido a una edad avanzada. Tomando esto en cuenta, esta población se puede estar enfrentando a una situación adversa, pues sumado a las características de su etapa vital, se ven en la situación de enfrentar la vejez sin la presencia física de sus hijos y no tienen la posibilidad de compartir en espacios físicos con su descendencia.

La separación física da origen a cambios en la dinámica familiar y es considerada una situación estresante que puede generar crisis y dificultades, atentando contra la estabilidad de la familia y el cumplimiento de sus funciones de apoyo y acompañamiento afectivo. Esta pérdida producto de la migración da origen a un tipo de duelo diferente, de carácter ambiguo y perpetuo, conocido como duelo migratorio, cuya elaboración dependerá de las situaciones en las que se da y las prácticas que se tengan, las cuales permitirán que la persona llegue a la adaptación o la complicarán.

La resiliencia nos indica que el ser humano tiene la capacidad de hacer frente a la dificultad, superarla y adaptarse, logrando un estado de bienestar mayor al que se encontraba previo a la situación adversa y sin comprometer su salud. Esta capacidad puede presentarse a nivel individual, familiar y comunitario y hace posible que las personas y los grupos encuentren formas de ajustarse y evitar las consecuencias negativas de las situaciones adversas. Las investigaciones consultadas señalan que es una capacidad dinámica, pues para que pueda desarrollarse, debe darse una combinación favorable de factores tanto personales o familiares, como del entorno.

Se asume que la promoción de dichos factores a nivel familiar permitirá que la familia venezolana pueda afrontar la situación adversa producto de la migración y mantener su función protectora a nivel afectivo. Sin duda, la estabilidad y el apoyo afectivo que proporciona la familia es vital para el bienestar psicológico de las personas y el desarrollo sano de las mismas, por lo que la búsqueda de mecanismos para su mantenimiento como sistema y principal grupo de apoyo es de interés para los profesionales de la psicología.

Dadas las consecuencias que ha traído para la familia venezolana la emigración de sus miembros y su reciente aparición como fenómeno social, es de interés para la presente investigación, conocer y promover aquellos factores que permitirán a las familias afrontar de forma exitosa el duelo migratorio. Por lo que se propone la elaboración de un programa de desarrollo de resiliencia familiar como forma de abordar la problemática actual, dando origen a un conocimiento valioso acerca de cómo afrontar la pérdida que trae consigo la

migración de los hijos, logrando mitigar los efectos negativos en la salud de los padres y madres venezolanos que atraviesan dicha experiencia.

II. Marco Referencial

Al tratarse de un estudio de campo, la información primaria se recoge directamente en el contexto en donde se da el fenómeno de interés o bien de la mano de los actores. Asimismo, también se emplean datos secundarios que se obtienen a partir de otras investigaciones en el área, las cuales sirven para entender el conocimiento acumulado, los hallazgos y conclusiones de otros investigadores, y sirven de base para la construcción de conocimiento.

A continuación, se señalan los conceptos necesarios para la comprensión completa de la presente investigación, a saber: el fenómeno de la migración, sus tipos y causas; el duelo migratorio, sus etapas y características particulares; la familia, sus funciones, la familia transnacional como tipo de familia y los efectos de la migración en la dinámica familiar; asimismo, se expone la resiliencia familiar y los procesos clave en la resiliencia familiar planteados por Froma Walsh (2003).

Finalmente, se señalan los antecedentes empíricos en el área, tanto a nivel internacional como a nivel nacional, en donde se puede observar que la migración venezolana es diferente del resto de migraciones que se han dado en Latinoamérica, pues en este caso las características de la población que emigra, en cuanto a generación y preparación académica es única en su tipo. En consecuencia, la población que se queda en el país de origen y las dinámicas familiares que se dan en la convivencia transnacional, son también particulares. De igual modo, se observa que el duelo migratorio es un fenómeno que ha sido poco estudiado en las personas que se quedan en el país de origen y también son escasas las investigaciones realizadas en el área de duelo migratorio en Venezuela, dada la novedad del fenómeno.

2.1 Migración

La Organización Internacional para las Migraciones (OIM) (s.f.), define a la migración como el desplazamiento de una persona o grupo “[...] *de una unidad geográfica hacia otra a través de una frontera administrativa o política con la intención de establecerse de manera indefinida o temporal en un lugar distinto a su lugar de origen*”.

Con respecto a ese último aspecto, Blanco (2000 c.p. Rojas, 2015), hace énfasis en la serie de cambios que implica una migración, planteando que el término hace referencia a “[...] *los movimientos que supongan para el sujeto un cambio de entorno político-administrativo, social y/o cultural relativamente duradero; o, de otro modo, cualquier cambio permanente de residencia que implique la interrupción de actividades en un lugar y su reorganización en otro*” (p. 125). En este sentido, se observa cómo la migración es un desplazamiento geográfico que trae consigo una reestructuración de gran cantidad de aspectos de la vida de las personas.

Esta movilidad geográfica tiene una doble dimensión, la emigración, que hace referencia a los flujos migratorios que salen de un país, e inmigración, que se refiere a cuando las personas llegan al lugar de destino, del cual son ajenos (Abu-Warda, 2007). De manera que la suma de entradas o ingresos de inmigrantes a un país y de salidas de emigrantes es lo que totaliza el volumen de migración y se denomina migración total. Según cifras de la International Organization for Migration (IOM) (2017), en 2015, se estimó que hay 244 millones de migrantes internacionales en todo el mundo (3,3% de la población mundial), por lo que se observa un gran aumento con respecto a un estimado de 155 millones de personas en el año 2000 (el 2,8% de la población mundial). Así mismo, la migración interna es aún más prevalente pues la estimación global más reciente indica que más de 740 millones de personas habían migrado dentro de su propio país de nacimiento.

2.1.1 Tipos de migraciones.

En primer lugar, se diferencia entre migraciones nacionales (internas) e internacionales (externas); en la primera el desplazamiento ocurre en un mismo país, por lo que no se cruzan fronteras; y la segunda, se trata de un desplazamiento que implica dejar el país de origen o en el que tiene residencia habitual, para establecerse en otro país distinto. Por su parte, también se diferencia entre migraciones temporales y definitivas. Las temporales, suponen el abandono del país de origen durante un período definido y existe la firme voluntad de regresar al mismo, mientras que, en las migraciones definitivas, existe la intención de no regresar al país de origen (OIM, 2006).

Dentro de las migraciones internacionales se reconocen tres tipos: forzadas, voluntarias o por temporalidad (Abu-Warda, 2007; Rojas, 2015), las cuales serán descritas a continuación.

2.1.1.1 Migración forzada.

Es aquella migración cuya característica principal es el hecho de que las personas se ven obligadas a desplazarse debido a que hay un elemento de coacción, como amenazas a la vida y/o a la subsistencia. Esto puede ser a consecuencia de eventos naturales o situaciones creadas por el ser humano (OIM, 2006). La migración forzada da origen a varias figuras:

A) Refugiados: personas que son reconocidas como tal por el Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados (ACNUR), según lo establecido por la Organización de las Naciones Unidas (1951) en la Convención sobre el Estatuto de Refugiado, las cuales por temor a ser perseguidas por motivos de raza, religión, nacionalidad o por pertenecer a determinado grupo social u opiniones políticas, están fuera del país de su nacionalidad y no pueden o no quieren regresar al mismo (OIM, 2006).

B) Desplazados: Personas que han tenido que abandonar su país debido a situaciones amenazantes. Estos individuos huyen, a menudo, en masa y, a veces también se les denomina “refugiados de facto” (OIM, 2006).

C) Asilados diplomáticos: personas a las que los Estados otorgan refugio ante la solicitud de protección de la autoridad que las persigue o solicita, a través de las diferentes representaciones diplomáticas (OIM, 2006).

2.1.1.2 Migración voluntaria.

Es definida por la OIM (2006), como aquella que se realiza por voluntad propia y sin presiones externas. Los desplazamientos voluntarios a diferencia de la migración forzada no implican alguna situación que ponga en riesgo la integridad de las personas, y son motivadas por el deseo de la persona de encontrar un lugar donde pueda satisfacer sus necesidades, las cuales no puede cubrir en su lugar de origen.

Dentro de las migraciones voluntarias, se distingue entre las migraciones regulares u ordenadas y las irregulares, las cuales permiten clasificar a los migrantes según sus condiciones de legalidad y cumplimiento de las regulaciones migratorias.

2.1.1.2.1 Migración regular u ordenada.

Es el movimiento de personas de su lugar de residencia a otro, que se produce a través de canales regulares y legales. Se respeta la legislación que regula la salida y el viaje del país de origen, el de tránsito y, el ingreso en el territorio del país de tránsito o receptor (OIM, 2006).

2.1.1.2.2 Migración irregular.

Es aquella en la que las personas se desplazan al margen de las normas de los Estados de envío, de tránsito o receptor. Implica que el migrante no tiene la autorización

necesaria ni los documentos requeridos por las autoridades de inmigración para ingresar, residir o trabajar en un determinado país; o no cumple con los requisitos administrativos exigidos para salir del país emisor, al no poseer documentos de viaje o pasaporte válido. Cuando se trata de irregularidades en el ingreso a un territorio, también es considerada una migración clandestina, pues se da de forma oculta o disimulada. Implica que el extranjero viola las regulaciones de ingreso a un país o, a pesar de haber ingresado al país legalmente, prolonga su estadía en violación de las normas de inmigración (OIM, 2006).

Finalmente, dentro de la amplia clasificación de las migraciones, interesa señalar aquella migración cuyo fin es laboral, pues las personas migran en busca de oportunidades de empleo fuera de sus países de origen. Este tipo de migración se concibe como temporal y comprende tres subcategorías de trabajadores: poco o nada cualificados, de grado medio, y altamente cualificados. Esta última categoría hace referencia a lo que se conoce como “fuga de cerebros”, el cual se define como *“emigración de personas capacitadas o talentosas de su país de origen a otro país, motivada por conflictos o falta de oportunidades”* (OIM, 2006, p. 27).

2.1.2 Causas de la migración.

La migración es un fenómeno demográfico diversificado, por lo que es importante para su análisis, comprender sus características particulares, pues existen diferencias en los factores que las propician y el impacto que tienen en las sociedades emisoras, receptoras y de tránsito.

Con respecto a los factores que la propician, éstos se consideran numerosos, pero según Abu-Warda (2007), los principales son circunstancias económicas en las regiones de origen, tales como la distribución desigual de recursos, la pobreza y las crisis económicas, así como causas políticas como guerras o conflictos, la violación sistemática de los derechos humanos, la persecución por las ideas políticas o las creencias religiosas y, en algunos casos, las condiciones ambientales desfavorables como desastres o catástrofes. Entonces, se establece que se trata de un fenómeno multifactorial, cuyos factores se hallan

normalmente interrelacionados y se orientan a la búsqueda de prosperidad económica y mejores condiciones de vida y de trabajo.

La migración internacional tiene diversas manifestaciones, pues las necesidades de los migrantes son variadas. Según reportes recientes, la mayoría de las personas migran internacionalmente por razones relacionadas con el trabajo, la familia y el estudio, pero actualmente existe gran cantidad de personas que abandonan sus hogares y países por otras razones de peso, como conflictos, persecución y desastres. Aunque este tipo de migración representa un pequeño porcentaje del total, es la población migrante más vulnerable y la que requiere de mayor atención (IOM, 2017).

Con relación a las causas que se conciben como propicias para la migración actual, se observa una combinación de distintos factores que corresponden a los mencionados anteriormente, los cuales tienen de base la crisis económica y socio-política del país. La violencia y criminalidad, el alto costo de la vida, la inflación, la inseguridad, la conflictividad política, y en general las dificultades para la subsistencia por la falta de medicamentos y de insumos para la atención médica, así como la escasez de alimentos y productos para la higiene diaria, son condiciones que han mermado la calidad de vida de los venezolanos y sus oportunidades de desarrollo. Esta combinación de factores ha impulsado la migración de los venezolanos, la cual suele ser tanto forzada como voluntaria (Maturén, 2016; Freitez, 2011; Barboza, 2017).

Según estudios realizados sobre la migración internacional de venezolanos, se establece que la mayoría se caracteriza por ser definitiva, de personas altamente calificadas (fuga de cerebros) y cuyas condiciones de legalidad son variadas, siendo en su mayoría migraciones voluntarias y forzadas (Freitez, 2011). Al respecto, datos de la ACNUR (2017) reflejan que las solicitudes de asilo por parte de los venezolanos van en aumento: se triplicaron con respecto a las de 2015, pasando de 10.200 a 34.200 solicitudes en 2016.

Estos datos y elementos característicos permiten esbozar el fenómeno migratorio venezolano y dan cuenta de un incremento en la intención y la realización del

desplazamiento internacional. En este sentido, se presume que, a nivel familiar y comunitario, la población que queda en el país está viviendo la partida de seres queridos y parientes, lo que lleva a experimentar un fenómeno conocido como duelo migratorio, el cual se origina por la pérdida que trae consigo la migración.

2.2 Duelo Migratorio

Se entiende por duelo el *“proceso de reorganización de la personalidad que tiene lugar cuando se pierde algo que es significativo para el sujeto”* (Achotegui, 2000, p.86). Por su parte, González (2005), señala que los duelos son un proceso normal, de carácter dinámico, que implica la reorganización y elaboración. Es al mismo tiempo íntimo y público, pues lleva consigo rituales culturales y abarca dimensiones individuales, familiares y sociales.

Si bien la migración es un proceso motivado por muchas causas, una de las más frecuentes es el interés por mejorar la calidad de vida y maximizar el crecimiento personal y profesional, siendo estos aspectos altamente valorados. No obstante, la migración también conlleva desventajas, tanto para las personas que emigran como para quienes mantienen un vínculo significativo con las personas que se van, los cuales se quedan en el país de origen. Achotegui (2012), señala que esta problemática que conlleva la migración, se denomina duelo migratorio, explicando que es un duelo complejo; de carácter parcial, pues no hay una desaparición, sino una separación; y es recurrente: va y viene durante la vida de las personas que emigran y los que se quedan. Adicionalmente, señala que no se trata de una enfermedad, sino que es un acontecimiento estresante en la vida del sujeto.

Al respecto, Falicov (2001), enfatiza que, al comparar las pérdidas, las de la migración no son totalmente claras, completas o irrevocables, pues, aunque las personas viven y nada desaparece con la irrevocabilidad de la muerte, están ausentes. Hay presencia y ausencia al mismo tiempo. Entonces, siempre es posible fantasear un regreso eventual o una reunión futura. Señala que, en ocasiones, autores le han catalogado “duelo perpetuo”. Esto se puede evidenciar en la investigación de Ruiz (2016), quien refiere que los padres

en sus entrevistas reflejan que se trata de un duelo que no cierra, que permanece inconcluso y se mantiene en el tiempo.

Achotegui (2012), plantea que el duelo migratorio lo viven tanto los que emigran como los que permanecen en el país de origen, al respecto, hace la analogía de los efectos de la migración con lo que ocurre en un juego de ajedrez, en donde al mover una pieza, todas las demás quedan afectadas. En este sentido, se establece que la migración también da lugar a cambios en la vida de los familiares que se quedan y la familia en su totalidad sufre cambios debido a la salida del miembro del país. Por su parte, Falicov (2001), señala que los síntomas somáticos y emocionales que reportan los migrantes, tales como palpitaciones, llantos, tics, temblores y lamentos, también pueden presentarse en circunstancias dadas en aquellos miembros de la familia afectados por la partida.

En los procesos de duelo, las personas transitan por diversas fases para realizar la elaboración psicológica del mismo, Bowlby (1980) establece que son cuatro etapas, las cuales Achotegui (2012) considera que se expresan en el duelo migratorio de la siguiente forma:

- Negación: no se quiere ver ni aceptar la realidad del cambio;
- Resistencia: hay protesta y queja ante el esfuerzo que supone la adaptación.
- Aceptación: la persona se instala ya a fondo en la nueva situación, y
- Restitución: es la reconciliación afectiva con lo que se ha dejado atrás y con la nueva situación. Se acepta lo bueno y lo menos bueno, o malo.

En investigaciones acerca de la vivencia del duelo en quienes se quedan, se han podido evidenciar dichas etapas. A lo largo del proceso se produce la adaptación y la reorganización de la vida, pasando por cada una de ellas para lograr elaborar el duelo (Ruiz, 2016). Sin embargo, Páez (2015), señala que el duelo puede cronificarse hasta convertirse en una patología que puede desencadenar una depresión o también tomar la forma de un trastorno de ansiedad o de somatización. Como se verá más adelante, se ha encontrado que

diversas situaciones y prácticas permitirán llegar a la adaptación al cambio, y otras complicarán dicha adaptación.

Escobar, Hurtado, Pimentel, Rodríguez y Santamaría (2008), plantean que los integrantes de la familia sufren ante el futuro incierto de si la persona que partió, regresará. Ruiz (2016), hace referencia a esto en los hallazgos de su investigación donde plantea que los padres y madres venezolanas piensan al momento de la partida “...*que el hijo se puede ir para no volver más y a la vez [...] que su ida significa que le va a ir mejor*” (p. 63). Así mismo, señala que la tristeza es la emoción que más se manifiesta en su discurso, siendo esta una de las expresiones más frecuentes del duelo.

Con respecto a los sentimientos que experimentan estos padres una vez que el hijo se encuentra en el país receptor, Ruiz (2016), refiere que se mantiene la tristeza, la sensación de vacío, de abandono y soledad. Los padres expresan un sentimiento de gran pérdida, también impotencia, dolor, culpa, ansiedad y desvalorización. Sin embargo, señala que, de acuerdo a la vivencia de los entrevistados, también se pueden presentar de forma simultánea sentimientos de tranquilidad, aceptación y resignación, elemento señalado por Achotegui (2012), cuando establece que este tipo de duelo se acompaña de sentimientos de ambivalencia, y por Falicov (2001), quien plantea que se dan emociones contradictorias: tristeza y alegría, motivadas por la ausencia y la esperanza de un futuro más próspero. De esta manera, señala que “*la vivencia del duelo, se vive profundamente, independientemente que se piense que le va a ir mejor o que tendrá mejores oportunidades que en Venezuela*” (p. 64).

Escobar et al. (2008), también hacen referencia a que el sufrimiento que viven los que se quedan, en muchos casos puede ser desconocido, notando que lo adjudican a otras causas o lo niegan. Por su parte, Ruiz (2016), plantea que, dentro del proceso de partida de sus hijos, algunos padres deciden disimular la tristeza o procuran ser selectivos con la información que comparten, la cual suele ser superficialmente positiva, con el motivo de darle fuerzas y que el hijo no se sienta mal, así mismo, Falicov (2007), señala que esto sucede en ambas partes, con la intención de protegerse mutuamente.

Falicov (2001), señala que la familia utiliza algunos rituales y mitos para generar una explicación sobre la situación que vive, construyendo una realidad que sea más tolerable y les genere menor dolor. Refiere que no hay rituales establecidos para la migración, pero existen ciertas prácticas que se asemejan a ellos y son realizadas tanto por los que emigran como por los que se quedan en el país de origen. La autora los denomina “rituales espontáneos” y pueden ser interpretados como maneras de hacer frente a las pérdidas, ideando puentes que permiten la presencia psicológica y mitigan la ausencia física.

Para las familias que se quedan, Falicov (2001), señala que se emplean rituales de conexión, enviando cartas o fotos y realizando llamadas o mensajes a los que han emigrado. Dichos rituales tienen efectos sobre la continuidad y la identidad de la familia y parecen contribuir a la resiliencia de las familias en transición. Sin embargo, explica que rituales muy escasos o muy exagerados en los que se quedaron o en los que se fueron, pueden indicar que se problematizan las pérdidas en lugar de adaptarse y aprender a vivir con ellas.

Con respecto a este último punto, Escobar et al. (2008), señalan que algunas personas en ciertos casos, no despliegan mecanismos regulatorios que ayuden a tolerar la pérdida ambigua. En relación con esto, Achotegui (2012), establece que, aunque en todos los procesos migratorios, los duelos se dan en mayor o menor grado, hay que considerar que no es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones (duelo simple) que emigrar en situaciones límite (duelo extremo). Pudiendo inferir que las condiciones en las que emigra la persona influirán también en la forma de asumir el duelo en las familias que se quedaron.

Por su parte, Falicov (2001), plantea que hay situaciones de la migración como la separación dentro la familia nuclear que complican las reacciones ante la misma. En este sentido, resulta necesario para la presente investigación profundizar acerca de la familia como sistema y los cambios que sufre en su núcleo a causa de la migración de alguno de sus miembros, siendo estos efectos diferentes dependiendo del rol, género y edad de los miembros que parten.

2.3 Familia

Elaborar una definición de familia que sea válida para diferentes culturas, sociedades y momentos históricos ha representado una dificultad particular para los investigadores dado que las agrupaciones familiares son muy diversas. En la búsqueda de establecer la esencia común y universal a todas las estructuras familiares, algunos investigadores propusieron a la “familia nuclear”, la cual es aquella conformada por el padre y la madre, con o sin descendencia común. Sin embargo, aunque esta parece ser la unidad básica presente en la mayoría de organizaciones sociales actuales, no es la única; en el caso de América Latina, destaca la existencia de familias monoparentales, extensas, unipersonales, y otros tipos como las familias sin descendencia, reconstituidas, homoparentales, adoptivas, entre otros (Estévez y Musitu, 2016; Arriagada, 2002).

Parece ser acertada la postura del sociólogo André Michel (s.f., c.p. Estévez y Musitu, 2016), quien establece que teóricamente no puede hablarse de familia en general, sino de tipos de familia siendo éstos numerosos y aludiendo con ello a la aceptación de la diversidad.

Aun cuando se consideran diversos tipos de familia actualmente, se asume que existen funciones comunes entre ellas. Estévez y Musitu (2016), señalan la función económica y la afectiva o de apoyo, así como otras tantas que implican ordenar y regular conductas a través de una serie de normas y reglas de comportamiento. Por su parte, Puyana et al. (2009), mencionan la protección de quienes la integran, la reproducción de la cultura y en general, la socialización de las nuevas generaciones, como parte de las funciones.

Más allá de sus funciones y sus diversos tipos, es importante destacar un aspecto que señalan Puyana et al. (2009), y es la distinción entre los términos de familia y hogar. La familia es un grupo definido a partir de relaciones de parentesco y el hogar es el grupo que contiene espacios comunes, lugar del descanso, supervivencia o consumo. En este

sentido, se afirma que hay hogares sin familia y que es posible definir a las familias por los lazos afectivos, relaciones estrechas y por la construcción simbólica que las personas hacen de ella, pero que no comparten un hogar común.

2.3.1 Ciclo vital de la familia.

La familia es considerada por muchos autores como un sistema vivo en crecimiento, cuyo proceso de desarrollo y evolución es continuo. Este proceso, se conoce como ciclo vital familiar, y hace referencia a los cambios y etapas por los que las familias transitan. Estas etapas se dan de acuerdo a los momentos evolutivos de la familia, y a los desarrollos y aportes personales de quienes la conforman. El avance en las etapas implica la vivencia de distintos eventos y acontecimientos a lo largo del tiempo y se considera que cada etapa del ciclo está precedida por una crisis, provocada por los cambios que trae consigo cada una. Estas crisis se expresan en pequeños sucesos, los cuales implican cambios permanentes, y modifican la estructura y dinámica familiar. Las crisis se clasifican en evolutivas o normativas e inesperadas; las primeras se caracterizan porque los cambios son esperables y son propios de un desarrollo normal, sin embargo, por ser nuevos para la familia, exigen esfuerzo para asimilarlos. Por otro lado, las crisis inesperadas son aquellas en donde los cambios ocurren bruscamente y no forman parte de la línea evolutiva habitual, por ejemplo: la muerte temprana de un padre, pérdida del empleo, exilio forzoso, etc., estos cambios, requieren que la familia los acepte, asimile y logre adaptarse, de manera que se mantenga su crecimiento (Valdivieso, 2007; Moratto, Zapata y Messenger, 2015).

Se puede decir entonces, que la familia atraviesa por períodos de equilibrio y adaptación y períodos de desequilibrio y cambio, en donde sin importar el tipo de crisis se requiere que aquella tenga la voluntad de adaptarse y logre incorporar nuevas habilidades y formas de funcionamiento (Valdivieso, 2007). Dichas crisis pueden representar un peligro para el equilibrio de la familia o una oportunidad de crecimiento, por lo que resulta clave el modo en que sus miembros vivan estos procesos.

En este sentido, el modo cómo los miembros de una familia vivencian los procesos de crisis y adaptación son descritos y clasificados en las etapas del ciclo de vida familiar por Moratto et al. (2015) y García y Estremero (2003), las cuales se presentan a continuación:

a) Etapa de formación: Los individuos se preparan para el rol de hombre o mujer y se independizan de la familia de origen. Se da la formación de una identidad de pareja y se genera intimidad, es necesario adaptarse a los roles y tareas de una casa. Se debe manejar el poder y establecer los patrones de resolución de conflictos.

b) Etapa de expansión:

- *Nacimiento y crianza de los hijos*: Aceptación y adaptación al rol de padres, Vinculación afectiva madre hijo, Los padres se sienten abrumados por la responsabilidad y la pérdida de la posición infantil. Crisis del desarrollo.

- *Familia con niños preescolares*: Tensiones entre roles laborales de los padres y socialización de los niños. Dificultad de los padres para tolerar y controlar las conductas de los hijos, así como, “cansancio” que provoca la crianza. Crisis de la infancia.

c) Etapa de consolidación y apertura:

- *La familia con niños escolares* (hasta los 13 años): Se requiere apoyar la apertura al mundo extrafamiliar y apoyar el trabajo escolar. Continúa la crisis de la infancia. Los padres vivencian la consolidación y estabilización laboral.

- *La familia con hijos adolescentes* (desde los 14 años a los 20 años). La familia necesita hacer los ajustes que requiere el comienzo de la pubertad y la madurez sexual. Se busca apoyar el desarrollo de la identidad personal. Crisis evolutiva de la adolescencia.

- *Familia plataforma de lanzamiento*: Los hijos se van de casa y se requiere tolerar la partida. Esta etapa puede ser vivida con aceptación y proyectando un futuro con la llegada de los nietos o puede ser atravesada con dificultad, en este momento, la pareja puede reencontrarse desde el afecto para realizar cosas que quizás postergaron por la crianza de los hijos o, puede significar un motivo de separación, así mismo, para los padres divorciados o solteros puede significar soledad y sensación de vacío o un momento para retomar o reinventar su proyecto de vida. Se debe permitir la independencia de los hijos, elección de pareja y elección vocacional. Se producen cambios en los límites intergeneracionales, hay apertura a nuevos integrantes y los hijos temen las consecuencias de su partida en la relación conyugal de sus padres. Crisis evolutiva de la partida.

- *Familia de edad media*: La pareja o la persona se enfrenta a la vivencia sin los hijos en el hogar y al posible cese laboral. Se deben aceptar los cambios en los roles generacionales y readecuarse. Es posible que se asuman roles de abuelos. En esta etapa se pueden generar nuevos proyectos o se puede dar un cese de la vida activa. Es necesario que se desarrolle un sistema de relaciones y de apoyo y que se mantengan las distintas generaciones en contacto.

d) Etapa de disolución:

- *Familia anciana*: Las personas deben enfrentar los cambios biológicos propios de esta etapa a nivel corporal y emocional, y las múltiples pérdidas: juventud, salud, vitalidad, trabajo, etc. Se produce el conflicto ante la muerte y se espera que ocurra un cambio en las figuras de cuidado: los hijos y familiares asumirán este rol. Se requiere que los miembros de la familia se adecuen a las nuevas necesidades propias de la etapa.

- *Viudez*: La persona debe enfrentar la soledad y la muerte de la pareja y puede ocurrir la muerte del miembro restante.

Considerando estas etapas, resulta especialmente importante para los efectos de esta investigación, el momento en el que los hijos parten del hogar. Siendo este un suceso

que forma parte del desarrollo habitual de una familia pero que, además, para las personas objeto de estudio representa una crisis inesperada, pues deben enfrentarse a una salida del hogar repentina, rápida y con destino al extranjero, lo que implica poco contacto físico y, dependiendo del caso, una distancia definitiva. En este caso, el cambio no solo se presenta como un paso esperado en el ciclo de vida familiar, sino que se le suman múltiples factores producto de la migración. Es así, como puede concebirse como una crisis compleja, en la que se requieren distintos recursos personales y familiares para ser afrontada con éxito.

Tal como plantea Walsh (2003), las situaciones que producen estrés en su mayoría son complejas condiciones cambiantes, con un pasado (una historia) y una prolongación al futuro, características que se evidencian al profundizar en las causas y consecuencias de la migración de los hijos. Ciertamente se presenta un desafío para la familia, un cambio en la forma de relacionarse, de percibirse y de proyectarse en el futuro.

2.3.2 Familia transnacional.

Es de esperar que la separación física dentro de la familia nuclear producto de la migración, dé origen a cambios en la dinámica familiar, y en general, se habla de modificaciones profundas en la forma de relacionarse y mantener los vínculos afectivos. En la diversidad familiar actual, esta familia es conocida como “familia transnacional”. Pues la migración es una experiencia que no pertenece únicamente a los que dejan su país natal. Entre los afectados se incluyen aquellos que se quedan en el país de origen, los que se van y los que se mantienen en un ir y venir. En conjunto, forman parte de un sistema interconectado, una familia que vive a la distancia (Falicov, 2007).

En el contexto de las migraciones internacionales, surge esta nueva categoría de familia, la cual hace referencia a que los integrantes de la misma se han separado físicamente por la distancia, es decir, no comparten un territorio nacional común, pero establecen conexiones que permiten el mantenimiento de los lazos afectivos. Esto se ve facilitado por las tecnologías de comunicación actuales, entre las cuales las redes sociales han venido a cumplir un papel fundamental, pues se genera una convivencia transnacional,

en la que participan tanto los países de destino como los de origen (Falicov, 2001; Puyana et al., 2009).

Herrera y Carrillo (2005, c.p. Puyana et al., 2009), al respecto, establecen que este tipo de interacción continua da origen a espacios transnacionales en donde existe un flujo de personas, de información y dinero. Es decir, se forman redes sociales y se comparte material económico y simbólico, éste último hace referencia a los significados que se le dan a la realidad. Explican, Puyana et al. (2009), que las familias transnacionales además de mantener vínculos económicos, su comunicación es frecuente, establecen proyectos de vida comunes y propician el desarrollo de nuevas formas de socialización y estructuración familiar.

Ruiz (2016), señala que, en sus entrevistas a los padres con hijos emigrantes, las redes sociales constituyeron por unanimidad, la forma de afrontamiento más poderosa y eficaz, entendida como aquella forma de mitigar la tristeza y nostalgia. La autora concluye a partir de las entrevistas, que esta comunicación reduce los tiempos y las distancias, acercando y uniendo a los miembros de las familias. Encontrando que *“las redes sociales se vuelven indispensables para la estabilidad emocional de los padres, que declaran entrar en angustia y pánico al no poder comunicarse con sus hijos”* (p. 95).

Es interesante que, a nivel familiar, los padres sienten esta partida como una desintegración y una ruptura emocional en la familia que genera inevitablemente la modificación de los vínculos. Piensan que las posibilidades de volver a ser los mismos y compartir en tiempo y espacio se han perdido de forma indefinida, que la familia se separó y ya no será posible el contacto físico, ni ver crecer a los nietos, o reunirse para compartir y darse expresiones de amor (Ruiz, 2016).

Sin embargo, también refieren que, gracias a la constante comunicación, se mantienen los mismos afectos, sus conversaciones son más íntimas y hay una expresión de sentimientos mutuos, se habla sobre planes futuros y metas, etc., lo que les resulta muy

agradable, pues esa situación no se da cuando viven juntos. Entonces, con la separación la comunicación se intensifica y mejora (Ruiz, 2016).

En cuanto a los efectos en la salud mental de las personas que forman parte de esta familia transnacional, Achotegui (2012), establece que la migración puede generar niveles de estrés tan intensos que llegan a superar las capacidades del individuo. Con respecto a esto, Falicov (2001), plantea que el sufrimiento y los problemas producto de los cambios que provoca la migración, pueden aparecer en cualquiera de los miembros de la familia y que pueden surgir en distintos momentos, ya sea en la partida, luego de un tiempo o en el momento del reencuentro de los miembros separados. Entonces, concluye que la vida familiar puede afectarse de forma significativa.

Los cambios generados en la familia por la migración se dan en distintas esferas de la vida familiar, Estévez y Musitu (2016), siendo éstas: Identificación familiar, separación familiar, red social, reunificación familiar y rol de género. Los autores describen lo ocurrido en las mismas y proponen que los procesos de ayuda desde la perspectiva familiar se orienten al abordaje de las mismas. Para los propósitos de la presente investigación se toman en cuenta las primeras tres esferas:

- Identificación familiar: Las familias experimentan un cambio no solo del entorno físico sino también del simbólico, que debe ser reorganizado en su identidad.
- Separación familiar: Las separaciones debidas a la migración conllevan un tipo de pérdida psicológica de tipo ambiguo o parcial donde la persona está físicamente ausente pero psicológicamente presente.
- Red social: La migración supone una importante pérdida de la red comunitaria de apoyo y un riesgo para el aislamiento social.

Considerando lo expuesto en cuanto a la forma en la que puede impactar la migración en la vida de la familia y los miembros que se quedan, es pertinente conocer los

planteamientos de la resiliencia familiar, siendo ésta una capacidad que permite lograr un adecuado funcionamiento familiar en momentos adversos o de crisis.

2.4 Resiliencia Familiar

El término resiliencia como es concebido desde la psicología, es de creciente interés y goza de gran protagonismo actualmente, tanto a nivel internacional como nacional. En Venezuela, la situación de crisis socio-económica y política de los últimos años (Lovón y Pita, 2016; Freitez, 2011), ha provocado que los venezolanos se enfrenten a múltiples condiciones estresantes, cambios en el nivel de vida y en las formas de organización familiar, lo cual supone riesgos de disfunción y atenta contra su estabilidad. Es por esto, que el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia, resulta clave para lograr adaptarse a las adversidades del momento presente y prepararse para los desafíos del futuro, logrando preservar la salud física y psicológica de la población.

La resiliencia según Masten & Powell (2003), se refiere a patrones de adaptación positiva en el contexto de riesgos o adversidades significativas (p. 4). De forma que se trata de un proceso de superación de situaciones o eventos traumáticos que permite que los quiebres o desajustes sufridos, representen una oportunidad de crecimiento para la persona y una mejor adaptación para el futuro.

de Andrade y Benetti (2011), señalan que la resiliencia es un enfoque muy importante para el trabajo con niños y familias en situación de riesgo, por lo que su estudio es de interés para abordar diferentes situaciones estresantes a las que éstos se enfrentan, como enfermedades, pérdidas, violencia, entre otros. La orientación de estos estudios ha sido en su mayoría hacia la resiliencia individual, pero en los últimos años, el interés por comprender los procesos para la construcción de resiliencia en familias ha ido en aumento, aunque todavía hay poca exploración en el área.

El abordaje de la resiliencia en familias busca la identificación y el fortalecimiento de los procesos o elementos que permiten superar sucesos estresantes, es decir, se orienta

a estudiar y potenciar los llamados factores protectores, los cuales son condiciones o características tanto de la familia como unidad, sus miembros y su entorno, que, al estar presentes, permiten prevenir o reducir la disfunción y mejorar el funcionamiento familiar y el bienestar individual (Munist et al., 1998; Walsh, 2003; de Andrade y Benetti, 2011).

Destacan los aportes al área de la terapeuta de familia Froma Walsh (2003), quien es pionera en el área de resiliencia familiar. Esta autora tiene una larga trayectoria en el área y desarrolló un marco conceptual de trabajo para propiciar y fortalecer la resiliencia familiar, basándose en intervenciones e investigaciones de larga data. Esta autora define la resiliencia familiar como la potencialidad que tienen las familias de recuperarse, crecer y emerger más fuertes de situaciones estresantes y adversas, lo cual puede implicar el desarrollo de nuevas capacidades o el aprovechamiento de las presentes. La resiliencia implica trabajar con eficacia, aprender de la adversidad e integrar la experiencia adversa o traumática a la vida. Desde esta perspectiva, se concibe a la familia como una unidad y un sistema en funcionamiento, en donde la forma de asumir los retos de la vida familiar será crucial para la salud y estabilidad de sus miembros (Walsh, 2003).

Según Walsh (2003, 2016a), la perspectiva de resiliencia familiar se centra en identificar y fortalecer los recursos ya existentes y potenciales de las familias para alcanzar la resolución efectiva de los problemas y la adaptación, apoyándose en una perspectiva sistémica y ecológica, por lo que este enfoque trasciende la díada padre/madre-hijo/a y considera a la red relacional, dentro y más allá del hogar. De esta forma, las intervenciones toman en cuenta la interacción de la familia con los diferentes ecosistemas, los cuales pueden propiciar y reforzar la resiliencia familiar e individual, tal como la red familiar extendida, el grupo de pares, los recursos comunitarios, culturales y espirituales y la escuela o el trabajo.

Walsh (2003), plantea que todas las familias tienen el potencial de recuperarse y crecer más allá de la adversidad, es decir, que todas pueden ser resilientes. Incluso, señala que estudios recientes muestran que parejas y familias, a través de su lucha, suelen emerger más fuertes, más amorosos y con más recursos para futuros retos. Sin embargo, dicho

funcionamiento efectivo y adaptación positiva será coherente con el tipo, la gravedad y la cronicidad de los desafíos y, con los recursos, limitaciones y objetivos de la familia en su contexto social y momento de vida. Con esto, hace referencia a las diferencias que puede implicar dicha adaptación.

En esta misma línea, este marco conceptual de trabajo puede ser aplicado a gran cantidad de situaciones de crisis, respetando siempre a la familia y la diversidad cultural. En este sentido, se considera que la experiencia de adversidad de cada familia es única y diferente por la combinación de factores culturales, organización de roles, estatus económico, nivel de vida, etc., por lo que la perspectiva de la resiliencia se enfoca en identificar las características comunes de la determinada situación adversa y al mismo tiempo, se interesa por indagar en las perspectivas, recursos y desafíos específicos de cada familia, de forma que la intervención sea adecuada y permita la adaptación saludable (Walsh, 2003, 2016a).

La resiliencia familiar también se apoya en la perspectiva del desarrollo, por ello, reconoce que el impacto de una situación adversa puede variar según el momento en que esa crisis se produce en los ciclos vitales de cada individuo y la familia. Entonces, de acuerdo a la temporalidad en este ciclo, la resiliencia familiar ofrece distintas formas de adaptación, tanto para hechos y transiciones predecibles, como para los acontecimientos inesperados. Por ello, para realizar una intervención, se debe considerar la vulnerabilidad de la familia para el momento, los procesos de autoprotección presentes y la influencia relativa de los pares y otros apoyos sociales (Walsh, 2003). En el caso particular de esta investigación y programa de intervención, la situación adversa es compleja, pues se trata de un acontecimiento inesperado, como lo es la migración forzosa o nunca antes pensada dentro del proyecto de vida y, por otro lado, la partida de los hijos del hogar, que se considera una transición normativa.

Particularmente en el caso de las pérdidas familiares, Walsh (2016a), establece que, desde una perspectiva sistémica, se pueden ver como multifacéticas, pues involucran no solo a personas y relaciones particulares, sino también la pérdida de funciones cruciales,

pérdidas materiales y hasta la pérdida de sueños a futuro. Esta última pérdida coincide con lo encontrado por Ruiz (2016), al entrevistar a los padres, los cuales hicieron referencia a la pérdida del sueño de ver crecer a los nietos y participar en su crianza, así como la pérdida de la cercanía física. Ante esta particular adversidad como es la pérdida, Walsh y McGoldrick (2013, c.p. Walsh, 2016a) plantean que los procesos familiares clave fomentan la adaptación inmediata y a largo plazo, a través del reconocimiento compartido, la creación de significado, la expresión del dolor a través de la comunicación abierta, el mantenimiento de rituales útiles; la reorganización familiar; y el renovar las relaciones y propósitos de vida, mientras se mantienen lazos continuos con los seres queridos perdidos.

2.4.1 Procesos Clave de Resiliencia Familiar.

Basándose en estas perspectivas, en la literatura sobre resiliencia y funcionamiento familiar y en sus propios estudios clínicos, Walsh (2003), identificó nueve factores protectores, los cuales llamó “procesos clave”, que promueven la adaptación positiva de las familias, es decir, facilitan la resiliencia familiar. Dichos procesos están organizados en tres dimensiones o dominios del funcionamiento familiar: el sistema de creencias de la familia, los modelos organizacionales y los procesos de comunicación/de resolución de problemas. Éstos, los plantea como un mapa para dirigir la atención a los elementos importantes de dicho funcionamiento y son concebidos como procesos sinérgicos, de forma que, al reforzar los procesos de una de las dimensiones, se influye también en las otras.

La concepción de familia como unidad y sistema, lleva a la importante consideración de que las crisis impactan sobre toda la familia. Es por ello que los procesos clave de resiliencia familiar fueron concebidos para propiciar la adaptación de todos los miembros, al mismo tiempo que se fortifican sus lazos y le dan sentido a la familia como unidad. Walsh (2003), enfatiza que dichos procesos contribuyen a disminuir el estrés de la familia, movilizan activamente el apoyo social y comunitario, permiten tomar medidas proactivas, promueven el ingenio para enfrentar situaciones adversas durante largo tiempo y apoyan la adaptación positiva.

A continuación, se describirán los nueve procesos clave por cada dominio:

Sistemas de creencias familiares: La familia comparte creencias y éstas influyen de forma crucial en la forma en cómo son consideradas las crisis. Dichas creencias pueden facilitar la salud y el crecimiento o pueden obstaculizarlo. En este sentido, se ha encontrado que aquellas familias que tienen valores fuertes de pertenencia y que enfrentan la adversidad como un desafío compartido, demuestran buen funcionamiento. Así mismo, se considera que la resiliencia se facilita cuando la familia logra darle sentido a las situaciones adversas que atraviesa, tiene una mirada positiva del futuro y cuando se nutre de creencias que fomenten la espiritualidad y la trascendencia. Estos tres procesos clave se describen a continuación:

- 1. *Darle sentido a la adversidad:*** Resulta fundamental para la resiliencia que la familia perciba la crisis como un desafío comprensible, manejable y que es válido de superar. Se deben hacer esfuerzos para darle sentido al cómo ocurrieron las cosas y clarificar sus causas. Al contextualizar la situación y encontrarle explicación, los miembros de la familia amplían su perspectiva para ver sus reacciones y sentimientos como “normales”, comunes y esperables entre familias que enfrentan dificultades parecidas. Esto permite que puedan avanzar a identificar cuáles son los recursos que están a mano. Por otro lado, la incertidumbre sobre el futuro, la tendencia a culparse, la vergüenza y la visión de anormalidad, complican la construcción de sentido y, por lo tanto, la recuperación. De esta forma se evidencia que la estimación que se haga de la situación de crisis por parte de la familia y el balance de sus recursos, influyen en su manera de asumir la respuesta y la adaptación.
- 2. *Mirada positiva:*** Las creencias sobre un futuro mejor proporcionan energía y fortaleza para sobreponerse ante la adversidad. Se ha comprobado que las familias de mejor funcionamiento tienen una mirada de la vida más optimista. Las convicciones de salir adelante hacen que los miembros de la familia realicen esfuerzos para alcanzar aquello que aspiran y participen activamente en la búsqueda de soluciones y recursos potenciales. Creer en el potencial familiar y prever un futuro mejor en medio de la

dificultad ayuda a disminuir los sentimientos de desamparo y de fracaso. Sin embargo, no se trata de crear falsas e irreales expectativas, es importante que la familia haga un recuento de su situación, los recursos y limitaciones, para luego centrar sus energías en llegar a la mejor solución. De manera que deben aceptar aquello que está fuera de su control y no pueden cambiar. Es así como la familia debe avanzar, visualizando lo que es seguro, pero también lo que es posible. Se plantea que cuando las cosas se salen de su capacidad de control, los miembros de la familia deben ser estimulados para ubicar las partes que sí sabrán manejar. Por ejemplo: es seguro que no se puede ver constantemente a los hijos físicamente, pero es posible en alguna oportunidad reencontrarse. Se recomienda para aquellos que tienen sus sueños y esperanzas desvanecidos o deshechos, imaginar nuevas posibilidades y aprovechar las oportunidades para inventar, transformar y crecer.

3. ***Trascendencia y espiritualidad:*** Las creencias y prácticas que se apoyan en la trascendencia ofrecen sentido y objetivos más allá de las personas, de las familias y de los problemas concretos. Seligman (2006) define la trascendencia como “*las fortalezas emocionales que van más allá de la persona y la conectan con algo más elevado, amplio y permanente: con otras personas, con el futuro, la evolución, lo divino o el universo*” (p. 198). En este sentido, se ha encontrado que la mayoría de las familias encuentran fortaleza, amparo y guía ante la adversidad, gracias a las conexiones que tienen con sus tradiciones culturales y religiosas. Los recursos espirituales que provienen de la fe, prácticas como la oración y la meditación, además de la adhesión a congregaciones religiosas se ha probado que son fuentes importantes para alcanzar la resiliencia (Werner y Smith, 1992 c.p. Walsh, 2003); al igual que las prácticas espirituales fuera de la religión formal, como una profunda conexión con la naturaleza, con la música, las artes en general, o con algún poder superior. Las crisis pueden inspirar expresiones creativas, acciones sociales para ayudar a los otros, trabajar en pro de la justicia social e invitan a la conexión con prácticas espirituales.

Modelos de organización familiar: la resiliencia se sostiene con una estructura flexible, con la cohesión de los miembros y con la disponibilidad de recursos económicos y sociales. Estos tres procesos clave consisten en lo siguiente:

4. ***Flexibilidad:*** Se refiere a una forma de organización capaz de integrar los cambios que se produjeron por la transición o crisis vivida y avanzar. Se deben elaborar otras condiciones de normalidad y reorganizar las formas de interacción para lograr adaptarse. Las familias con miembros que han emigrado deben encontrar formas de comunicarse para sostener el contacto con sus costumbres y su red familiar, al mismo tiempo, que deben ser flexibles para encontrar formas nuevas de proteger, guiar y colaborar, es decir, se debe reconfigurar la forma de cumplir los roles de acuerdo a la nueva situación para asegurar la continuidad de los vínculos. Por su parte, los miembros vulnerables de la familia, como los padres en la etapa de ancianidad, necesitan mantener su seguridad y las expectativas de futuro en plena crisis. Un ejemplo de esto: la discapacidad de un padre puede exigirle a la familia un cambio de roles, la madre pasa a ser el sostén económico de la casa y el padre asume la crianza de los hijos y las tareas domésticas.

5. ***Aptitud para unir:*** Se hace necesario que en momentos de crisis la familia se comprometa a enfrentarla en conjunto y desarrollen formas de trabajar en equipo. El apoyo mutuo y la colaboración son determinantes para mantener la cohesión familiar. De igual forma, los miembros de la familia deben ser comprensivos, cada miembro puede reaccionar diferente ante el mismo acontecimiento y resulta importante reconocer y respetar las necesidades y diferencias individuales. En la distancia existen muchas formas para mantener conexiones vitales con la red familiar, puede ser a través de regalos conservados, emails, fotos familiares y un permanente cultivo de la herencia cultural y religiosa. Otra forma de hacerlo puede ser darle valor emocional a objetos, los cuales pueden ser intercambiados de forma simbólica para sostener la conexión, así como también se pueden instaurar rituales diarios como lo son los buenos días y las buenas noches, la bendición, etc. y atribuirles un significado especial.

6. **Recursos sociales y económicos:** Las redes sociales y comunitarias resultan fundamentales en tiempos de crisis. La familia extendida, los amigos, los grupos con intereses en común y como ya se mencionó, los grupos religiosos o espirituales, ofrecen un apoyo emocional y práctico muy importante para favorecer la resiliencia. Su presencia permite que la familia pueda compartir sus experiencias, busque sostén y se coordinen acciones para recuperarse. Por otro lado, los recursos económicos también son esenciales, por ello cuando éstos se vean en falta, se debe orientar a las familias a que busquen apoyo institucional (en su trabajo y otros) y en sus redes sociales para encontrar el soporte económico necesario ante la situación adversa.

Comunicación / Procesos de resolución de problemas: Para favorecer la resiliencia son necesarios procesos de comunicación que permitan la expresión emocional y la disponibilidad de información clara que disipe dudas y temores. Además, resulta sumamente importante la búsqueda de soluciones y toma de decisiones mediante la colaboración y participación de todos los miembros.

7. **Claridad:** Ante las situaciones de crisis suele haber información que provoca preocupación, desesperanza y miedo. Por lo general, las familias en un intento por proteger a sus miembros, evitan los temas dolorosos o esperan hasta estar bien seguros de que la situación es crítica para conversar. Sin embargo, desde esta perspectiva se propone que compartir información clara y precisa es un requisito fundamental para propiciar la resiliencia. La falta de información (por ser incompleta o estar oculta), provoca incertidumbre, miedos catastróficos y ansiedad, la cual a su vez puede ocasionar síntomas físicos indeseables. En este sentido, se plantea que los padres y demás familiares, contribuyen a la resiliencia cuando se muestran dispuestos a conversar, cubrir preocupaciones y aclarar preguntas, así como cuando dan la seguridad de informar permanentemente a los demás miembros de la familia sobre lo que pasa. Igualmente, es importante que exista congruencia en los mensajes, pues esto permite conservar la confianza entre los miembros y promover relaciones auténticas. Por el contrario, la ambigüedad o el secreteo puede cerrar el entendimiento y la cercanía entre los miembros. Finalmente, se plantea que cuando existe un

reconocimiento compartido de la realidad se facilita la recuperación, mientras que el encubrimiento puede impedirla y conducir al aislamiento. Se debe orientar a las familias a que en lugar de comportarse como si nada hubiera ocurrido, dando un “salto atrás”, den un salto adelante al integrar la experiencia a sus vidas.

8. ***La expresión emocional:*** Compartir todo el rango de sentimientos (alegría, dolor, rabia) resulta un factor esencial para generar un clima de apoyo y empatía mutua. Con una comunicación abierta se hace posible que los miembros de la familia puedan controlarse unos a otros en momentos desbordantes y facilita la cooperación y la cohesión. La resiliencia se facilita cuando las parejas y familias comparten sus sentimientos y se confortan unos a otros. Mostrarse tolerante ante las diferencias, evitar las críticas y la culpabilización son elementos fundamentales. Además, se recomienda la incorporación del humor y la alegría en las interacciones, lo cual genera un clima placentero y aleja los conflictos. Por último, cabe destacar que son muchos los riesgos que se derivan de no poder compartir las emociones fuertes con los seres queridos: se aumenta el conflicto en las relaciones, se favorece el aislamiento y se acrecienta el riesgo de abuso de sustancias, la depresión y los comportamientos autodestructivos.

9. ***Resolución de problemas en colaboración:*** Este enfoque plantea que las familias que toman decisiones compartidas y en un ambiente de colaboración y confianza, potencian su capacidad de resolver los problemas. Es de esta forma como aumenta la creatividad y se abren nuevas miradas hacia las posibilidades y recursos disponibles y potenciales. Se ha encontrado que cuando la familia logra establecer objetivos y prioridades claros, pueden avanzar firmemente para alcanzarlos. Es la proactividad, la negociación y la honestidad al momento de resolver un conflicto lo que permite a las familias crecer más allá de sus problemas. Finalmente, se considera que es clave aprender de los fracasos y prepararse para desafíos futuros, reuniendo la experiencia y formas útiles de adaptarse.

2.5 Antecedentes Empíricos

El área de investigación sobre migración internacional en Venezuela, puede señalarse como de reciente interés pues corresponde a la coyuntura política, social y económica actual, catalogada como diáspora venezolana, fuga de cerebros, entre otros. Se trata de un fenómeno que se viene gestando durante los últimos 15 años y que se ha acentuado progresivamente. Es atípico en la historia de Venezuela, pues este país se ha caracterizado por recibir inmigrantes de diversas latitudes durante períodos históricos anteriores. Dada la novedad del fenómeno, no son numerosas las investigaciones que describan las características del mismo o de sus actores.

Principalmente, se han encontrado estudios sobre el proceso migratorio venezolano y sobre los migrantes, siendo escasos los que abordan el tema desde la perspectiva de familia transnacional como sistema o la vivencia de las personas que se quedan en el país de origen con parientes migrantes. Se puede mencionar el artículo publicado por Freitez (2011), directora del Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales de la Universidad Católica Andrés Bello, denominado *“La emigración desde Venezuela durante la última década”* en donde describe el contexto nacional en el cual se ha generado ese flujo creciente de venezolanos que migran al exterior, señalando los indicadores socio-económicos, la violencia y el clima de intensa conflictividad política y social, lo cual ha hecho que los venezolanos perciban en riesgo su nivel de vida futuro. Además, señala las características de la población que ha emigrado de manera forzada o voluntaria y sus principales destinos.

Por su parte, el profesor Páez (2015, c.p. Fernández, 2016), también escribe sobre estos tópicos en su obra publicada *“La voz de la diáspora venezolana”*, en donde se refleja las razones por las que Venezuela ha pasado de ser un país de inmigrantes a ser uno de emigrantes. A través de entrevistas realizadas a emigrantes, el libro recoge las vivencias de quienes se han ido de Venezuela, las causas que impulsan la migración, el perfil y las características de esta población alrededor del mundo; se expone de manera cuantitativa la

condición de estos emigrantes: cantidad por países, tipo de actividad que realizan, dinámica familiar, nivel de estudios y formación.

Con respecto a las vivencias de las personas que se quedan en el país y el duelo migratorio, se ha encontrado sólo una investigación realizada en Venezuela, la cual, a diferencia de las consultadas a nivel internacional, aborda la perspectiva de padres y madres de los emigrantes, siendo principalmente la población de adultos mayores la que se queda en el país de origen dado que son los jóvenes y adultos jóvenes con o sin descendientes los protagonistas del éxodo venezolano. En este sentido, la migración internacional venezolana es un fenómeno cuyas características difieren mucho de los procesos migratorios de otros países latinoamericanos.

Partiendo de este hecho, se ha tomado como antecedente central de esta investigación, la tesis de pregrado de la Universidad Metropolitana realizada por Ruiz (2016), titulada *“Construcción del duelo en padres de venezolanos y venezolanas que emigran: si él está bien, yo estoy bien”*, la cual recoge a través de un enfoque cualitativo, las vivencias de padres y madres con hijos emigrantes y busca comprender la construcción del duelo a lo largo de diversos momentos desde la partida de los hijos. Para la obtención de los datos se llevaron a cabo nueve entrevistas a profundidad de las cuales ocho se realizaron a padres en pareja y la restante a una madre divorciada, con edades comprendidas entre los 54 y 85 años y residenciados en Caracas. Siendo la única investigación encontrada en el país que aborda este fenómeno.

Por otro lado, existen investigaciones internacionales que abordan el tema de la migración desde la perspectiva familiar, haciendo referencia a las dinámicas, vivencias y características de las familias transnacionales. El libro publicado por Puyana et al. (2009), recoge los hallazgos de una investigación de carácter cualitativo, con base en entrevistas a profundidad realizadas a 41 grupos familiares originarios de Colombia, que residen en varias ciudades de España. El enfoque aborda la comprensión de la migración no como un asunto individual, sino colectivo, pues involucra elementos como las redes familiares, los vínculos afectivos, la comunicación intrafamiliar, lazos económicos, entre otros.

Morad, Bonilla y Rodríguez (2011), también abordan el tema migratorio colombiano desde la perspectiva familiar, en este caso, son los padres y madres colombianos quienes emigran. Se señalan sus características y formas de organización familiar y se analizan los cambios y vínculos desde el vivir transnacional. Desde esta investigación se pudo concluir que la migración, como fenómeno, está anclado a la generación y género del que emigra, pues los efectos que se observan en los involucrados en este proceso dependerán de las características de los mismos. En este caso, la migración de padres origina cambio y redistribución de roles, haciendo que otros parientes se incluyan en la dinámica para apoyar y suplir las labores de crianza de los padres migrantes. Esta investigación plantea que la familia tiene protagonismo migratorio y que es vulnerable ante los posibles efectos desintegradores o redistributivos que se dan a causa de la separación física y/o emocional, generada por la migración internacional.

Otro hallazgo interesante reseñado por Morad et al. (2011), resulta el hecho de que no se encontró un patrón único de las relaciones y vínculos paterno-materno-filiales, explicando que se observa una diversidad de formas de reorganizarse y de convivir gracias a los distintos acuerdos hechos, arreglos familiares, con quienes quedan en el país de origen, formas de convivencia anterior de los hijos e hijas con su padre y/o madre y edades de los hijos e hijas. Este hecho refleja la necesidad de explorar las realidades familiares y el contexto geográfico que enmarca la migración.

Por su parte, Rivera-Heredia, Obregón y Cervantes (2013a), realizaron una investigación para aumentar la comprensión sobre los sucesos estresantes asociados con la migración y los efectos de éstos en la salud física y mental. Participaron 62 mujeres con familiares migrantes directos (padre, madre, esposo, hermanos, hermanas, hijos e hijas), procedentes de cinco poblaciones del Estado de Michoacán, México. Se recolectó información sobre sucesos estresantes asociados con la migración, se identificó la sintomatología depresiva y las reacciones fisiológicas, psicológicas y conductuales, ante la experiencia de migración en la familia, tanto positivas como negativas.

En dicha investigación resultaron doce sucesos estresantes informados por las participantes, en orden de mayor a menor frecuencia se encontró que en relación a la migración de los hijos, los problemas de salud de los hijos, estuvo en 4to lugar, la preocupación por los hijos, estuvo en 6to lugar y la familia dividida ocupó el 8vo lugar. Con respecto a las reacciones emocionales, fisiológicas y conductuales, se encontró que predominan las emociones negativas como tristeza, soledad y enojo; las reacciones fisiológicas negativas como dificultades para respirar, alteraciones del sueño, tensión e irritabilidad y las manifestaciones conductuales como aislamiento.

Es interesante que la migración de los hijos, es identificada como uno de los sucesos estresantes más intensos para las participantes, pues está asociado a la incertidumbre y dolor emocional que representa no tener a los hijos en casa, así como la preocupación que les genera no saber sobre el bienestar de sus familiares migrantes. Rivera-Heredia et al. (2013a), señalan que la soledad es una de las principales afecciones emocionales y que la migración de los familiares ha deteriorado su salud física. Por otro lado, se identificó que las mujeres realizan algunas actividades que las ayuda a afrontar los malestares, como escuchar música, bailar, practicar deportes, entre otros.

En la misma línea, Rivera-Heredia, Martínez y Obregón (2013b), realizaron una investigación en Michoacán, México, que se orientó a identificar los factores asociados con la sintomatología depresiva en adolescentes, tomando en cuenta los recursos individuales, familiares y sociales, y la experiencia de migración en la familia. La muestra estuvo conformada por 360 estudiantes del segundo grado de secundaria con una edad promedio de 13.5 años. Los resultados indican como factores de riesgo el ser mujer, las dificultades para manejar la tristeza y el enojo, así como la incapacidad para buscar ayuda con la red de apoyo social y la migración de la madre; mientras que los factores de protección resultaron ser el autocontrol y la expresión en la familia.

Por otro lado, se ha encontrado que las investigaciones en el área de resiliencia y migración están orientadas, en su mayoría, hacia las experiencias de superación y adaptación de los inmigrantes, quienes se enfrentan a una serie de adversidades y grandes

cambios en la identidad, la cultura, el idioma, etc. Este hecho señala que existe una laguna de conocimiento, pues las investigaciones señaladas anteriormente indican que se necesita mayor comprensión sobre la migración como suceso estresante y adverso para las personas cuyos familiares han emigrado, siendo relevante el conocimiento de aquellos mecanismos resilientes o factores protectores que promueven la resiliencia en dicha población vulnerable.

La investigación de Armijos, Mora, Once y Sigüencia (2009), es pionera en el área, tuvo como objetivo principal la identificación de factores de resiliencia presentes en las personas integrantes de familias en las cuales algún miembro haya emigrado de las provincias del Azuay y Morona Santiago (Ecuador), fue un estudio cualitativo observacional, en donde se identificaron 20 familias resilientes de un total de 266 familias con migrantes. Se realizaron entrevistas mediante la aplicación de un cuestionario dirigido a encontrar los factores que determinaron que estas personas sean resilientes. Una vez hecho el análisis, se encontró que el principal factor protector de resiliencia de estos individuos es la espiritualidad; siendo los otros factores en orden de importancia, la fuerza psíquica interna, las habilidades sociales, la red familiar, un adulto significativo, ser de sexo femenino y algo que todos presentan, una posición positiva frente al futuro con un plan esperanzador concreto, aunque dos de ellos no incluyen en estos planes al migrante. Los autores concluyen que la migración deja en muchas personas experiencias positivas que pueden ser promovidas en otros individuos de similares características.

Finalmente, considerando las bases conceptuales y los hallazgos tanto a nivel nacional como internacional en el área de migración y en resiliencia, así como la reciente aparición y relevancia del fenómeno de la emigración en Venezuela, se plantea a continuación la necesidad de realizar una investigación que pueda aportar al conocimiento de los efectos del duelo migratorio en padres y madres venezolanos, así como las formas de superarlo, a partir del desarrollo de la resiliencia familiar.

III. Planteamiento del Problema

Las migraciones, además de tener variantes en sus formas y motivos, son fenómenos difíciles de explicar desde una perspectiva general, pues surgen en un contexto histórico, social, cultural, político y geográfico particular, lo cual hace necesario que para su explicación y comprensión se expongan los elementos que las caracterizan y así poder entender las causas que las propician y las consecuencias particulares que generan (Rojas, 2015).

Venezuela, que históricamente ha sido receptora de diversas corrientes de inmigrantes provenientes en su mayoría de latitudes europeas y latinoamericanas; en los últimos 15 años ha pasado a ser un país emisor, pues durante este período se ha registrado un impulso de corrientes migratorias que va en aumento, llegando a contar aproximadamente 1.500.000 de venezolanos que se distribuyen en diversos países (Páez, 2015 c.p. Ruiz, 2016). Este hecho tan particular ha comenzado a ser objeto de interés para investigadores y profesionales, y desde hace pocos años se comenzaron a realizar estudios sobre el fenómeno. Estos estudios han querido acercarse a la explicación de sus causas y consecuencias y a describirlo en sus particularidades: las cifras, las vivencias, los destinos y demás características que lo definen.

Freitez (2011), se interesó por describir e identificar el escenario en el que se gestó el fenómeno y algunos elementos que facilitan la comprensión del mismo. Se parte de la consideración de que inicia en el año 2000, en donde indicadores socio-económicos y eventos políticos marcaron el comienzo de un descontento social, el cual se hizo notar a través de corrientes migratorias que se vieron rápidamente en aumento. La autora calificó la emigración de venezolanos como “[...] de magnitud no registrada antes y con un perfil altamente calificado” (p. 14). Se trata de emigrantes que en su mayoría son profesionales universitarios y resalta el hecho problemático de que esto representa “[...] una transferencia de riqueza desde nuestro país” (p. 14), pues los países de acogida no invierten en formación y gozan de los beneficios de recibir a profesionales.

Diversos estudios señalan que los indicadores socio-económicos y acontecimientos políticos se han mantenido y agudizado durante los últimos 10 años y plantean como principales elementos: la crisis económica (que incluye escasez, falta de insumos, inflación, salario no atractivo, desempleo, imposibilidad de comprar una vivienda o vehículo, así como el desabastecimiento de bienes básicos y el alto costo de la vida), el escenario político y la inseguridad pública y personal. Estas condiciones, han causado un descontento respecto a las oportunidades de crecimiento personal, económico y profesional en el país, lo que se traduce en un deterioro de las condiciones de vida del venezolano (Ibarra y Rodríguez, 2010 c.p. Freitez, 2011).

En este sentido, las condiciones actuales delimitan un contexto propicio para la migración siguiendo lo que plantean gran cantidad de estudios sobre migraciones internacionales acerca de las causas del fenómeno. Abu-Warda (2007), plantea que el Fondo de Naciones Unidas para la Población incluye dentro de las causas que motivan la migración internacional, la búsqueda de mejores condiciones de vida para el individuo y su familia. En efecto, esta serie de factores y condiciones adversas en el país de origen, conducen a la persona a la búsqueda de alternativas para mejorar sus condiciones económicas y sociales y a considerar la oferta de los países receptores.

En este escenario, se han empezado a dilucidar también las consecuencias de este fenómeno, las cuales son complejas y modifican la realidad actual de diversas maneras. Aun cuando este fenómeno es claramente visible, los organismos oficiales encargados de aportar cifras oficiales sobre los movimientos migratorios, como el Servicio Administrativo de Identificación, Migración y Extranjería (SAIME) o el Instituto Nacional de Estadística (INE), no han emitido cifras oficiales. Freitez (2011), señala que desde el año 1995 el registro de entradas y salidas del país no es de conocimiento público, pues el SAIME elabora estadísticas migratorias sólo para ser utilizadas por entes del Estado. En este sentido no se conoce con exactitud la magnitud, ni distribución etaria de la población migrante, sin embargo, datos relevantes surgen de encuestas realizadas recientemente. Maturén (2017), gerente general de la encuestadora Datos señala que *“el 77% de los consultados entre 18 y 21 años aseguró que se iría de Venezuela si tuviese la oportunidad*

y el 67% de las personas de 22 a 35 años, también lo haría”. De acuerdo a estas cifras, se puede observar que principalmente se trata de jóvenes y adultos jóvenes quienes desean emigrar y según datos de Freitez (2011), es la población de 25 a 40 años la que ha emigrado.

De tal forma, y como ya se mencionó, el principal efecto que señalan autores como Freitez (2011), Requena y Caputo (2016) y Maturén (2017), son las consecuencias económicas y sociales que representan para el país la pérdida de población altamente calificada y en su mayoría en edad productiva. Señalan principalmente que no se retribuye a la sociedad el tiempo y dinero empleados en la formación de los profesionales, la pérdida de capacidad productiva de las empresas debido a la migración de personal capacitado y las dificultades de formar a la generación de relevo debido a la migración de profesores.

Más allá de estas importantes consecuencias para el país, Ruiz (2016), señala un hecho que no ha recibido tanto interés y es un efecto evidente de este fenómeno migratorio. Esta es la situación actual de las familias venezolanas, quienes, motivado al desplazamiento de sus miembros a otros territorios, se enfrentan a la separación física e inician un proceso que algunos autores identifican como crisis familiar, pues representa un cambio brusco en la dinámica de la misma (Suárez, 1993 c.p. Armijos et. al, 2009), así como un proceso de duelo migratorio, pues la familia del emigrante ha tenido una pérdida.

La migración representa un duelo, pues implica pérdidas y genera un proceso de reorganización y esfuerzos para adaptarse a éstas y a los cambios que traen consigo. Este duelo migratorio lo experimentan las personas que emigran, pero también las personas que poseen en su núcleo familiar a un emigrante, y ésta es la situación de muchos padres y madres, quienes han visto su núcleo familiar fragmentado (Achotegui, 2000; González, 2005). En su investigación Ruiz (2016), señala los efectos del duelo migratorio en la familia venezolana y puntualiza que *“a nivel familiar, para los padres, la emigración produce una desintegración, una ruptura emocional del grupo familiar [...]”* (p. 135). Así mismo, identificó en ellos características del llamado “duelo perpetuo”, fenómeno descrito por Falicov (2001), como aquel que se caracteriza por experimentar sentimientos ambivalentes, ya que las pérdidas no son totalmente claras. De igual modo, Ruiz (2016),

explica que padres y madres durante el proceso de duelo migratorio, además de experimentar emociones ambivalentes características de este tipo de duelo, se encuentran con un sentimiento de vacío y pérdida que se mantienen constantes.

Los adultos jóvenes dejan atrás a sus familias de origen para establecerse en otras latitudes y construir su futuro laboral y familiar. Es así como se observa una ruptura del núcleo familiar y se conforma un nuevo tipo de familia, denominada familia transnacional (Valido, 2007; Falicov, 2001). Este tipo de familia se enfrenta a nuevos retos para mantener los lazos y vínculos familiares pues sus realidades cambian, la cotidianidad se ve alterada y se relacionan desde la distancia. Valido (2007), señala que cuando no emigran todos los miembros de la familia, los que se quedan en el país de origen tienen que restablecer el plan de vida cotidiano, redistribuir las tareas en una forma no habitual hasta ese momento, entre otras consecuencias. Se trata de redimensionar la estructura que se tenía y concebirla de formas nuevas, lo cual puede ser doloroso y difícil en algunos casos.

En este sentido, se puede evidenciar cómo esta situación, que se considera adversa y compleja, está afectando de manera importante a un gran número de padres y madres, y en general, al grupo familiar del migrante, siendo cada vez más familias venezolanas las que se enfrentan ante la vivencia del duelo migratorio y que, adicionalmente deben enfrentar las condiciones del país anteriormente descritas.

Es en estas situaciones adversas en las cuales surge la posibilidad de que las personas o grupos desarrollen la resiliencia. En Psicología, la resiliencia es entendida como *“la capacidad humana de enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido o transformado por experiencias de adversidad”* (Grotberg, 2001). Desde esta perspectiva, se plantea que es posible resistir, tener éxito y en general, lograr una sana adaptación ante contextos adversos (Walsh, 2003).

La mirada de la resiliencia ofrece desde su perspectiva individual y también desde la familiar, la consideración de que ante circunstancias que irrumpen y generan crisis, las familias pueden recuperarse y lograr hacerles frente con eficacia, para incluso salir

fortalecidos de estas experiencias (Walsh, 2003). A este respecto, es necesario señalar que la resiliencia, a nivel personal o familiar, ha sido vista de dos formas: algunos autores plantean un enfoque de resiliencia considerado de “mínimos alcanzables”, esto sería la adaptación positiva dentro un contexto de significativa adversidad (Luthar et al., 2000; Rutter, 2007 c.p. Gómez y Kotliarenco, 2010). Mientras que otros autores, consideran un enfoque de resiliencia de “máximos”, en el que se apuesta por la transformación y el crecimiento, más allá de la recuperación del equilibrio (Cyrułnik, 2003 c.p. Gómez y Kotliarenco, 2010).

Carretero (2010), explica que la resiliencia es un proceso dinámico y evolutivo, que se da como resultado de la interacción entre los individuos y su entorno. En este sentido, puede expresarse de muy diferentes maneras, pues varía según el contexto, momento de vida y circunstancias particulares. Se entiende que no se trata de una capacidad absoluta y que se posee para siempre, sino que más bien está determinada por las características específicas, tanto de las situaciones como de las personas o grupos.

Desde esta perspectiva, se plantea que es una capacidad de los seres humanos y que puede ser desarrollada. Como se mencionó, no es estática, varía a lo largo del ciclo vital y está ligada al desarrollo y crecimiento humano, incluyendo diferencias etarias y de género. Al respecto, Grotberg (2001), plantea que conforme la persona se desarrolla sus necesidades cambian y, por ende, requerirá adquirir nuevas y diferentes habilidades a lo largo de su vida. Concluyendo, es un fenómeno dinámico y multifactorial, pues es influido por factores tanto personales/del grupo, como del entorno.

Considerando la resiliencia como una capacidad que se desea desarrollar en el contexto actual, resulta relevante la identificación de los factores personales/del grupo y del contexto que se requieren para favorecerla. Éstos, se denominan factores protectores y su identificación ha sido objeto de interés durante mucho tiempo. Se trata de variables que al estar presentes llevan a la resiliencia, y en el caso de las familias, permiten que ésta disponga de más recursos al enfrentarse a la crisis y mantenga un funcionamiento saludable y competente aún bajo condiciones de estrés (Gómez y Kotliarenco, 2010; Munist et al.,

1998; Walsh, 2003). Cabe mencionar que algunos autores utilizan otros términos para referirse a ellos, tal como es el caso de Walsh (2003) quien los llama “procesos clave”.

La identificación de los factores protectores que contribuyen al desarrollo de la resiliencia familiar, es de gran relevancia social, pues este conocimiento permitirá saber qué elementos se necesitan promover desde las intervenciones psicosociales, con el objetivo principal de contribuir al bienestar de los padres con hijos emigrantes y potenciar sus posibilidades de reparación y crecimiento. Destacando que dicha población, está compuesta en su mayoría por adultos mayores, quienes, ante esta situación de pérdida ambigua y confusa, pudieran verse desprovistos del apoyo necesario para desarrollar mecanismos resilientes.

Es importante señalar, que además de su relevancia social, esta investigación posee un gran valor teórico pues, en Venezuela, hasta este momento, no se ha conocido, un abordaje desde la perspectiva de la resiliencia, del duelo migratorio en las personas que se quedan en el país de origen. En este país el estudio del fenómeno migratorio es reciente, y ha sido en su mayoría desde la Sociología, sin embargo, desde la Psicología también se ha comenzado a estudiar. Se observa que la mayoría de las investigaciones se han orientado a describir las vivencias de las personas que emigran y las características de su proceso migratorio, encontrando sólo una investigación orientada al estudio de las vivencias de las personas cuyos familiares han emigrado.

Por otro lado, es importante señalar que, en el área de la resiliencia, la mayoría de las investigaciones se orientan a estudiarla en personas inmigrantes, siendo muy pocas las que proponen su vinculación con la experiencia estresante que implica el duelo migratorio en las personas que se quedan y las consecuencias en el núcleo familiar. Es así, como esta investigación aporta al desarrollo del conocimiento de ambas áreas: resiliencia y duelo migratorio en los familiares que se quedan, y desde el ámbito aplicado, contribuye en la derivación de programas que permitan generar herramientas para afrontar el duelo migratorio en quienes se quedan en el país de origen.

Es por este motivo que surge la necesidad de identificar aquellos factores protectores familiares o procesos clave que contribuyen a desarrollar la resiliencia ante el duelo migratorio en padres y madres con hijos emigrantes, quienes enfrentan las ventajas y desventajas de ser familias transnacionales. Como señala Orteu (2012), al identificar los mecanismos generales de protección, se pueden generar propuestas de intervención, estrategias o programas para que éstos puedan fortalecerse y de esta forma promover la resiliencia. Así mismo, de Andrade Seidl y Benetti (2011), plantean que el conocimiento de esos factores de protección resulta importante para identificar estrategias comunes a los distintos individuos/grupos y para fundamentar proyectos dirigidos a las poblaciones de riesgo, el cual resulta el principal objetivo de la presente investigación.

Dada la importancia de estos factores protectores en el desarrollo de la resiliencia familiar, la presente investigación se orientará a responder las siguientes preguntas: ¿cuáles son las características de las familias con hijos emigrantes?, ¿cuáles son las vivencias emocionales, comportamentales y las percepciones de los padres y madres asociadas al duelo migratorio?, ¿cuáles son los factores protectores y de riesgo asociados a la resiliencia familiar, presentes en padres y madres cuyos hijos han emigrado? y ¿cuáles son los componentes necesarios de un programa para promover la resiliencia familiar en los padres y madres venezolanas con hijos emigrantes? En este sentido, es de interés poder identificar a partir de la vivencia de los actores y de las referencias teóricas, aquellos procesos asociados al desarrollo de la resiliencia familiar que deben promoverse para que padres y madres venezolanos puedan adaptarse positivamente a los cambios que representa para la familia la migración de los hijos.

IV. Objetivos

4.1 Objetivo General

Proponer un programa de promoción de resiliencia familiar para padres y madres en duelo migratorio del área metropolitana de Caracas.

4.2 Objetivos Específicos

- Conocer las características de la dinámica familiar, tomando en cuenta las condiciones de migración, las posibilidades de comunicación y el rol que cumplía(n) el/los hijo(s) en el hogar antes de emigrar.
- Identificar las vivencias emocionales, comportamentales y las percepciones de padres y madres asociadas al duelo migratorio.
- Identificar los factores de riesgo y protección internos y externos presentes, asociados a la resiliencia familiar.
- Diseñar un programa que promueva los factores protectores internos y externos para el desarrollo de la resiliencia familiar en padres y madres venezolanos.

V. Método

5.1 Tipo de Investigación

Esta investigación desde el punto de vista metodológico se define como un proyecto factible, el cual consiste, según la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL) (2006), en la investigación, elaboración y desarrollo, de una propuesta de modelo operativo viable para solucionar necesidades o requerimientos de organizaciones o grupos sociales. Dicho proyecto puede tratarse de la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos o procesos y debe sustentarse en una investigación de tipo documental, de campo o un diseño que incluya ambas modalidades.

Se establece que el desarrollo de un proyecto factible se realiza cumpliendo una serie de etapas, las cuales son: diagnóstico, planteamiento y fundamentación teórica de la propuesta; procedimiento metodológico, actividades y recursos necesarios para su ejecución; análisis y conclusiones sobre la viabilidad, y realización del proyecto (UPEL, 2006).

El manual de la UPEL (2006), plantea que los proyectos se pueden realizar hasta la etapa de conclusiones sobre su viabilidad, siendo la ejecución de la propuesta y su evaluación (tanto del proceso como de sus resultados) una etapa que puede o no llevarse a cabo. Teniendo esto en cuenta, la presente investigación se realizó hasta la etapa de conclusiones sobre la viabilidad, ya que no se ejecutó ni se evaluó el programa diseñado.

Metodológicamente, se utilizaron técnicas cualitativas de selección de participantes, recolección y análisis de información, pues el interés del investigador fue conocer la perspectiva de los participantes acerca de su dinámica familiar, además de profundizar en sus experiencias, emociones, pensamientos y formas de percibir el duelo migratorio por la partida de los hijos. Dichas técnicas se recomiendan cuando el tema de estudio o el grupo social de interés han sido poco explorados, como es el caso (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

5.2 Diseño de Investigación

Los diseños de investigación según Hernández et al. (2010), se refieren a la estrategia que se escoge para obtener información sobre algo que se desea investigar, por lo que permite responder las preguntas de investigación y cumplir los objetivos del estudio.

Por su parte, esta investigación se apoyó en un diseño de campo, el cual según Arias (2012), es aquel en el que la unidad de información de interés es obtenida directamente de los sujetos investigados o del contexto donde ocurren los hechos de interés. También se emplearon datos secundarios (extraídos de las obras de otros investigadores), pues se recogió información de otras investigaciones para elaborar el marco referencial y contrastar los resultados obtenidos. Sin embargo, fueron los datos primarios obtenidos a través del diseño de campo, los esenciales para el logro de los objetivos planteados.

De esta manera, se establece que esta investigación se trata de un proyecto factible, sustentado en un diseño de campo, a nivel descriptivo, la cual se orientó a identificar en los padres y madres que participaron, las vivencias y percepciones del duelo migratorio y aquellos factores protectores y de riesgo presentes, tomando en cuenta los planteamientos teóricos de las investigaciones y los antecedentes empíricos en el área de duelo migratorio y resiliencia familiar, para desarrollar el contenido del programa.

5.3 Participantes

Se plantea que, para la recolección de información que permite responder a los objetivos y finalidad de la investigación, es necesario delimitar los criterios de elección de los participantes de interés (Hernández et al. 2010). En este caso, se estableció que los participantes serían padres y madres, sin algún trastorno mental diagnosticado, residentes del área Metropolitana de Caracas y con al menos un hijo(a) residiendo(a) en otro país con carácter definitivo.

Atendiendo a dichos criterios, la selección de los participantes se realizó de forma no probabilística e intencional, utilizando un muestreo en cadena o por redes, el cual consistió en aprovechar las redes personales del investigador y a través de éstas acceder a otros participantes que cumplieran con los requisitos establecidos (Hernández et al., 2010). Se utilizaron dichos procedimientos porque más que la generalización en términos de probabilidad, el interés fue conocer el fenómeno, atendiendo los criterios anteriormente mencionados, conformando un grupo cuyo perfil era el mismo: padres con hijos emigrantes (Arias, 2012).

En cuanto al número de participantes, éste no se fijó con anterioridad a la recolección de los datos; el grupo se conformó de acuerdo al contexto y posibilidad de acceso a los casos y la capacidad de casos que se pudieron manejar operativamente en el tiempo establecido, siguiendo lo planteado por Hernández et al. (2010).

Considerando lo planteado anteriormente, tal como lo muestra la tabla 1, los participantes fueron 8 padres y madres, dos (2) hombres y seis (6) mujeres, con edades entre los 48 y los 68 años, cuyos hijos emigrantes tienen edades entre los 22 y los 30 años. En cuanto a la antigüedad de las migraciones para el momento de la entrevista, la más reciente resultó ser de 1 mes y la más antigua de 4 años.

Tabla 1

Características de los participantes de la investigación

Código	Iniciales	Sexo	Edad	Estado Civil	N° de Hijos	N° de hijos emigrantes	Año de las migraciones
E1	K.S.	F	55	Viuda	2	1	2012
E2	I.G.	F	56	Casada	2	2	2014 y 2018 (abril)
E3	A.G.	M	57	Casado	2	2	2014 y 2018 (abril)

(continúa)

Tabla 1

Características de los participantes de la investigación

Código	Iniciales	Sexo	Edad	Estado Civil	N° de Hijos	N° de hijos emigrantes	Año de las migraciones
E4	B.M.	F	48	Divorciada y con pareja	1	1	2017 (diciembre)
E5	A.O.	F	57	Casada	2	1	2017 (marzo)
E6	R.V.	M	57	Casado	2	2	2014 y 2017 (abril)
E7	I.H.	F	68	Viuda	3	1	2017 (diciembre)
E8	M.F.	F	53	Divorciada	3	2	2014 y 2017 (diciembre)

5.4 Técnicas de recolección de información

Tomando en cuenta que el duelo migratorio experimentado por las personas que se quedan en el país de origen es un fenómeno que ha sido poco estudiado, se observa que la mayoría de las investigaciones realizadas en el área han utilizado técnicas cualitativas para su exploración. Esto concuerda con lo planteado por Hernández et al. (2010), quienes aseguran que éstas son particularmente útiles cuando el fenómeno de interés no se ha medido anteriormente o existen deficiencias en el conocimiento del problema, por lo que no es posible encontrar instrumentos estandarizados.

En este sentido, para la recolección de los datos, se elaboró y validó por expertos un guion de entrevista semiestructurada (Anexo A), la cual tal como señalan Grinnell y Unrau (2007; citado en Hernández y et al., 2010), admite la posibilidad de manejarse con flexibilidad y libertad dentro del tema, pudiendo introducir preguntas adicionales que

permiten precisar y ampliar conceptos o ideas, a fin de obtener mayor información sobre los temas deseados.

El guion fue elaborado por tópicos, para hacer más práctica la sistematización de la información, tomando como base lo señalado por el Servicio Andaluz de Salud (2012), para la evaluación del duelo migratorio y, por otro lado, los procesos clave en la resiliencia familiar planteados por Walsh (2003). Se recogieron datos sociodemográficos y de interés como edad, sexo, ocupación y nivel de instrucción de los padres, y en cuanto a los hijos, año de la partida y edad al emigrar. Se valoró el tipo de duelo de acuerdo a las condiciones en las que emigra el hijo, las características de la red socio familiar y la presencia de síntomas físicos en los padres. También se evaluaron sus pensamientos y sentimientos asociados al duelo, las posibilidades de comunicación y la cantidad de estresores presentes, entre otros. Por último, se identificó la presencia de los procesos clave que facilitan la resiliencia familiar según Walsh (2003), y aquellos que la dificultan, evaluando el sistema de creencias familiares, (cómo la familia percibe y se aproxima a una situación de crisis), los patrones organizacionales (flexibilidad, conexión, y la identificación de los recursos disponibles) y la comunicación (expresión emocional, empatía, claridad y respeto mutuo).

Los elementos mencionados permitieron comprender el fenómeno con mayor profundidad y utilizar dicho conocimiento para realizar el planteamiento de la propuesta del programa, el cual tiene como objetivo principal promover los procesos clave para desarrollar la resiliencia familiar ante el duelo migratorio.

5.6 Técnicas de análisis de la información.

El método utilizado para el procesamiento de la información recolectada fue el análisis de contenido, el cual según Hernández et al. (2010), es un método que busca descubrir la significación de un mensaje, mediante la clasificación o codificación en categorías de aquellos elementos que comparten naturaleza, significado y características, asignándoles una etiqueta o nombre que recoja dicho significado. Todo esto con el fin de generar un mayor entendimiento del material analizado.

Para ello, se hizo uso del programa Atlas.ti, versión 8, realizando un análisis de los párrafos del material transcrito y seleccionando aquellas unidades de información con significado mediante el método de “libre flujo”, lo que implica que se determinó el final de dichas unidades cuando se encontraba un significado, de manera que las mismas no poseen un tamaño equivalente. A lo largo de dicho proceso se utilizó la técnica de comparaciones constantes, la cual consistió en contrastar la información seleccionada de forma continua para crear categorías que agruparan aquellas unidades que estaban conectadas conceptualmente; mientras que, al identificar unidades distintas en términos de significado y concepto, se generaron nuevas categorías.

Cabe mencionar que la codificación del contenido se realizó en dos niveles según lo planteado por Hernández et al. (2010): el primero mencionado anteriormente, llamado “codificación abierta”, en el cual se revisó exhaustivamente unidad por unidad, con la identificación de todas las posibles categorías que surgieron del texto, y el segundo, en donde las categorías se compararon entre sí buscando posibles vinculaciones para agruparlas en macro categorías o temas, y fusionar o eliminar aquellas que pudieron ser redundantes en términos de significado.

Finalmente, a cada categoría generada se le asignó una etiqueta para identificarla, la cual representa conceptualmente a las unidades que la conforman, y para facilitar la comprensión de dicho significado, las unidades consideradas como representativas se muestran como ejemplo de la misma (Hernández et al., 2010).

5.5 Procedimiento

Desarrollo de los instrumentos para recolectar la información: Se desarrolló y validó el guion de entrevista para recoger los aspectos que permitieron conocer la dinámica familiar actual, comprender la vivencia del duelo migratorio y los procesos clave que facilitan y los que obstaculizan la resiliencia familiar.

Inmersión inicial en el campo: Se elaboró un cuestionario electrónico utilizando la herramienta de Google Formularios como recurso de apoyo para la selección de los participantes, el cual fue diseñado para discriminar aquellos padres y madres con las características establecidas con anterioridad y obtener sus datos de contacto. Este fue difundido a través de redes sociales y grupos de estudiantes de Psicología.

Selección inicial de participantes: Se realizó el contacto con personas pertenecientes a la red de contacto del investigador, que cumplieran con los criterios establecidos, se les explicó los propósitos de la investigación y en qué consistiría su participación. Una vez accedieron a formar parte del estudio, se procedió a coordinar el encuentro de acuerdo a su disponibilidad. Seguidamente, se contactaron y coordinaron las entrevistas restantes utilizando los contactos propuestos por los primeros tres entrevistados. Se realizaron entrevistas

Recolección de información: Una vez pautada la entrevista, se informó a los participantes sobre la confidencialidad de la misma y pidió autorización para grabar la entrevista. Se realizaron ocho entrevistas semiestructuradas utilizando el guion de entrevista, tanto individuales como en pareja, incluyendo padres y madres solteros/as, viudos/as divorciados/as y casados/as.

Procesamiento y análisis de la información: Las primeras tres entrevistas realizadas fueron transcritas en los días siguientes, mientras que el resto, fueron transcritas posteriormente. Esto se hizo con el propósito de organizar y estructurar la información para facilitar el análisis del contenido a través del programa Atlas.ti, versión 8. Este análisis permitió la interpretación y comprensión de los mensajes y significados transmitidos por los participantes, tomando en cuenta las características de los mismos y del contexto. Conforme se organizaron y analizaron los datos, se evaluó la necesidad de nuevas entrevistas tomando en cuenta el entendimiento generado sobre el fenómeno.

Diseño del programa: Una vez realizado el análisis de contenido, se procedió a realizar el planteamiento y fundamentación teórica de la propuesta, para luego establecer

las actividades y recursos necesarios para su ejecución y finalmente realizar las conclusiones sobre su viabilidad.

VI. Análisis de la información

De acuerdo a los tópicos tratados en las entrevistas y siendo aquellos de principal interés para los objetivos de la presente investigación, surgieron cuatro dimensiones principales:

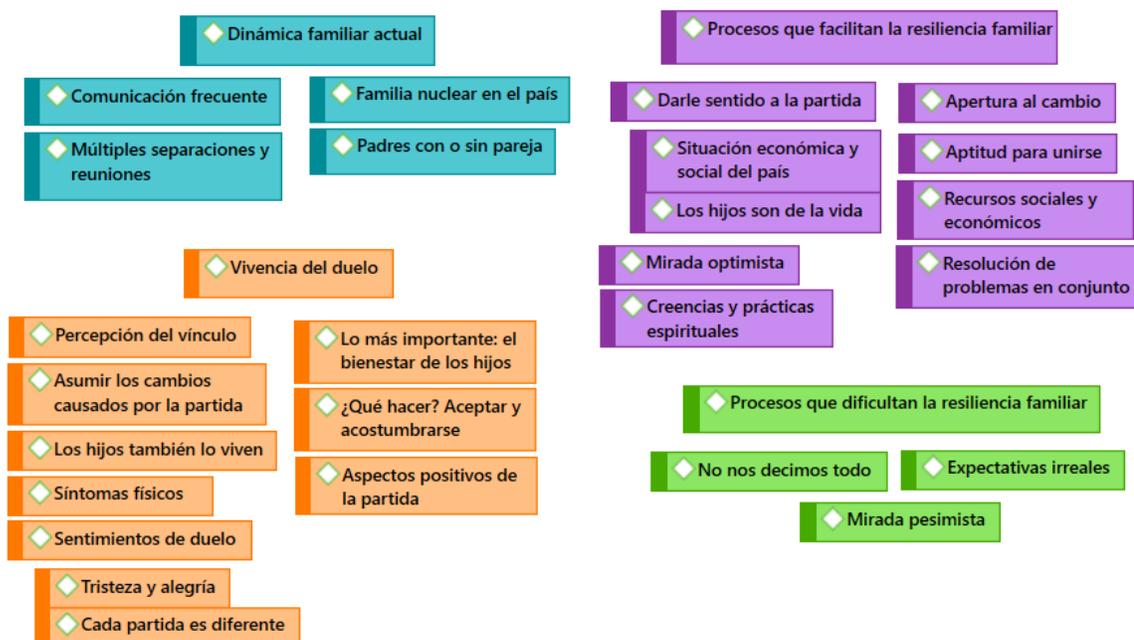


Figura 1. Dimensiones principales del análisis de contenido.

A continuación, se presentan las categorías y sub-categorías que conforman dichas dimensiones. Cada una recoge los elementos que comparten significados y características, encontrados a lo largo de las entrevistas. Para facilitar su comprensión se asignaron etiquetas o nombres a dichas categoría, y se presentan segmentos de las entrevistas que se consideran como representativos de cada una. Se identificó a los participantes autores de cada segmento utilizando la letra E, seguida del número de entrevista (del uno al ocho), tal como se mostró en la tabla 1.

6.1 Dinámica Familiar Actual

La dimensión “dinámica familiar actual” se exploró a partir de preguntas referentes al tipo de interacción que tiene la familia actualmente, indagando en la frecuencia y medios de comunicación, las visitas, los vínculos existentes en la familia nuclear y las características encontradas en los padres con pareja y sin pareja, tal como se aprecia en el Anexo A.



Figura 2. Categorías de la dimensión “Dinámica familiar actual”

6.1.1 Comunicación frecuente.

Se observa a partir del análisis de las entrevistas, que los padres y madres buscan mantener una comunicación diaria. Para ello, utilizan los grupos de Whatsapp de la familia, el Skype, el Facetime y herramientas que les permiten comunicarse de forma grupal e individual con los hijos, y en algunos casos con las parejas de éstos también; así como con el resto de familiares que quedaron en el país.

“Nos ponemos en contacto con los que están afuera vía FaceTime cuando ellos nos llaman... las dos hablaron ese día, hablaron con mi mamá, con los primos... o sea todos...” (E3).

En general, se observó que procuran mantenerse informados de las vivencias de sus hijos, sus rutinas y formas de vida, su adaptación al país, la situación económica, laboral y su bienestar físico y emocional. La mayoría expresa que tienen conocimiento de lo que sus hijos han vivido, tienen claridad de su estatus migratorio y de los pasos que dan para estabilizarse económicamente, entre otros. Hicieron referencia a que las fotos y videos que

se intercambian constantemente les han ayudado mucho, pues les permiten sentirse parte de momentos importantes en la vida de sus hijos, como el ingreso de un nieto a la guardería, una boda, la adquisición de una casa, etc. Expresaron que buscan mantenerse informados de las novedades y decisiones en la vida de sus hijos.

“Ella me manda todo y él también [esposo de la hija], en todo momento” (E7).

“Yo de verdad sentí que estaba participando en cada una de las fotos...cada una de las cosas... Me mandaba la foto del vestido, los zapatos...” (E1).

“O sea yo anoche me paré a las 3am y ella estaba en Londres saliendo a ver un apartamento que le van a entregar y cómo vas?... y me manda la foto y no sé qué” (E1).

6.1.2 Múltiples separaciones y reuniones.

Se evidenció en la mayoría de las entrevistas que tanto padres como hijos han realizado visitas desde que se produjo la migración. Éstas cumplen un rol importante, pues han permitido que los padres conozcan de cerca la rutina de sus hijos, con lo que logran tener una visión realista y positiva de la situación en la que ellos viven. Además, han servido para compartir con sus hijos en fechas importantes, como graduaciones, cumpleaños, etc. También señalan que las visitas son una forma de asegurarse de que sus hijos están bien en el nuevo país.

“De hecho, fuimos en marzo porque yo quería saber si de verdad estaban bien, porque a veces los hijos para no atormentar a los padres te pueden pintar cosas” (E5).

6.1.3 Familia nuclear en el país.

Se pudo identificar que el rol que cumplen los hijos que están en el país es un elemento que destaca en la dinámica familiar, sobre todo en los casos en donde la madre no tiene pareja. Con respecto a esto, las madres expresan que la falta de comprensión de su situación o la desatención por parte de sus hijos que están en el país, les produce malestar.

“Mis hijos son buenos muchachos, pero son muy desatentos conmigo, más está pendiente Carisbel (hija fuera del país)” (E7).

“Y de paso te toca Willy... que es como que... y por qué estás llorando? ¿Qué te pasa? y yo como que... hasta que no aguante... ahhh [expresión de llanto]. (E1)

6.1.4 Padres con o sin pareja.

Se pudo observar que las parejas cumplen también un papel importante en la dinámica familiar actual, pues las perciben como un apoyo, con quienes comparten tiempo de calidad y como la persona con la que conversan sobre sus sentimientos y su situación. Así como aquellas que los aconsejan y les ayudan a ver la situación de una manera más positiva. Por su parte, algunos padres que no tienen pareja actualmente reflejaron que les hace falta ese tipo de interacción y que extrañan sentirse importantes y cuidados por una pareja.

“Salimos, vamos al cine, compartimos como pareja... afortunadamente somos una pareja bien unida, bien compenetrada, siempre lo hemos sido” (E3).

“A veces extraño alguien que te diga que estás bonita, que te llame, que coño, si te duele la barriga te haga una manzanilla, te pare perinola” (E1).

6.2 Vivencia del Duelo

Se muestra a continuación la dimensión “vivencia del duelo” la cual recoge: la forma de percibir el vínculo a raíz de la partida, cómo los padres interpretan los cambios que se dan por la partida, reconocer que los hijos también viven el duelo, los síntomas físicos experimentados, los sentimientos que son al mismo tiempo tristeza y alegría y también diferentes para la partida de uno u otro hijo, el hecho de que lo más importante para los padres es el bienestar de los hijos, lo que interpretan requieren hacer en el proceso de duelo: aceptar y acostumbrarse y los aspectos de la partida que perciben como positivos.

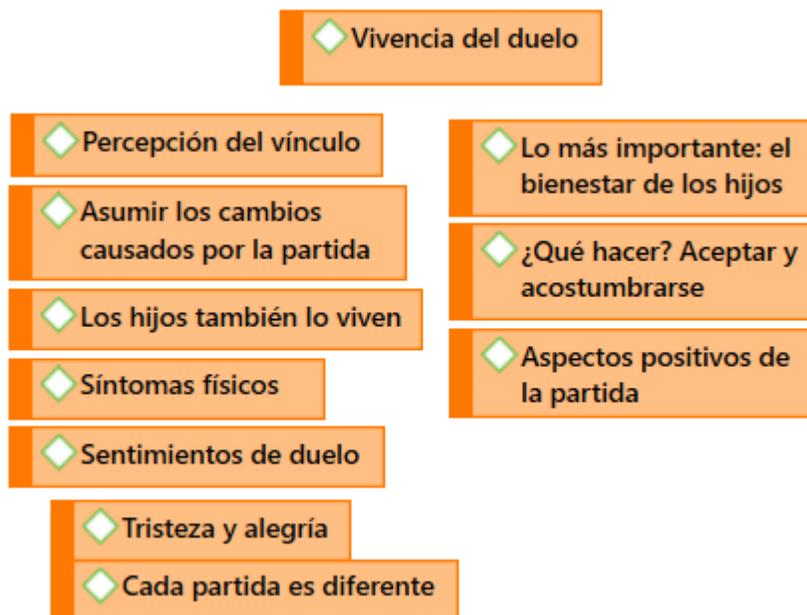


Figura 3. Categorías de la dimensión “Vivencia del duelo”.

6.2.1 Percepción del vínculo.

Con respecto a la forma de percibir el vínculo que mantienen, se pudo observar que, sin importar la distancia, los hijos siguen teniendo el mismo lugar en la vida emocional de los padres. Se observa que aquellos hijos que ejercían un rol de soporte emocional y apoyo para sus padres, lo siguen cumpliendo, adaptando las formas de proporcionarlo. Al describir la relación, no hacen mayores distinciones en cómo era antes y como son ahora. Reconocen que es un proceso que implica una separación física, no sentimental. Además de esto, hacen referencia a que los afectos y valores familiares se conservan y les dan gran valor, por lo que la partida no significa cambios en la forma de percibir su unión como familia.

“Nosotros no hemos perdido, nosotros seguimos teniendo a nuestras dos hijas, el amor sigue siendo el mismo, el cariño sigue siendo el mismo, la comunicación sigue siendo la misma, lo que hemos perdido es su presencia física, es lo que ha cambiado”
(E3).

Se pudo observar tanto en las relaciones que eran muy cercanas como aquellas que no lo eran tanto, que los padres no perciben grandes cambios en la esencia de su interacción, más bien, asumen que los cambios se dan en la forma de establecer el contacto, el cual es a distancia.

“Éramos muy cercanas, siempre hemos sido muy cercanas” (E4).

“Somos muy unidas” (E7).

“Estando ellas aquí o no... siempre hemos sido muy francos” (E3).

“No hay una separación emocional, una separación de disgusto, no, no, lo que tenemos es el distanciamiento físico y bueno la rutina del día a día” (E3).

Sin embargo, se pudo notar que para algunos ha habido cambios en la relación producto de la distancia, señalando que tienen más sintonía y más interacción, así como que quieren demostrarles a sus hijos más afecto y atención. En otros casos, se ha producido lejanía a nivel emocional, motivado por la falta de expresión de sentimientos.

“Trajo más sintonía con el chamo. Más el estar pendiente, estar encima. Quizás aquí no lo tenía mucho para que se deslindaran de mamá” (E5).

[Cercanía emocional] “No está, es verdad, no está... pero no está porque yo sé que ella está como que agarrando fortaleza porque sé que le pega también, entonces ella de repente no quiere derrumbarse” (E4).

Finalmente, se observó que definieron sus vínculos como de amistad, otros, aunque no colocaron etiquetas, describieron su relación como cercana, de apoyo, con apertura para escuchar sus problemas, aconsejar y ayudar de la forma que puedan.

“Hoy en día de verdad puedo decir que es mi mejor amiga” (E1).

6.2.2 Asumir los cambios causados por la partida.

Se pudo observar que, con respecto a las partidas más recientes, entre ellas las de 1 mes y 5 meses, los padres suelen pensar en el hijo como si aún estuviese en el país y luego

recuerdan que no está. Ante esto, reconocen que se encuentran en un proceso de adaptación, y consideran que esto que les pasa es normal.

“De repente te encuentras con que M.G no ha llegado... ah no, pero M.G no está aquí. Eso creo que es natural” (E3).

Por su parte, también expresan claridad sobre los cambios que han sobrevenido con la partida, entre ellos, identifican cosas que deben aprender a hacer, pues antes sus hijos las hacían o los ayudaban con ellas y también reconocen nuevas tareas que deben asumir, deben encargarse de algunas cosas que sus hijos hacían o dejaron en el país, como propiedades, labores administrativas, etc. Además, hacen referencia a los cambios físicos en el hogar y en la rutina.

“Considero que me estoy adaptando, pero no me he terminado de adaptar. Me doy cuenta que el cubrir cosas que ella hacía... y yo digo bueno, tengo que aprender” (E4).

Por otro lado, expresan cambios también a nivel de sus sentimientos, pues con la partida asumen un cambio en la causa de las preocupaciones o angustias, pasaron de ser causadas por la seguridad física de los hijos, a ser por la estabilidad económica y por su desarrollo personal y profesional.

“O sea la primera angustia, aquí es un tema de seguridad, de seguridad física, el tema de la angustia ahora que está afuera es que ella se estabilice” (E3).

Por su parte, gracias a las visitas que han realizado, algunos padres lograron identificar cambios que se han dado por la distancia, reconocen que pasan a ser visitantes y que su forma de convivir no es la misma, pues ya no comparten una casa, cada quien tiene la suya y con ellas, reglas y rutinas diferentes, en las cuales ellos ya no participan y en muchos casos, no desean participar en ellas. Es así como comentan que en el país de origen tienen su vivienda propia, lo cual les ofrece libertad de acción y comodidad, señalando que al vivir nuevamente con sus hijos, perderían dichos beneficios.

“Si yo voy... yo voy como visitante... o ella viene como visitante, no como parte de mi rutina, porque cada quien está en su mundo. Entonces va a ser así, va a ser una relación de visitantes porque eso es lo que es la distancia.” (E4).

“La gente cambia, ya ella es grande, ya ella tiene una casa (E1).

“Yo quiero ir a visitarla, pero no a vivir. Después de tener mi apartamento ¿yo voy a ir a dormir en el último cuarto? ... porque no es mi casa, es mi hija” (E7).

6.2.3 Los hijos también lo viven.

Los padres reconocen que no son los únicos con sentimientos de tristeza y añoranza, comprenden que sus hijos también los extrañan y les afecta la situación de estar sin sus padres, por lo que lo ven como una vivencia compartida. En los casos en que los hijos no han manifestado dichos sentimientos, los padres de igual forma logran identificar que sus hijos están pasando por un momento difícil. Por otro lado, también reconocen que el proceso de duelo de sus hijos es más amplio y que se encuentran en un proceso de adaptación a un nuevo estilo de vida, por lo que asumen que es necesario mostrarles apoyo y no preocuparlos.

“A ella le ha pegado su soledad [...] Ella me dice, coye mamá que falta que me haces, si estuvieras aquí que nos tomamos un café, que vamos a hacer spinning juntas...” (E1).

“Trato en lo posible de no amargarles la vida” (E6).

6.2.4 Síntomas físicos.

Resulta interesante que los padres lograron identificar algunos síntomas físicos, sin embargo, no reflexionaron sobre si la causa era la situación de emigración. Solo una madre expresó que su alergia es reciente y que nunca la había manifestado antes. Entre los síntomas referidos se encontraron: problemas para dormir, ataques de pánico, intranquilidad motora y alergias.

“Alergia, yo nunca he sido alérgica, hay algo ahí que mi cuerpo me está diciendo con respecto a eso” (E4).

6.2.5 Sentimientos del duelo.

6.2.5.1 Tristeza y alegría.

A nivel general, al intentar expresar sus sentimientos con respecto a la partida, se observó que la gran mayoría recurrió a la misma palabra para describir el impacto que tuvo en ellos: “me pegó”. Describieron el proceso como doloroso, comentan que les afectó, y señalaron un sentimiento de vacío, angustia, soledad y tristeza.

“Bueno sumamente deprimida, muy afectados emocionalmente” (E2).

“El vacío, porque si hay un vacío si hay un duelo. Tristeza al inicio, el vacío, la falta de algo” (E5).

“Mucho dolor con esa separación de no poderlas ver al día a día [...] seguro que hay un vacío, eso es indudable” (E3).

Con respecto a la vivencia de estos sentimientos, se observó que, en la mayoría de los casos, los padres no estaban conscientes o no imaginaron que les dolería de esa forma, por lo que se mostraron sorprendidos ante sus sentimientos de dolor, sus ganas de llorar.

“Yo no soy llorona y esto también lo he descubierto, que tengo eso... que tengo que llorar... bueno si tengo que llorar, lo hago. (E4).

“Yo pensé que no me iba a pegar y como te digo... horrible” (E1).

Sin embargo, se hizo evidente que se les dificultaba reconocer y poner en palabras cómo se sintieron, pues repetían constantemente la misma frase “me pegó” y procuraban no profundizar en ello, desviando su discurso rápidamente para describir lo positivo de la situación.

“La extraño mucho, la extraño, pero estoy feliz, estoy feliz que ella está bien” (E1).

“Es como que vivir esto, esa tristeza y tal, pero entender que es lo mejor pues” (E4).

En este sentido, la mayoría de los padres en su discurso dio mayor peso al impacto positivo que ha tenido la migración, tanto en sus hijos como en su familia. Minimizaron los sentimientos de tristeza y resaltaron las ventajas y beneficios de esa decisión, la cual, para ellos, era necesaria. Valoran positivamente los cambios que están experimentando sus hijos, relatando con agrado y sorpresa las condiciones favorables en las que se encuentran, señalan que sus posibilidades económicas y su calidad de vida han mejorado considerablemente, que pueden acceder a servicios de salud, y que donde están tienen posibilidades de desarrollar una vida socialmente activa e independiente. Por su parte, aquellos cuyos hijos están en proceso de alcanzar eso, tienen esa esperanza. Aspiran a que sus hijos puedan establecerse y logren sus objetivos, aprendan y aprovechen las oportunidades que tienen para crecer como personas y profesionales.

“Preocupación de nada tienen allá. El dinero les rinde. Las posibilidades se abren demasiado. Ella está mejor allá” (E7).

“A. no es la misma, es una mujer, vive sola. Esa madurez que te da el poder emprender uno mismo, independizarte, te hace a la vez más responsable” (E6).

De igual forma, se mostraron impresionados, alegres y seguros con la capacidad que tienen los hijos de proveer dinero y cosas a los padres y otros familiares, y piensan que eso los hace sentirse más animados y orgullosos en su rol de hijos.

6.2.5.2 Cada partida es diferente.

Por su parte, también se observaron pequeñas diferencias en la vivencia del duelo dependiendo de las condiciones en las que partió el hijo, en este sentido, cuando los hijos parten con trabajo, ha sido una migración deseada, planificada y concebida con tiempo, los padres expresan tranquilidad y más aceptación, pues sus hijos tienen garantía de estabilidad económica. Igualmente, cuando hay presencia de apoyo de familiares o amigos en el exterior, o se van acompañados de su pareja, los padres sienten que cuentan con mayor apoyo para adaptarse y establecerse. Sin embargo, cuando los hijos no cuentan con trabajo

y no han planificado la migración, expresaron sentir angustia, preocupación e incertidumbre ante las condiciones en las que vivirán sus hijos. Resalta también que cuando no se van con una oferta clara de trabajo o de vivienda, surgen muchas dudas y les preocupa que no puedan alcanzar sus objetivos personales y profesionales.

En uno de los casos el hecho de que la hija siempre mostró arraigo al país y tomó una decisión repentina, llevada por la falta de oportunidades, los padres lo vivieron de forma más dolorosa. Así mismo, la situación de alto riesgo en la que emigró el hijo de una de las entrevistadas, quien emigró repentinamente y con poco dinero, por una oferta engañosa, provocó en su madre el temor de que al verse en situaciones de hambre y falta de dinero se implicara en actividades ilegales.

“En el caso de la segunda, por lo menos en mi caso particular me ha afectado mucho más, porque MG nunca se quiso ir del país” (E3).

“Con mi segunda hija no lloré porque pensaba en que iba a tener el apoyo de su hermano” (E6).

“Cuando llegaron era toda una mentira, el apartamento al que llegaron tenía 25 personas, venezolanos, en malas condiciones y el trabajo era a destajo por menos del sueldo mínimo” (E8).

6.2.6 Lo más importante: el bienestar de los hijos.

Siguiendo con lo planteado anteriormente, se observó también que los padres interpretan esta decisión como la correcta, como aquella que les abre a sus hijos las oportunidades de lograr su desarrollo personal y profesional y, como el medio adecuado para estabilizarse económicamente y construir una vida de pareja, un hogar. En este sentido, explican que para ellos es mucho más importante el hecho de que sus hijos estén bien y mejoren su situación de vida, que el dolor que esto pueda significar para ellos; por lo que la distancia y la falta de contacto físico pasan a un plano menos importante. Como padres, manifiestan que el bienestar de sus hijos representa su principal interés y es así como le dan un sentido a la migración que logra mitigar su dolor. Igualmente, los padres manifiestan que prefieren que su hijo esté afuera a que estén en Venezuela, pues estaban

experimentando sentimientos de frustración, se sentían agobiados porque el dinero no les alcanzaba, o tenían que trabajar excesivamente.

“Sabemos que esa es la decisión correcta, ese es el camino a seguir, pero es por ahí no es por otro lado. No es por lo que yo quiera es por lo que tú necesitas [...] Y si el precio que hay que pagar es la separación, bueno plomo. Lamentablemente ese es el camino” (E3).

“O sea mi parte mental dice que es lo mejor para ella, porque yo siempre voy a querer lo mejor para ella” (E4).

“No quiero que regrese es porque no lo quiero aquí luchando otra vez contra esa frustración y ese ambiente de que esto no sirve para nada” (E8).

“Yo no quería que ella se fuera por supuesto, y a la vez quería que se le diera todo para que se pudiera ir, porque estaba demasiado sacrificada, trabajando demasiado” (E7).

6.2.7 ¿Qué hacer? Aceptar y acostumbrarse.

Los padres reflejaron una necesidad de aceptar y entender la razón de la partida, más allá de resistirse o rechazar los cambios, creen que se requiere organizar nuevamente la rutina, trabajar en asumir la partida, apoyar a los hijos y entienden que se trata de un proceso de adaptación y de ajuste que se logra con el tiempo. En general se observó que la mayoría está consciente de que la negación no es el camino adecuado.

“O sea tú tienes que aceptar y apoyarlo y seguir adelante, aunque te duela, o sea tú no puedes... ay no que no quiero que te vayas... y cuando te enganchas ahí estás frito” (E3).

Por su parte, hicieron referencia a que la superación del proceso de duelo es cuestión de tiempo. Según la experiencia de otros, ya lo habían resuelto pues duraba poco y otros hicieron referencia a que siempre se extrañará y dolerá. Por otro lado, hubo una madre que refiere haber sentido mucho más dolor al momento de volver a ver a su hija recientemente, que cuando ésta partió, es decir, una reactivación del duelo.

“¿De que sea más fácil la distancia? Si, llegará un momento en que uno se acostumbra pues...no que no duela... pero uno se acostumbra” (E4).

“Para nosotros ha sido un problema de enfoque, de saber y aceptar de una vez. Porque cuando tú tienes la negación te resistes... o sea tú tienes que aceptar y apoyarlo y seguir adelante, aunque te duela” (E3).

6.2.8 Aspectos positivos de la partida.

Los padres hicieron referencia a que con la partida de los hijos sus roles se han reconfigurado para asumir la distancia. Mencionan que ya no son responsables directos de su bienestar pues se han independizado y además están en lugares que les proporcionan mayor seguridad y estabilidad económica; en este sentido perciben que, como padres, gozan de mayor tranquilidad, que tienen más tiempo para sus proyectos y sobre todo para descansar, haciendo referencia a que el rol de padre genera cansancio.

“Desde un principio que ella se fue ya era como una comida menos, ya no tengo que preocuparme tanto por la niña y búscala, llévala, tráela, yo feliz” (E1).

“Uno como papá necesita un descanso de los hijos también [...] todos los papás del mundo dicen ojalá que se vayan pal coño, o sea todos, todos, y hay que ser sinceros, porque no significa que no los quieras” (E8).

“En las noches uno no está tan pendiente... y esta uno un poco más tranquilo. Es eso pues... en ese sentido hay como una preocupación menos” (E2).

6.3 Procesos Clave que Facilitan la Resiliencia Familiar

La dimensión que sigue a continuación “Procesos que facilitan la resiliencia familiar”, condensa los procesos clave encontrados a lo largo de las entrevistas, los cuales son: darle sentido a la partida teniendo dos explicaciones para ello, la situación económica y social del país y el momento en el ciclo vital de la familia, tener una mirada optimista de las posibilidades de la familia, la existencia de creencias y prácticas espirituales, la apertura al cambio (flexibilidad), la presencia de recursos sociales y económicos y la resolución de problemas en conjunto.

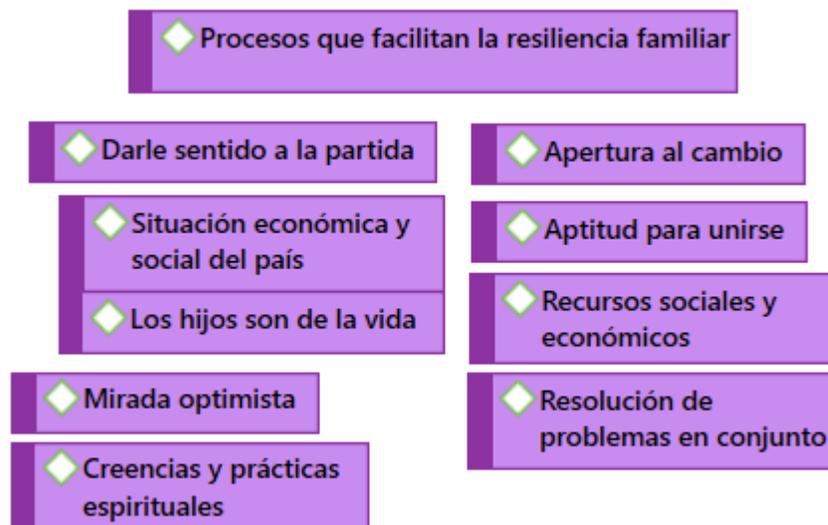


Figura 4. Categorías de la dimensión “Procesos que facilitan la resiliencia familiar”.

6.3.1 Darle sentido a la partida.

6.3.1.1 Situación económica y social del país.

Con respecto a la explicación de las causas de la partida, todos los padres coinciden en que la migración es motivada por las pocas perspectivas de planificar un futuro próspero en el país. Resaltan que los jóvenes se están viendo forzados a emigrar debido a que las posibilidades económicas no permiten independizarse y adquirir bienes. Además, perciben que sus hijos se esforzaban mucho y contaban con la preparación académica y, sin embargo, no lograban acercarse a sus metas. Por su parte, también señalan la situación de inseguridad como una razón de peso por la que sus hijos emigraron, indicando que disponían de pocas opciones para divertirse y que sus salidas de esparcimiento representaban peligro. Se evidencia que los padres, además de estar conscientes y muy claros de las razones de la partida, se sienten parte de una comunidad y de una realidad que están viviendo muchas familias en el país, lo cual les permite normalizar su situación de crisis.

“No somos la única pareja que ha quedado con el nido vacío, mi hermana también, mi otra hermana tiene a uno afuera y uno aquí, y ya el otro se le va...” (E2).

“¿Qué perspectiva de evolución puede tener aquí, en esta situación que estamos viviendo?, si ella quiere hacer su carrera, ser arquitecto” (E4).

6.3.1.2 Los hijos son de la vida.

En su mayoría, los padres hicieron referencia a que este proceso que vivían era normal y esperado, pues los hijos por naturaleza deben salir del hogar de sus padres y formar el propio. De esta manera, fue común la frase “los hijos son de la vida” la cual refiere que nunca esperaron que los hijos permanecieran con ellos, más bien, reconocen que cuando los hijos son adultos, parten del hogar y la relación cambia.

“Es parte de ese proceso de crecimiento porque los hijos son de la vida, o sea sería egoísta para mí pedir más allá de eso” (E4).

“Es el desapego, uno tiene que practicar esa parte de que ya no son nuestros hijos pues...ellos tienen que hacer su vida” (E1).

“La idea (de migración) me cuesta en los tres igual, pero yo desde que decidí tener chamos, yo dije que no eran míos, son de la vida pues. Entonces sería contradictorio que yo no trabaje en asumir eso, internalizar que eso es así.” (E8).

Algunos padres compararon la migración con la salida del hogar por el casamiento, estableciendo que no veían diferencias, normalizando la situación a un proceso natural del ciclo vital familiar, sin embargo, una madre expresó que rompió sus ilusiones de cuidar a sus nietos y ayudar a su hija en ese proceso, concluyendo que la migración era muy diferente a que se fueran del hogar, pues no podía ver a su hija cuando quisiera.

“Lo que tenemos es el distanciamiento físico y bueno la rutina del día a día... que eso ocurre cuando te casas también... ¿cuál es la diferencia? o que se van a vivir por su vida... aunque sea en la misma ciudad, es lo mismo. Es exactamente lo mismo. Es parte del ciclo” (E3).

“Lo que tú te imaginaste de cuando tu hijo fuera adulto, que okey, se fuera de la casa, pero una vez a la semana o cuando quisiera, uno se puede ver ¿entiendes? Es diferente. A que lo vayas a ver una vez a la cuaresma” (E4).

6.3.2 Mirada optimista.

La gran mayoría de los padres mostró tener perspectivas muy positivas respecto al futuro de la familia con la partida de los hijos. Señalan que ésta representa una mejora en las posibilidades, tanto económicas como de desarrollo de la familia. Algunos padres tienen en sus planes su salida del país y lo perciben como algo positivo pues el contacto entre ellos a través de la tecnología mejorará y perciben que tendrán mayores posibilidades de acción estando en otro país, como por ejemplo adquirir un boleto de avión y poder visitarlos. Así mismo, los padres mostraron sus esperanzas de visitarse con prontitud, y algunos, ven la posibilidad de mudarse al país donde están los hijos para integrarse nuevamente. Por su parte, también se observó que se concentran en sus recursos y potencialidades como familia para enfrentar la situación de distancia.

“El amor sigue siendo el mismo, el cariño sigue siendo el mismo, la comunicación sigue siendo la misma” (E3).

“Tendremos mejor comunicación, no se caerá la llamada, que nos estresa, ya no estaremos tan lejos” (E1).

6.3.3 Creencias y prácticas espirituales.

Los padres hacen referencia a sus prácticas y creencias religiosas/espirituales como una fuente de apoyo, un recurso que les ha servido de ayuda para ver las cosas de forma diferente, sentirse parte de algo importante y conectarse con algún poder superior. Señalaron que dichas creencias las comparten con comunidades de personas, con las cuales realizan convivencias, oraciones, se escuchan mutuamente y se preocupan unos por otros. En general, mostraron sentirse alegres de contar con un grupo de personas del cual se sienten parte, que les ofrece consejo cuando lo necesitan, afecto, sentido de pertenencia y un espacio donde pueden compartir libremente sus sentimientos y necesidades. Además de esto, se pudo evidenciar que sus creencias también sirven para darle sentido a sus experiencias, así como también les proporciona orientaciones sobre cómo resolver sus problemas.

“De hecho cuando estoy triste, yo tengo el grupo de la iglesia, entonces oramos todos por las necesidades de la otra persona o lo comentas con alguna hermana. Esa parte es la que a mí me ha ayudado, me ha ayudado a mantenerme y a no sentirme tan sola” (E1).

“Me conecto con Dios, todos los días le pido que nos ayude a todos como familia, a todos, a todos. Me encomiendo a Dios” (E5).

Mencionaron algunos rituales y actividades que forman parte de sus creencias y que comparten con sus grupos, los cuales realizan para conectarse con su espiritualidad y que describen como importantes, beneficiosos y como fuente de bienestar, entre ellos señalaron: meditar, orar, hacer yoga, reflexionar profundamente, conectarse con códigos sagrados y encomendarse a Dios. Algunos padres expresaron gran satisfacción al comentar que sus hijos comparten estas creencias con ellos y que de alguna forma les ha ayudado a unirse más. Por su parte, otros indicaron que se alegran cuando sus hijos desean involucrarse.

“Yo también practico Vypasana, que es una técnica de respiración que te lleva a una meditación sublime, activa” (E8).

Por su parte, los padres que no mostraron apoyarse en creencias religiosas, expresaron que encuentran bienestar en actividades que llevan a la trascendencia, como el aprendizaje continuo y el desarrollo personal.

“Ahorita estoy recibiendo clases de inglés, mañana voy a hacer un curso de cloro jabonoso. Siempre estoy... aparte de mi trabajo, yo siempre estoy haciendo cosas” (E4).

6.3.4 Apertura al cambio.

Las familias mostraron que han logrado adaptarse y se muestran flexibles ante la nueva situación familiar, en este sentido, reconocen que, aunque no pueden abrazar o consolar a sus hijos, pueden mostrarles su apoyo escuchándolos, estando más pendientes de ellos, monitoreando sus estados de ánimo y estando atentos a los indicadores que demuestren malestar o que tienen problemas, para de esta manera seguir cumpliendo con

su rol de protectores y de soporte. Así mismo, manifiestan que aceptan el hecho de que ahora sus hijos tienen más capacidad de proveer y apoyar económicamente, y que no se sienten avergonzados o apenados en el caso de recurrir a ellos para pedirles dinero, lo que además de mostrar flexibilidad en sus roles, es una garantía de seguridad para los padres.

“Uno se va como acostumbrando a sentirlas. Por ejemplo, cuando hablan con uno por teléfono, cuando hablamos por Facetime y todo eso...uno le dice mira, ¿tú estás bien?” (E2).

“Quieres como que abrazarla, cuidarla y resolverle y tienes que también aprender a que ya no puedes...Yo puedo escuchar, okey, descárgate” (E1).

Igualmente, expresan que aprecian el hecho de poder mantenerse comunicados y ser partícipes de las vidas de sus hijos a través de los medios tecnológicos y demuestran adaptarse a las características de la comunicación a distancia, valorándolo como un recurso muy importante para darle continuidad al vínculo. Es así como buscan compartir momentos en vivo, así como recuerdos, a través de fotos y videos. Por su parte, esto también les permite mantener algunas tradiciones familiares, a las cuales les atribuyen un significado muy importante, como lo es darse los buenos días y las buenas noches y dar la bendición a sus hijos.

“Yo en el Skype. Mamá me voy a bañar, cuidamela ahí. Ella juega conmigo como jugábamos aquí, igualito” (E7).

“Se han establecido rutinas, la rutina de los buenos días y las buenas noches... Eso nos marca a nosotros una pauta porque por lo menos, yo sé que empezaron bien el día y finalizaron bien el día. Cuando tú me dices buenas noches, yo sé que tú llegaste a tu casa y terminaste tu día bien” (E3).

Por su parte, reconocen que su rol de protectores y guías debe adaptarse a la distancia, por ello, buscan alternativas para poder ayudar a sus hijos en momentos difíciles, sin frustrarse por no poder estar presentes. Es así, como recurren a los familiares o amigos que tienen en el país de destino de sus hijos y les piden como favor que se encarguen de ayudarlos cuando lo necesiten. Este hecho resultó ser determinante para algunos padres, al

percibirlo como una fuente de tranquilidad y una oportunidad de ejercer su rol a través de otra figura.

“Me preocupaba que mi chamo estuviese solo allá... ¿y si pasaba algo? y me acordé que yo tengo un amigo que se fue para allá y bueno ese señor ha sido el ángel de la guarda de mi hijo. Este señor lo apoyó cuando se fue, lo ayudó con el trámite del apartamento” (E5).

“A esa hora yo llamé a mi amiga y le dije por favor necesito que me metas la mano por mi muchacho” (E8).

“Tenemos contactos en Buenos Aires. Ya he hablado con un montón de amigos míos que están allá para que cuenten con ellos” (E8).

6.3.5 Aptitud para unirse.

En general, se pudo evidenciar la voluntad de padres e hijos de apoyarse en todo momento, ya sea cuando los hijos manifiestan tener alguna dificultad o problema, como cuando los padres requieren del soporte emocional, consejo y muestra de afecto de los hijos. Se evidenció que hay un compromiso por comunicarse frecuentemente de parte de ambos, demostrando que están pendientes de cómo están, chequean sus sentimientos y se muestran dispuestos a ofrecer apoyo.

“Uno trata de darle la opinión al respecto, cooperar un poco en su día a día, dándole un poco la experiencia [...] Uno les dice: sabes que puedes hablar conmigo, estamos aquí, acuérdate si necesitas” (E2).

“Sencillamente servirles de apoyo, de apoyo emocional, de apoyo moral, de estar pendientes de ellas, de ambas [...] Por lo menos hemos intentado estar presentes en la parte... inclusive no solamente en su día a día sino emocionalmente estar ahí.” (E3).

“Igual ella conmigo. A veces cuando le decía ay me siento mal... ella me decía ah no mamá. Ella me anima a mí.” (E1).

Así mismo, identifican nuevas formas de unirse, como lo son el compartir creencias religiosas o regalar objetos a sus hijos para hacerse presentes a través de ellos.

“Quería que tuvieran algo que yo les comprara, les compré un sofásito, y como le gusta cocinar, que cuando tocara algo supiera: eso me lo compró mi mamá. Una pijamita, para que cuando se la pusiera se acordara de su mamá” (E5).

“Nosotros tenemos una cosa muy linda, nosotros creemos mucho en la energía y en esos hilos de plata que nos unen eternamente, yo creo que si tú crees en eso y lo cultivas, funciona” (E8).

Por otro lado, muestran respeto por las diferencias de pensamiento y reconocen que, como individuos, tanto ellos como sus hijos tienen necesidades diferentes. De esta manera, asumen que cada miembro necesita su espacio y que cada uno afronta la situación de una manera particular. En este sentido, mostraron aceptación por las formas de asumir la situación.

“Cada quien tiene un espacio y esos espacios son necesarios para mí para una sana relación, cada quien tiene que tener su espacio y su tiempo” (E8).

“Mientras estamos viviendo ese momento de transición, lo manejamos cada una. Yo lo manejo a mi manera y ella lo manejará a su manera” (E4).

“Ella me dijo, mamá cada quien tiene que buscar lo que le funcione, si a ti te funciona eso, dale play, si eso es lo que a ti te gusta” (E1).

6.3.6 Recursos sociales y económicos.

Con respecto a sus recursos sociales, en general, expresaron que principalmente se apoyan en sus amistades y en su pareja, así como en su familia de origen y extendida (hermanos, primos) encontrando en ellos apoyo, tanto para compartir sus sentimientos como para reunirse y conversar, distraerse, etc. Así mismo, encuentran soporte en los grupos religiosos y espirituales a los que pertenecen, las actividades deportivas y algunos señalaron que han acudido al psicólogo.

“Salgo mucho más uff mucho más con mis amigas... porque bueno, todas son como yo, madres solteras, entonces entienden” (E4).

“Tenemos un grupo de bachillerato y nos reunimos todos los meses, hablamos todos los días” (E3).

Nosotros nos sentimos bien como pareja y tratamos de mantenernos activos, vamos al cine, vamos al teatro [...] Tenemos parte de la familia aquí, nos reunimos con la familia” (E2).

En cuanto a los recursos económicos, la mayoría de los entrevistados reflejó no estar experimentando dificultades económicas y señalaron que, aunque la situación del país está muy difícil no se han visto en la necesidad de pedirles ayuda a sus hijos. Por su parte, otros padres reflejaron que sus hijos sí apoyan económicamente, a ellos o a algún familiar.

“Por el momento no ha sido necesario pedirles ayuda económica” (E3).

“Yo le digo a mi hijo que si va a enviar que envíe a mi mamá” (E5).

6.3.7 Resolución de problemas en conjunto.

Los padres manifestaron que no han tenido conflictos familiares que involucren a todos los miembros, más bien hicieron referencia a los problemas que han enfrentado sus hijos estando a distancia y cómo la familia en conjunto se ha abocado a resolverlos. Es importante el hecho de que cuando ellos perciben un problema se interesan por indagar y buscan la forma de mostrar su apoyo, ya sea económico o a través del consejo y el soporte emocional. Para contribuir se apoyan en los recursos sociales y económicos de cada miembro y se utilizan para ayudar al miembro que lo necesita. Los padres en su mayoría se mostraron siempre dispuestos a colaborar con sus hijos y señalaron que a pesar de las diferencias que puedan tener no guardan rencor, sino que siguen adelante.

“Cuando la chiquita terminó con el novio que llevaba dos años con él, hubo que hacer un trabajo emocional con ella y lo hicimos los tres, nosotros y la hermana” (E3).

“Todos nos montamos a ayudarnos, así yo tenga que pedir plata prestada lo que sea, agarrar un avión e irme para allá, yo me voy [...] Nos unimos toda la familia, I. también desde allá, todos moviéndose” (E8).

6.4 Procesos que Dificultan la Resiliencia Familiar

Tal como se muestra a continuación, se encontraron tres procesos que dificultan la resiliencia familiar, siendo estos: la comunicación poco sincera tanto de información como de sentimientos, las expectativas irreales del regreso de los hijos y una mirada pesimista respecto a las posibilidades de verse y compartir en el futuro.

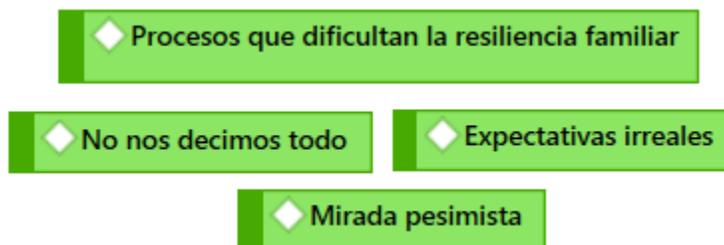


Figura 5. Categorías de la dimensión “Procesos que dificultan la resiliencia familiar”

6.4.1 No nos decimos todo.

Resaltó el hecho de que fueron pocos los padres que se mostraron abiertos a conversar sinceramente con sus hijos acerca de sus sentimientos y situación real. Siendo solo una madre la que indicó hacerlo así.

“Nuestra relación es de hablarnos: se dice todo, se hace todo, nos guste o no nos guste [...] Yo sé todo lo que pasa, yo sé todo, todo. Igual ella conmigo” (E1).

“Su estrés de allá me lo transmitía, coño no consigo piso, la compañera es etc.” (E1).

La mayoría de los padres consideraron el ocultarse información y no expresar los sentimientos de añoranza y tristeza como algo inevitable, que es de esperarse en esta situación y que es útil para mantener el bienestar de cada uno. En este sentido, compartir dichos sentimientos, es percibido como algo que preocuparía a los hijos y que atenta contra su estabilidad emocional y por ello lo evitan. De esta forma, expresaron que las situaciones problemáticas solo se comunican en ocasiones de gravedad máxima o cuando ya esté solucionado el problema. Destaca el hecho de que aquella madre que expresó aceptación

ante el hecho de ocultar cosas, se definió como radical, por lo que se asume que demuestra poca disposición para facilitar la expresión de sentimientos.

“Yo no la quiero preocupar en extremo ni ella me va a preocupar en extremo. Siempre va a pasar una situación ya a distancia, que no nos digamos las cosas y eso hay que asumirlo pues” (E4).

“Sabemos que ellas van tratar de alguna manera de no generarte angustia. Es lo natural, o sea es lo de esperarse” (E3).

“Claro hay cosas indudablemente que no cuentan y ni nosotros no vamos a contarles a ellas tampoco” (E2).

Expresan que, en caso de comunicar su situación real, sus hijos van a querer asumir la responsabilidad de ayudarles, les generarían un peso, lo cual quieren evitar porque consideran aún no gozan de la estabilidad para hacerlo.

“Va a sentir ella la necesidad de protegerme económicamente y ella no está ahorita en condiciones de protegerme económicamente” (E4).

Por su parte, el hecho de ocultar información fue interpretado por algunos padres como algo inadecuado, expresando su disgusto cuando se enteraron de que sus hijos les ocultaban cosas. Estos padres expresaron que la sinceridad y la comunicación abierta son valores que han inculcado en su familia por lo que buscan mostrar a sus hijos disposición a escuchar y apertura.

“Me pegó mucho porque siempre traté de trabajar el valor de la confianza entre nosotros, entre todos, tratando de ser muy franca y transparente y propiciar que eso fuese recíproco” (E8).

6.4.2 Mirada pesimista.

Un elemento resaltante fue la tendencia de algunos padres a interpretar la partida como un hecho que les cerraba la posibilidad de volver a ver a sus hijos, siendo esto un motivo de angustia y causa de profunda tristeza y desesperanza. Así mismo, se observó la

creencia de que sería imposible participar en su vida futura, concluyendo que la partida había roto sus ilusiones de compartir y ayudar en momentos importantes en la vida de éstos, como el nacimiento de los nietos.

“Esas esperanzas, esas ilusiones que yo tenía, me imaginaba... y ya no van a ser, que es eso del nieto que tal... ese tipo de cosas” (E4).

“Dios mío, no voy a volver a ver a mi hijo. Uno se pone a pensar en esa vaina... no voy a volver a ver a mi hijo porque al fin y al cabo uno tiene ya 57 años y esta es la casa de uno. Ya uno está acostumbrado a este país” (E6).

Por otro lado, también se observaron pensamientos que desestiman la efectividad de la comunicación a distancia, siendo estos medios considerados como insuficientes para generar una buena comunicación.

“Mira los contactos a distancia no funcionan. No es lo mismo el contacto person to person, no es igual que el Skype, por más video que haya no es lo mismo. Yo no veo que pueda mejorar, o sea la mejor comunicación es la de persona a persona” (E7).

6.4.5 Expectativas irreales.

Se observó la tendencia a fantasear con la posibilidad de retorno de los hijos, señalaron que sus hijos en ocasiones les asoman esta idea como algo que quisieran. Estos padres se refirieron siempre al país como el lugar que aman, que quieren que mejore y el que les dolería dejar.

“Siempre pensando en la posibilidad de que... a futuro...realmente sin esperar mucho, a futuro si las circunstancias se dan, pueda regresar” (E2).

“Espero que esto termine pronto para podernos ver aquí de nuevo. Aspiro y espero que sea aquí” (E5).

VII. Discusión de los resultados

A continuación, se presenta la discusión de la información recolectada, la cual se circunscribe al grupo de familias con hijos emigrantes que fueron entrevistadas. En primer lugar, se pudo llegar a conocer las características de la dinámica de éstas familias, determinando los roles que cumplen los hijos que emigran y los que se quedan en el país; el papel de las tecnologías de la comunicación en la interacción diaria; los sentimientos experimentados según las condiciones de la migración; el impacto de los constantes reencuentros y despedidas; la construcción de una narrativa familiar compartida y los diversos tipos de intercambios que se dan, de vivencias, recuerdos y dinero o bienes materiales. De manera que se logró cumplir el objetivo específico de la investigación correspondiente a conocer la dinámica familiar de este tipo de familias, encontrando que estos elementos coinciden con los planteamientos de Valido (2001) y Falicov (2007), quienes caracterizan a la familia transnacional.

De igual forma, se cumplió con el objetivo de identificar los sentimientos y comportamientos de estos padres relacionados con la vivencia del duelo migratorio, encontrando que, tal como lo plantean Achotegui (2000) y Ruiz (2016), los padres experimentan sentimientos ambivalentes como lo son la tristeza y la alegría. Además, se conocieron las interpretaciones que hacen de este proceso de duelo, el cual asumen como un proceso doloroso para ellos, pero que se traduce en bienestar para sus hijos y su familia. Por su parte, se identificaron los procesos clave presentes en estas familias, los cuales resultaron ser siete, siendo éstos: darle sentido a la adversidad, mirada positiva, espiritualidad y trascendencia, flexibilidad, aptitud para unir, recursos sociales y económicos y resolución de problemas vía colaboración. Además, se lograron identificar como procesos que dificultan la resiliencia: la escasa expresión emocional de todo el rango de sentimientos, el compartir información incompleta y sesgada hacia lo positivo y una mirada pesimista que los hace interpretar la partida como un hecho que se traduce en no poder volver a ver a sus hijos o compartir con ellos.

7.1 Dinámica Familiar

A lo largo de la investigación se encontró que las familias con hijos emigrantes mantienen una dinámica que se caracteriza por múltiples conexiones: afectivas y económicas, pues intercambian tanto sentimientos y vivencias, como dinero; hecho contribuye a la estabilidad y seguridad de la familia, de cara a la situación que vive el país. Por su parte, se observa que la percepción de ser familia se mantiene a pesar de la distancia. Esto concuerda con lo planteado por Puyana et. al (2009), respecto a que las familias se constituyen por los lazos afectivos, las relaciones estrechas y los significados que construyen en conjunto, siendo familias sin importar que no compartan el mismo hogar. Por su parte, se observó que experimentan constantes separaciones y reencuentros, dado que se visitan y se reúnen para compartir momentos importantes o conocer sus rutinas. En conjunto, todos estos elementos se corresponden con la forma de interactuar de las denominadas familias transnacionales caracterizadas por Falicov (2007), las cuales se componen de miembros que se encuentran en países diferentes y que mantienen sus lazos afectivos en la distancia.

Para transmitir los afectos, utilizan las tecnologías disponibles y cada vez más variadas, que les permiten compartir en vivo a través de videollamadas, intercambio de fotos y videos y mensajes de texto. Esta interacción fue descrita como muy frecuente y caracterizada por compartir sus rutinas y vivencias cotidianas, manteniéndose informados de las pequeñas y grandes cosas que sucedían en las vidas de cada uno. Tal como se pudo observar, los padres y los hijos comparten sus hábitos más personales y se interesan por conocer sus estilos de vida. Este elemento es señalado por Falicov (2007), como aquel que permite darle continuidad a la historia compartida de la familia y mantener los lazos emocionales entretejidos, así como la identidad familiar. Es así como se explica el hecho de que la mayoría percibe que se mantiene la unión familiar, que comparten los mismos valores, y que no hay separación emocional, por lo que su percepción de que son una familia se conserva.

A través de los discursos se pudo observar la tendencia de las familias a generar los llamados “rituales de conexión” señalados por Falicov (2001, 2007), como aquellos que permiten encontrar significado a la nueva situación, construir una realidad más tolerable, y contribuyen a la resiliencia; siendo uno de ellos la conducta de intercambiar información y contenido a través de las tecnologías, mencionado anteriormente. Sin embargo, éste no es el único ritual que se establece, se pudo observar que se generaron de forma espontánea, algunas conductas que, al ser repetitivas y tener un significado especial, se convirtieron en rituales, entre estos se puede mencionar la importancia que tiene para los padres dar y recibir los buenos días y las buenas noches, así como dar la bendición a los hijos. Estos elementos adquirieron un significado particular que permite a los padres dar continuidad a su rol protector, sirve para estimular el contacto frecuente y sentir que sus hijos están bien durante el día. Por su parte, también se observó que se dieron formas nuevas de interacción cuando se visitaron, lo que Falicov (2007), denomina “celebración de la reunión”, en este sentido, al viajar se intercambiaron regalos, prepararon comidas especiales, hicieron pequeños viajes juntos, etc.

Todas estas prácticas resultan de gran importancia pues son señaladas como rituales terapéuticos que facilitan la preservación de la identidad familiar y permiten integrar pasado, presente y futuro. Tal como los entrevistados mencionaron, a través de estos encuentros y sus comunicaciones diarias, comparten recuerdos, vivencias del presente y también hacen planes a futuro en conjunto, coordinando próximas visitas y visualizando las acciones venideras de ambos.

Por otro lado, se pudo evidenciar también que, tal como plantea Falicov (2007), se trata de un duelo recurrente por las posibilidades de experimentar síntomas emocionales y somáticos en cualquier momento: la partida, luego de un tiempo o en los reencuentros. Es así como se explica que una madre relató con sorpresa que para ella fue mucho más doloroso el reciente reencuentro con su hija, que el momento en que partió por primera vez. De esta forma, se observa también que se prolonga a lo largo de la vida y que el malestar puede reactivarse.

Destaca el hecho de que los padres viudos, solteros o divorciados, mostraron mayor necesidad de comunicarse y mantener el contacto, lo cual se asume que es explicado por el rol de soporte y apoyo que cumplen los hijos en estas condiciones de vida. Algunos padres expresaron sentir ansiedad cuando las conexiones se interrumpían o no podían comunicarse en el día, hecho que les dificulta mantenerse tranquilos y les genera malestar. Esto demostró incapacidad de algunos padres para autorregularse y para respetar los espacios personales de los hijos. En este caso, se evidencia lo planteado por Falicov (2001), quien explica que rituales muy exagerados, tanto en los que se quedaron o en los que se fueron, pueden indicar que hay dificultades para aceptar y aprender a vivir con las pérdidas.

Con referencia a los síntomas, se establece que la ansiedad, el llanto y otros, son parte de las manifestaciones del duelo (Falicov, 2001). En las entrevistas, las madres señalaron que presentaban nerviosismo, ataques de pánico, alergias y dificultades para dormir. Ante estos, mostraron desconocimiento de sus posibles causas, lo cual coincide con lo planteado por Escobar et. al (2008), respecto a que el sufrimiento en muchos casos puede ser desconocido, adjudicándolo a otras causas. En este caso, se observó que las madres no atribuyeron dichos síntomas que experimentan a la situación de migración, sino que los observan con extrañeza o los atribuyen a la situación del país.

En cuanto a la comunicación, se observa que es un elemento común en la dinámica de la mayoría de los padres, la tendencia a no expresarse, ocultar la tristeza y no compartir las emociones con los hijos. Esto es señalado tanto por Falicov (2007), como por Walsh (2003), como un elemento que puede surgir en situaciones de convivencia a distancia y en situaciones problemáticas, y que dificulta la resiliencia familiar, favoreciendo la existencia de secuelas en la familia. En general se observó que tanto padres como hijos, no son sinceros acerca de los pequeños o grandes estresores que puedan vivir, por ejemplo: algo le sucedió al carro o una situación de alto riesgo como el vivir en hacinamiento.

Tal como menciona Falicov (2007), ambos miembros comparten información de forma selectiva, teniendo un sesgo por resaltar lo positivo y omitir lo negativo. Esto es interpretado por algunos padres como normal, necesario y aquello que les evita un mal rato

a sus hijos. Además, consideran que compartir la verdad es algo que atenta contra la adaptación y la tranquilidad de ellos. Es así como se observa que los padres que apoyan este tipo de comunicación, la perciben como una forma de protegerse mutuamente. Sin embargo, para otros padres, las mentiras o secretos fueron evaluados como traición a la confianza, como un hecho que dificulta prestarse apoyo y como una violación de los valores familiares. Al contrario, los padres que se mostraron más abiertos a la expresión emocional, demostraron mayor acompañamiento y continuidad en el vínculo, al conocer los buenos y malos momentos por los que han pasado sus hijos. Igualmente, percibieron una relación más cercana, con espacios para apoyarse y reconfortarse ante los problemas, elemento que fue muy valorado porque les permite saber que cuentan unos con otros. Tal como establece Falicov (2007), se observó que esta información distorsionada obstaculiza la intimidad en la relación.

7.2 Vivencia del Duelo

Siguiendo con lo planteado anteriormente, los padres, además de reconocer que sienten un vacío, tristeza y dolor, perciben que los hijos también están atravesando un proceso de duelo e identifican que al igual que ellos experimentan dolor, soledad y añoranza por todo lo que dejaron, sus cosas, familia, amigos, trabajos, etc. Es por ello que buscan protegerlos y no transmitirles más angustia, no ocasionarles más tristeza y contribuir a que se adapten a su nueva situación haciéndoles sentir que están bien.

Profundizando en la interpretación de la partida y la vivencia del duelo, los padres experimentan además de tristeza y dolor, alegría y tranquilidad, siendo estas emociones contradictorias. Esta característica del sentir de los padres coincide con lo encontrado por Ruiz (2016), y lo señalado por Falicov (2001), Achotegui (2012) y Puyana et al. (2009), respecto a que es un duelo caracterizado por pensamientos y sentimientos ambivalentes a lo largo del proceso: tristeza-tranquilidad, nostalgia-esperanza, pérdidas-expectativas de ganancias. En este sentido, se pudo observar que los padres sienten dolor, un vacío y perciben una separación, lo cual señalan que les afecta y les provoca llanto; y al mismo tiempo, expresan que se sienten felices, que adquieren tranquilidad y que se alegran del

bienestar y las nuevas condiciones de vida de sus hijos, pues se encuentran en una mejor situación de la que estaban tanto emocionalmente como a nivel material. Entonces, la tristeza es causada por la ausencia y la alegría la genera la esperanza de un futuro más próspero para ellos. Además, explican que consideran que se trata de una decisión correcta, pues es la forma de acercarse a las posibilidades de desarrollarse. Sin embargo, cabe señalar que sus expresiones sobre sus emociones fueron muy limitadas, les costó poner en palabras y describir cómo se han sentido, siendo las expresiones más comunes “me pegó”, “me afectó”.

En cuanto a las etapas del duelo señaladas por Achotegui (2012), se evidenció que el hecho de poder concebir beneficios y mejoras para las vidas de sus hijos, favorece que no se nieguen a ver la realidad de los cambios y también a que se muestren dispuestos a reorganizarse y adaptarse a la nueva situación, esto se observó en los padres cuyos hijos habían migrado recientemente, quienes no mostraron quejas o resistencia, sino que se orientaron a identificar qué acciones debían dejar de hacer y de qué aspectos debían encargarse a raíz de la partida. Así mismo, se observó que la mayoría había logrado hacer los ajustes en su rutina que consideraron necesarios y aceptaban lo bueno y lo malo de su nueva situación.

En cuanto a las condiciones de la migración, se encontró que los padres valoraron sentir mayor angustia y preocupación ante las migraciones no planificadas, sin oferta laboral y sin apoyo en el exterior. En cambio, se evidenció que distintos elementos como planificar la partida con tiempo, tener un hogar previamente alquilado, contar una oferta de trabajo y tener familiares o amigos en el exterior, permiten a los padres sentirse más tranquilos y les da mayor seguridad de que sus hijos estarán bien, incluso mejor.

En este sentido, se pudo observar, que los sentimientos de alegría y mayor tranquilidad surgen en su máximo esplendor cuando se sienten seguros del bienestar que sus hijos tienen en el exterior, cuando pueden percibir, ya sea al visitarlos o por medio de las comunicaciones, que tienen calidad de vida y que están encaminados a lograr su independencia, su madurez y su desarrollo personal y profesional. Es así, como los padres

demonstraron a través de muchas ideas que se rigen bajo el principio de que el bienestar de sus hijos es aquello que les produce bienestar a ellos, lo cual coincide con lo encontrado por Ruiz (2016), quien señala esta creencia de los padres: si el hijo está bien, los padres están bien. De manera que, aunque sienten tristeza de no poder compartir rutinas o tener contacto físico, la mejora en las condiciones de vida de sus hijos o saber que se acercan a ello, compensa y mitiga dicho dolor. Este elemento coincide con lo planteado por Ruiz (2016) y Falicov (2007), quienes establecen que los padres se debaten entre sentimientos de tristeza por la ausencia, y sentimientos de alegría al saber que estarán mejor y más seguros.

Así mismo, se encontró que los padres conciben esta pérdida como parcial, no es total; lo que coincide con lo encontrado por Falicov (2007), quien señala se trata de una pérdida ambigua, una pérdida que no es completa. Es así como los padres pudieron reflejar que pierden el contacto físico, pero que sus lazos emocionales y su conexión como familia permanece intacta, llegando a darle mucho peso a este elemento. También se observó que los padres fantasean con la posibilidad de regreso de sus hijos, lo cual va en concordancia con este tipo de pérdidas, al no ser completas o irrevocables.

En general, se observó que la tristeza de no tenerlos se mantiene, tanto los que reconocen que ya el duelo pasó y han aceptado la partida, como los que están en proceso de aceptación y reorganización de sus vidas, expresan que los extrañan a diario, incluso cuando ya llevan años fuera del país. Esto coincide con lo encontrado por Ruiz (2016), quien describe que se trata de un duelo sostenido en el tiempo, también llamado perpetuo, que aunque se logre aceptar la partida, el sentimiento de vacío y pérdida se mantienen constantes, la añoranza de una vida juntos, de verse cara a cara. Es así como se percibe ausencia física y presencia emocional y psicológica, se siente tristeza por la pérdida del contacto físico y se muestra alegría por las restituciones, de seguridad física y de buen nivel económico. Todos estos elementos están presentes y dan cuenta de lo ambiguo de estas pérdidas, pues también hay ganancias.

Por otro lado, contrario a lo encontrado por Ruiz (2016), fueron pocos los padres que señalaron la partida como una desintegración y una ruptura emocional en la familia. En su lugar, se observó una percepción de continuidad del proyecto familiar y con visiones claras de compartir en el futuro. Solo en una de las madres entrevistadas se observó la interpretación de la partida como una ruptura de sus ilusiones, de sus sueños de ayudar o participar en la crianza de los nietos.

En cambio, la mayoría de los padres hizo referencia a la partida de sus hijos del hogar como una etapa del ciclo de vida familiar, encontrando que este elemento les ayuda a normalizar la migración, a percibirla como esperada para el momento evolutivo de la familia. Este elemento coincide con los hallazgos de Ruiz (2016), quien señala como una creencia de los padres que la emigración de los hijos se supera porque es parte del ciclo de la vida, lo cual se explica porque partieron siendo mayores de edad y eso permite interpretar dicha partida como algo que les corresponde hacer para formar su hogar, y con ello tomar las riendas de su vida, decidir su rumbo y trabajar por él de forma independiente o con su pareja. Entonces, perciben que ya no son los responsables directos del bienestar de sus hijos y que su rol pasa a ser de acompañamiento, de guía. Además, asumen que ya no son ellos los que toman las decisiones y no deben preocuparse tampoco por proveer. Es así como también interpretan la partida, como su oportunidad para descansar, para ganar tranquilidad y dejar de preocuparse, además de sentir que tienen una responsabilidad menos. En este sentido, se observó en general una aceptación de la etapa “familia plataforma de lanzamiento” en la que se debe permitir la independencia de los hijos, hay apertura a nuevos integrantes e interés porque la familia se amplíe. Siendo consecuentes con esto, también se interpretó la partida como un hecho que les abre la posibilidad de retomar su proyecto de vida, perciben que ganan tiempo para sí mismos y pueden pensar más en ellos, expresan que es el momento de cumplir sus sueños, en algunos casos pospuestos por la maternidad, y colocar sus necesidades en el primer lugar de la lista.

7.3 Procesos Clave de Resiliencia Familiar

En cuanto a los procesos clave que facilitan la resiliencia familiar, se pudo observar que los padres mostraron claridad respecto a las razones y motivos que llevaron a sus hijos a tomar la decisión de emigrar. Según Walsh (2003), estas explicaciones que permiten dar sentido y contextualizar la situación que viven, facilitan la resiliencia. De igual forma, se observó que normalizan la situación, pues se sienten parte de una realidad que viven muchas familias y reconocen que no son los únicos que experimentan esto, para ello recurren a familiares que están en su misma situación o simplemente señalan que se trata de la realidad del país. En concordancia con lo encontrado por Walsh (2003), esto fomenta que reconozcan sus formas de reaccionar como esperadas, tal como se observó cuando describieron como normales las reacciones de ganas de llorar, tristeza, pensar en el hijo como si estuviera en el país, etc.

Respecto a la forma de percibir la partida, se observó que la mayoría expresó tener una mirada optimista del futuro, visualizando posibles reencuentros, la mejoría de las conexiones y la posibilidad de integrarse nuevamente, elementos que favorecen la tranquilidad, la esperanza y las ganas de trabajar y esforzarse para poder hacer esos encuentros posibles. Esto coincide con lo expuesto por Walsh (2003), en cuanto a que las familias que ven las posibilidades del futuro, centran sus energías en llegar a la mejor solución y evitan los sentimientos de desamparo.

En relación con las creencias espirituales y la trascendencia, se observó que cuando las creencias son compartidas, los familiares se sienten más unidos y cercanos; los padres aprecian y disfrutan cuando los hijos se involucran y se hacen partícipes de dichas prácticas y creencias. Así mismo, se observó que los padres perciben en las comunidades religiosas una fuente de apoyo muy importante, que les ayuda a no sentirse solos. También se sienten identificados, comparten sus sentimientos y reciben afecto y consejo. Además, les permite conectarse con el poder en el que creen y les llena. En este sentido, los ritos espirituales como rezar, meditar, entre otros, les proporcionan bienestar, al permitir esta conexión. De igual forma, mostraron interés por aprender y desarrollarse continuamente, lo cual

proporciona un propósito de vida que va más allá de las relaciones personales o lo material. Estos hallazgos coinciden con lo planteado por Walsh (2003), quien hace referencia a que las creencias espirituales y los objetivos personales trascendentales, ofrecen fortaleza, amparo y guía ante la adversidad y señala que las prácticas mencionadas facilitan la resiliencia familiar. Así mismo, este elemento coincide con lo encontrado por Armijos et. al (2009), quienes señalan la espiritualidad como principal factor protector en las familias con parientes emigrantes.

Destaca que también se evidenció la flexibilidad y la apertura al cambio en las familias, pues lograron adaptar su comunicación a los medios tecnológicos para compartir sus experiencias y seguir guiando, aconsejando y acompañando a los hijos. Así mismo, asumieron la realidad de que al no estar físicamente no podían resolver los problemas de sus hijos de la misma forma que antes, por lo que acudieron a sus redes sociales y familiares en búsqueda de personas en el país de destino que pudieran ayudarlos y darles apoyo cuando lo necesitaran. De igual forma, se evidenció que los hijos se apoyan en los familiares que están en Venezuela para hacerse presentes, garantizando la realización de celebraciones y aportando económicamente para cubrir los gastos. Estas prácticas dan cuenta de lo que Walsh (2003), planteó respecto a las formas de adaptarse en momentos de crisis, estableciendo que las familias deben encontrar formas nuevas de proteger, guiar y colaborar, es decir, reconfigurar la forma de cumplir los roles para lograr asegurar la continuidad de los vínculos y la estabilidad familiar ante la adversidad.

Otro elemento favorable que se encontró en la interacción familiar fue la voluntad para apoyarse, elemento señalado por Walsh (2003), como un proceso clave que facilita la resiliencia. Las familias mostraron compromiso para comunicarse frecuentemente y mantener la continuidad del vínculo, enviando fotos, videos, etc. y buscando formas de hacerse presentes, tal como hacerse obsequios con significado emocional que les permitieran mantener vivo el recuerdo. Se observó que tanto padres como hijos demuestran tener la voluntad de apoyarse en momentos difíciles y propiciar el acercamiento, animarse mutuamente y servir como soporte emocional. Se muestran comprensivos cuando alguno de los miembros de la familia presenta un problema y se orientan al trabajo en equipo para

entre todos apoyarse y darse fuerza. Por otro lado, también se pudo evidenciar lo que Walsh (2003), plantea como un requisito para favorecer la unión, y es el respeto por las diferencias y la individualidad, al entender y respetar los deseos y necesidades de sus hijos. Por ejemplo, esto se evidenció en una madre al mostrarse comprensiva ante el hecho de que su hija prefiera ocultar información como forma de manejar la situación.

Con relación a las redes o grupos de apoyo, se observó que la mayoría de los padres hace uso de sus recursos sociales y comunitarios, recurriendo a sus parejas, amistades y actividades deportivas y religiosas para buscar sustento emocional y práctico, así como para divertirse y esparcirse. Así mismo, se pudo observar que los padres gozan de un nivel económico que les permite cubrir sus necesidades. Sin embargo, algunos se apoyan económicamente en sus hijos y otros reconocen que en el momento en que sea necesario, lo solicitarán. Es así como se observó que los padres cuentan con ambos recursos, lo cual según lo establecido por Walsh (2003), son fundamentales en tiempos de crisis, pues favorecen la recuperación y la estabilidad.

En cuanto a la expresión emocional, se pudo observar que los padres son empáticos y que notan cuando les pasa algo a sus hijos, reconocen que están experimentando malestar y también perciben que están viviendo el duelo, por lo que se muestran más abiertos a escucharlos y se abocan a darles toda la atención que pueden. Por su parte, fue evidente que resuelven sus problemas en colaboración, acudiendo a todos los recursos que poseen, tanto económicos como sociales. También, muestran un espíritu activo al abocarse y dar seguimiento a los problemas que se presenten y se toman decisiones en conjunto, respecto a cómo y cuándo actuar, etc. Este hecho resultó clave en la familia cuyo hijo se encontró con una situación de alto riesgo en el país receptor y desde la distancia se articuló su hermana, quien vive en Estados Unidos, su madre en Venezuela y las amistades de la hija y la madre en Perú, uniendo esfuerzos para que pudiera salir de la casa en donde se encontraba y lograra cruzar la frontera hacia Argentina de forma segura. Esta forma de resolver conflictos, en donde prima la confianza, la cooperación y no surge la culpabilización o el reclamo, es señalada por Walsh (2003), como aquella que permite alcanzar los objetivos y resolver los problemas para superar las adversidades.

7.4 Procesos que Dificultan la Resiliencia Familiar

Como parte de los procesos que dificultan la resiliencia familiar, se pudo observar que las perspectivas reducidas y distorsionadas sobre las posibilidades de compartir en el futuro, generaron en los padres miedos, desilusión, tristeza profunda, desamparo y desesperanza, hecho que se pudo evidenciar en el padre que luego de que su hijo le comunicó que se iría, comenzó a pensar que no lo volvería a ver y así experimentó un sentimiento de dolor profundo hasta tres meses después de la partida, lo que le dificultó asistir a su trabajo y presentaba llanto fácil.

De igual forma, como ya se mencionó anteriormente, se identificó que la tendencia de los padres y los hijos es compartir información selectiva y ocultar información que consideren pueda preocupar, compartiéndola únicamente cuando se trata de algo muy grave. Este hecho es considerado por Walsh (2003) como un elemento que dificulta la resiliencia, pues en un intento de protegerse mutuamente, se genera incertidumbre, ansiedad y síntomas físicos indeseables, los cuales fueron planteados por las madres con mayor tendencia a ocultar información. Así mismo, se observó cómo esto genera quiebres en la confianza entre los miembros y favorece el distanciamiento emocional, pues se interrumpe la narrativa que da continuidad al vínculo familiar.

Por su parte, también se observó una tendencia a evitar la expresión emocional, lo cual al igual que lo anterior, es motivado por la voluntad de no preocupar ni mortificar a los miembros de la familia. Es así como los padres solo comparten sus sentimientos de alegría y ocultan su malestar a los hijos. Además, se observó la tendencia a no compartirlos tampoco con su entorno en un intento de ser fuertes y no querer parecer débiles. Tal como plantea Walsh (2003), la negación y el encubrimiento pueden impedir la recuperación y conducen al aislamiento, además evita que reciban el apoyo que necesitan y favorece la depresión.

Finalmente, el hecho de fantasear con un posible regreso de los hijos al país de origen, se considera también un elemento que dificulta la resiliencia familiar pues no está

dentro de las posibilidades de los padres hacer que esto suceda, es decir, está fuera de su control y no se puede cambiar. De modo que aferrarse a esa idea impide ver las posibilidades que sí son manejables y que efectivamente se pueden orientar a lograr, como es poder visitarse continuamente, compartir fechas y sucesos importantes, etc. Al respecto Walsh (2003), plantea que el objetivo debe ser avanzar hacia las ofertas del futuro, visualizando lo que es seguro, pero también lo que es posible.

Ahora bien, teniendo una idea general acerca de los tópicos acá esbozados, se presenta a continuación la propuesta de un programa orientado a desarrollar la resiliencia familiar, el cual se elaboró en función de las necesidades de los familiares entrevistados.

VIII. Programa de Desarrollo de Resiliencia Familiar para Padres en Duelo Migratorio

8.1 Fundamentación teórica

Este programa responde a las necesidades detectadas en un grupo de padres y madres, quienes requieren información práctica sobre las interacciones que facilitan la adaptación positiva y el fortalecimiento de la familia, ante la partida de los hijos del hogar y la migración con carácter definitivo. Para su realización se toma como fundamento los planteamientos acerca del duelo migratorio realizados por Achotegui (2012), y Díaz, Losantos y Pastor (2014), y el desarrollo teórico y práctico de Walsh (2003), en torno al concepto de resiliencia familiar.

8.1.1 Duelo migratorio.

El duelo migratorio se diferencia de cualquier otro duelo y posee características particulares que han llevado a los autores a denominarlo complejo y también parcial, pues no hay una ausencia completa, sino una separación. Además, se caracteriza por ser recurrente, pues va y viene durante la vida de las personas que emigran y los que se quedan. Este tipo de duelo implica cambios, tanto en la vida personal de cada uno, como para toda

la familia, se requiere una reorganización, para ajustar la vida y las rutinas a los cambios que han sucedido (Achotegui, 2012). Es importante señalar que los duelos se viven de forma particular en cada familia y cada individuo, pues no hay un duelo igual a otro. De esta manera, se asume que las condiciones de la migración, la estructura de la familia y las características de la interacción, harán que las vivencias sean muy diferentes. Sin embargo, Achotegui (2012), establece una serie de etapas generales por las que pasan las personas en un proceso de duelo migratorio, pasando por la negación, la resistencia y la aceptación, hasta llegar a la restitución.

Además de considerar esas etapas, Worden (2013), señala las denominadas “tareas del duelo”, y se denominan tareas en lugar de fases, pues se plantea que el sujeto lo maneje de manera activa y lleve a cabo acciones que puedan ayudarlo a aliviar el dolor. Estas tareas fueron adaptadas para el presente programa y se detallan a continuación:

1. Asumir la realidad de la partida. Reconocer qué implica esto para la familia y qué cambia.
2. Elaborar las emociones relacionadas con el duelo.
3. Aprender a vivir con el hijo en la distancia. Adaptar las formas de ejercer los roles.
4. Reconfigurar el rol del hijo asumiendo la distancia. Se trata de entablar una relación donde el vínculo se siga manteniendo con formas distintas de interacción.

8.1.2 Resiliencia Familiar.

La resiliencia familiar es definida como la potencialidad que tienen las familias, como sistema funcional, de recuperarse, crecer y emerger más fuertes de situaciones estresantes y adversas, lo cual puede implicar el desarrollo de nuevas capacidades o el aprovechamiento de las presentes (Walsh, 2003).

Según Walsh (2003, 2016a), las intervenciones para desarrollar la resiliencia familiar se centran en detectar las fortalezas y recursos de las familias, apoyándose en una perspectiva sistémica y ecológica, según la cual, la familia se concibe como una unidad y

un sistema en funcionamiento, por lo que se debe prestar especial atención a la forma en que la familia asume los retos ya que esto influye en la salud y estabilidad de sus miembros. Por su parte, trasciende la visión nuclear y toma en cuenta la interacción de la familia con los diferentes ecosistemas, los cuales pueden propiciar y reforzar la resiliencia familiar e individual, tal como la red familiar extendida, el grupo de pares, los recursos comunitarios, culturales y espirituales y la escuela o el trabajo.

Por su parte, la perspectiva de desarrollo de la resiliencia familiar resulta sumamente importante al momento de plantear una intervención. Esto se debe a que el impacto de una situación adversa puede variar según el momento en que esa crisis se produce en los ciclos vitales de cada individuo y la familia. Entonces, de acuerdo a la temporalidad en este ciclo, la resiliencia familiar ofrece distintas formas de adaptación, tanto para hechos y transiciones predecibles, como para los acontecimientos inesperados. Por ello, para realizar una intervención, se debe considerar la vulnerabilidad de la familia para el momento, los procesos de autoprotección presentes y la influencia relativa de los pares y otros apoyos sociales (Walsh, 2003).

En el caso particular de esta investigación y programa de intervención, la situación adversa es compleja, pues se trata de un acontecimiento inesperado, como lo es la migración forzosa o nunca antes pensada dentro del proyecto de vida y, por otro lado, la partida de los hijos del hogar, que se considera una transición normativa. De acuerdo a este panorama, la intervención que se presenta a continuación, considera los aspectos planteados anteriormente y es específica para dicho momento en la familia, en donde los padres están en la edad madura y cerca de la ancianidad. Las intervenciones desde esta perspectiva, lejos de ser generales, se enfocan en identificar las características comunes de determinada situación adversa y al mismo tiempo, prestan especial atención a las perspectivas, recursos y desafíos específicos de cada familia, de forma que la intervención sea adecuada y permita la adaptación saludable (Walsh, 2003, 2016a).

8.1.3 Procesos clave para la resiliencia familiar.

Basándose en la literatura y en sus propios estudios clínicos Walsh (2003), identificó nueve procesos clave que facilitan la resiliencia familiar, organizados en tres dimensiones del funcionamiento familiar. Dichos procesos median la adaptación de todos los miembros, sus relaciones y de la familia como unidad, pues al ser promovidos contribuyen a disminuir el estrés, movilizan activamente el apoyo social y comunitario y apoyan la adaptación positiva.

En el caso de las pérdidas familiares, Walsh y McGoldrick (2013 citado en Walsh, 2016a), plantean que los procesos familiares clave fomentan la adaptación inmediata y a largo plazo, a través del reconocimiento compartido, la creación de significado, la expresión del dolor a través de la comunicación abierta, el mantenimiento de rituales útiles; la reorganización familiar y realineación relacional; y el renovar las relaciones y propósitos de vida, mientras se mantienen lazos continuos con los seres queridos perdidos.

Cabe destacar que, en estas situaciones de pérdida, el estrés puede verse aumentado si se reavivan memorias de hechos adversos en la historia familiar, provocando abatimiento, pensamientos catastróficos y desorientación en los familiares. Considerando esto, se recomienda utilizar el genograma o árbol familiar como parte de la intervención, para que tanto los facilitadores como la familia visualicen situaciones complejas y patrones relacionales presentes en la historia familiar. Sin embargo, se sugiere priorizar la búsqueda de influencias positivas en el pasado, presente y potenciales e identificar formas ingeniosas de enfrentar adversidades pasadas, así como modelos de resiliencia en la red familiar que les impulsen y motiven a esforzarse por manejar los retos actuales. Igualmente, se considera útil la línea de vida para señalar :(1) eventos recientes estresantes o amenazantes; (2) los factores estresantes actuales; (3) cargas de experiencias pasadas (Walsh, 2016a).

En el caso de la partida de los hijos, las familias se enfrentan a los desafíos asociados a esta transición en el ciclo vital aunado a una inesperada migración producto de la situación del país. Estos hechos implican una serie de cambios en el presente y con

respecto al proyecto de vida familiar, que pueden generar incertidumbre, miedo y rechazo, lo cual puede llevar al quiebre individual y relacional. En estas situaciones, la nostalgia por tiempos más tranquilos, simples y seguros del pasado puede hacer que la adaptación sea más difícil, es por ello que en muchas ocasiones estas familias requieren de orientación para encontrar coherencia en medio de la complejidad y sentirse acompañadas en su tránsito al futuro que muchas veces deberán reconstruirlo.

Siguiendo con lo anterior, Walsh (2016b), indica que es importante preguntar a los miembros de la familia cómo definen a su familia: quién es importante en la vida familiar y cuáles son sus valores y aspiraciones. También, se debe preguntar por la totalidad de relaciones importantes dentro y más allá el hogar inmediato, además de los roles: hermanos, padres que no vivan en el hogar, parejas y parientes extendidos. Esto es necesario porque las estructuras familiares y los vínculos son muy variados y este “mapeo” puede ayudar a encontrar recursos en familiares como tías y tíos, padrinos, hermanos, primos, sobrinos y sobrinas. Resulta interesante que, en el caso de padres solteros, las conexiones con parejas, parientes informales y los amigos cercanos pueden ser conexiones importantes para la resiliencia. Adicionalmente, se ha encontrado que los animales de compañía, las mascotas de la familia y los animales de servicio proporcionan vínculos relacionales vitales para la resiliencia.

A continuación, se detallan los nueve procesos clave planteados por Walsh (2003):

- Los sistemas de creencia: se consideran muy poderosos en la construcción de la resiliencia, pues orientan los roles, las normas y las reglas dentro de la familia. Se identificaron tres categorías donde se ubican las principales creencias asociadas a la resiliencia familiar: atribuir sentido a la adversidad, darle una explicación a lo que sucedió y normalizar la situación como una experiencia que han experimentado otras familias. Tener una perspectiva positiva de las posibilidades, esperanza de un futuro mejor, perseverancia y sentido del humor. Trascendencia y espiritualidad, apoyándose en objetivos y propósitos de vida, así como en prácticas y creencias que conecten con la esencia humana y la vida (Walsh, 2003; Atenas, 2012).

- Los patrones de organización: hace referencia a la estructura de la familia y el funcionamiento particular que tiene, en la forma de reglas, roles y pautas de interacción. Para hacer posible la resiliencia es necesario: tener patrones flexibles en la forma de asumir los roles, manteniendo un equilibrio dinámico entre la estabilidad y el cambio, atendiendo a las necesidades de la familia. Se señala como vital la existencia de rutinas y rituales que otorgan estabilidad y permiten tener un sentido de continuidad en el tiempo, como es el caso de darse los buenos días y las buenas noches, la bendición, enviarse fotos y llamarse, etc. La existencia de cercanía, apoyo mutuo y la orientación a la unión son sumamente importantes, manteniendo el equilibrio entre la intimidad y el compromiso mutuo, y la existencia de límites generacionales. De igual forma, contar con la presencia de redes sociales de calidad, en la familia extensa o comunidad; y presencia de recursos económicos para el desarrollo de sus miembros es vital para facilitar la resiliencia (Walsh, 2003).
- Procesos comunicativos: se plantea como elemento fundamental la comunicación, señalando que para fortalecer la resiliencia en las familias se debe facilitar el proceso de comunicación, aumentando la capacidad de los miembros para expresar sus sentimientos y pensamientos y negociar elementos o demandas. Se puntualizan tres aspectos necesarios en dicha comunicación: ser clara, de carácter directo (sin intermediarios) y sincera; expresión emocional abierta, sin ocultar emociones pues se pueden generar síntomas emocionales y físicos negativos; y resolución colaborativa de los conflictos, apelando a la negociación y la toma de decisiones en conjunto (Walsh, 2003).

Tabla 2

Procesos clave de resiliencia familiar

Dimensiones del funcionamiento familiar	Procesos Clave
Sistema de creencias	<p>1. Darle sentido a la adversidad</p> <p>Normalizar y contextualizar la adversidad y el desequilibrio. Considerar la crisis como un desafío manejable, comprensible y con sentido. Elementos explicativos causales: ¿Cómo pudo ocurrir esto? ¿Qué podemos hacer?</p>
	<p>2. Mirada positiva</p> <p>Esperanza, sesgo optimista, confianza ante hechos inesperados. Afirmar los recursos propios y focalizarse en la potencialidad. Iniciativa activa, espíritu de “puedo hacerlo”. Manejar lo que sea posible, aceptar lo que no puede ser cambiado.</p>
	<p>3. Trascendencia y espiritualidad</p> <p>Valores, objetivos y sentido de la vida asumidos con mayor amplitud. Espiritualidad, fe, prácticas que ayudan a la salud. Expresión creativa, acción social. Transformación: aprendizaje, cambio y crecimiento a partir de la adversidad.</p>
Modelos organizacionales	<p>4. Flexibilidad</p> <p>Apertura al cambio, reorganización, adaptación a los nuevos desafíos. Estabilidad en medio de la crisis, continuidad. Líderes fuertes: proveer, proteger y guiar. Admitir diferentes figuras para el cuidado, cooperación. Colaboración entre los padres.</p>

	<p>5. Aptitud para unir Apoyo mutuo, colaboración y compromiso con el grupo. Respeto a las necesidades, diferencias y fronteras individuales. Buscar el acercamiento y la reconciliación luego de relaciones heridas.</p>
<p>Comunicación/Resolución de problemas</p>	<p>6. Recursos sociales y económicos Movilizar las redes sociales, comunitarias y familiares, buscar modelos y mentores. Construir la seguridad económica.</p>
	<p>7. Claridad Mensajes claros y consistentes. Clarificar la información ambigua, hablar con la verdad.</p>
	<p>8. Abrirse a la expresividad emocional Compartir todo el rango de sentimientos (alegría y dolor, etc.) Empatía mutua, tolerancia ante las diferencias. Evitar culparse, interacción placentera, humor.</p>
	<p>9. Resolución de problemas vía colaboración Apelar a todos los recursos, creatividad. Toma de decisiones compartida, resolución de conflictos, negociación, reciprocidad. Buscar el éxito, aprender de los fracasos. Espíritu activo, prepararse para los desafíos futuros.</p>

Es importante señalar que la naturaleza interactiva y sinérgica de estos procesos, permite que, al potenciar algunos automáticamente se faciliten otros. Además, estos procesos centrales pueden organizarse y expresarse de diversas maneras, dependiendo de los objetivos, preferencias, configuración estructural, situación adversa y recursos disponibles de cada familia.

Dichos procesos presentados en la tabla 2, conforman el marco de trabajo central del presente programa, de manera que su promoción y fortalecimiento serán su principal objetivo, haciendo énfasis en los que durante el diagnóstico se identificaron como débiles. Para promoverlos de forma efectiva se tomarán en cuenta los hallazgos de Sprenkle, Davis, and Lebow (2009 citado en Walsh 2016b), quienes realizaron estudios sobre las prácticas efectivas en las intervenciones familiares. En primer lugar, establecen que la relación entre el facilitador y la familia es central para el empoderamiento de la familia y también se sugiere que la movilización de las fortalezas y los recursos de la familia, es mucho más importante que las técnicas que utilicen los facilitadores.

El programa propuesto se dirige a grupos de padres y madres con hijos emigrantes y se desarrollará a través de sesiones breves. Se considera una intervención psicoeducativa familiar grupal, que busca promover el apoyo social y la información práctica, al mismo tiempo que se ofrecen líneas de trabajo concretas para el manejo de las crisis, la resolución de problemas y la reducción del estrés (Walsh, 2016a). A través de las actividades propuestas se busca fortalecer los procesos clave que llevan a la resiliencia, impulsando a las familias a reflexionar y poner en práctica porciones manejables de los procesos que deberán desarrollar en el largo plazo. Esto permitirá que la familia disponga de más recursos al enfrentarse a la crisis y asumir desafíos futuros.

8.2 Objetivos

8.2.1 Objetivo general.

Promover los procesos clave que facilitan la resiliencia familiar.

8.2.2 Objetivos específicos.

- Favorecer la comprensión del duelo migratorio como una situación manejable y el reconocimiento de sus emociones y reacciones ante el mismo.
- Propiciar que los participantes reconozcan los cambios que se han producido en su familia e identifiquen los recursos potenciales para su adaptación a los mismos.

- Exponer información sobre la resiliencia familiar y los procesos clave que contribuyen a desarrollarla.
- Promover creencias y formas de reorganización familiar que favorecen la adaptación.
- Incentivar la comunicación sincera, la expresión emocional y la resolución de problemas mediante la colaboración.

8.3 Ficha Técnica

Título	Programa de desarrollo de resiliencia familiar para padres en duelo migratorio.
Objetivo General	Promover los procesos clave que facilitan la resiliencia familiar.
Duración	19 horas académicas.
Población Objetivo	Hombres y mujeres cuyos hijos hayan emigrado.
Cantidad de participantes	Mínimo 10, máximo 20.
Recursos materiales	Video beam, computador portátil o de escritorio, cornetas, lápices, papeles, archivos de videos y otros materiales de apoyo.
Recursos humanos	Facilitador: Licenciado en Psicología o estudiante del último año de la carrera. Perfil: empático, cálido, con humor, con autoconfianza, directivo y con capacidad para estructurar las sesiones. Co-facilitador: Licenciado en Psicología o Educación o estudiante del último año de la carrera, con el mismo perfil.

8.4 Planificación General del Programa

Nº	Objetivo de la sesión	Nombre de la sesión	Duración
1	Favorecer la comprensión del duelo migratorio como una situación manejable y el reconocimiento de sus emociones y reacciones ante el mismo.	El Nido Vacío	4 horas + 15 minutos de receso.
2	Propiciar que los participantes reconozcan los cambios que se han producido en su familia e identifiquen los recursos potenciales para su adaptación a los mismos.	Mi Familia: ¿quiénes somos y hacia dónde vamos?	4 horas + 15 minutos de receso.
3	Exponer información sobre la resiliencia familiar y los procesos clave que contribuyen a desarrollarla.	Resiliencia Familiar	4 horas + 15 minutos de receso.
4	Promover creencias y formas de reorganización familiar que favorecen la adaptación.	Creencias y Reorganización familiar	4 horas + 15 minutos de receso.
5	Incentivar la comunicación sincera, la expresión emocional y la resolución de problemas mediante la colaboración.	Comunicación y Resolución de problemas	3 horas + 15 minutos de receso.

8.6 Sesiones del programa

A continuación, se presenta el contenido y estructura de cada sesión del programa de forma detallada:

Sesión Nro. 1. El nido vacío					
Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Introducir al facilitador del taller.	Presentación del facilitador y las normas	Actividad 1. Bienvenida	Humanos: facilitador y participantes	5 min	No aplica
Exponer la estructura y contenidos del programa.	Estructura del taller: Objetivos, contenido y duración de cada	Actividad 2. Presentación del taller	Materiales: proyector y laptop. Humanos:	30 min	Que el 70% de los participantes responda correctamente

	sesión del programa.		Facilitador y participantes		a las preguntas del procesamiento.
Fomentar que los participantes se conozcan entre sí.	Presentación de los participantes (su nombre y su profesión/ocupación).	Actividad 3. Yo soy	Materiales: lápices, etiquetas adheribles, hojas. Humanos: Facilitador y participantes	20 min	Que el 100% de los participantes diga su nombre.
Identificar expectativas de los participantes en relación al curso.	Motivos personales y expectativas con respecto al taller.	Actividad 4. ¿Por qué estoy aquí?	Humanos: Facilitador y participantes	10 min	Que el 100% de los participantes exprese sus expectativas.
Incentivar la expresión de las diferentes concepciones del duelo y qué es elaborarlo.	Conceptos que tienen los participantes del duelo.	Actividad 5. Me expreso.	Humanos: Facilitador y participantes	15 min	Que el 100% de los participantes exprese su definición de duelo.
Exponer el concepto de duelo migratorio y sus características	Definición del duelo migratorio y sus características. Descripción de las etapas y las acciones que contribuyen a resolverlo y aquellas que lo obstaculizan.	Actividad 6. Duelo migratorio	Materiales: computador portátil y proyector Humanos: facilitador y participantes	60 min	Que el 60% de los participantes exprese en qué etapa del duelo se encuentra y su opinión acerca de lo expuesto.
Receso 15 Minutos					
Explorar todos los sentimientos relacionados con la partida de el/la hijo/a y ayudarles a equilibrar los	Emociones del duelo y sensaciones físicas. Su significado, la importancia de reconocerlas,	Actividad 7. La pelota de las emociones.	Materiales: pelota. Humanos: Facilitador y participantes	35 min	Que el 100% de los participantes exprese qué cosas extrañan y que no.

sentimientos negativos y positivos.	ponerles nombre y sentirlas.				
Fomentar la aceptación de los cambios.	Elementos que cambian con la partida de los hijos. Tareas que se deben asumir y transformar.	Actividad 8. ¿Qué no es igual?	Materiales: tres envases de plástico, lápices, teipe y papeles. Humanos: Facilitador y participantes	30 min	Que el 100% de los participantes coloque sus reflexiones en al menos un contenedor.

Sesión Nro. 1. El Nido Vacío

Objetivo: Favorecer la comprensión del duelo migratorio como una situación manejable y el reconocimiento de sus emociones y reacciones ante el mismo.

Actividad 1. Bienvenida.

Objetivo Específico: Introducir al facilitador del taller.

Fuente: no aplica.

Descripción de la actividad: El facilitador dará la bienvenida a los participantes.

Instrucciones: (Del facilitador / *A los participantes*) Las instrucciones a los participantes se encuentran en cursiva.

El facilitador se asegurará de que todos los participantes se encuentren atentos y con un tono de voz adecuado indicará lo siguiente: *“Buenos días, mi nombre es _____, y les doy la bienvenida al taller para desarrollar la resiliencia familiar. Tema que conoceremos muy pronto. Les quiero agradecer su presencia el día de hoy y su interés en compartir este espacio de crecimiento.*

Tiempo: 5 minutos.

Procesamiento: no aplica.

Actividad 2. Presentación del taller.

Objetivo específico: Exponer la estructura y contenidos del programa.

Fuente: no aplica.

Descripción de la actividad: se presentarán los objetivos, el contenido y la duración del taller a los participantes

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): Se expone la estructura del programa: *“En este momento les presentaré el programa, los contenidos que trabajaremos y el tiempo que durará cada sesión. Están aquí para conocer las formas efectivas de desarrollar la resiliencia familiar, es decir, de lograr la adaptación y fortalecerse como familia ante la situación dolorosa que puede significar la migración de los hijos. Puede que no se sientan preparados para asumir las nuevas formas de relacionarse, la distancia cambia las dinámicas y los proyectos en conjunto también pueden cambiar. El objetivo principal es que encuentren las fortalezas de la familia y las utilicen a su favor para reconfigurarse de forma positiva.* Se nombran las sesiones, explicando los objetivos principales de cada una, su duración y las normas que se manejarán durante las sesiones las cuales serán establecidas en conjunto con el grupo.

Tiempo: 30 minutos.

Procesamiento: ¿Tienen alguna duda? ¿Quién puede comentarme de forma resumida de qué se trata el programa? ¿Qué les parecen estos contenidos?

Actividad 3. Yo soy.

Objetivo específico: Fomentar que los participantes se conozcan entre sí.

Fuente: Grupo Gerza, (2012).

Descripción de la actividad: Se les pide que formen un círculo y que cada uno diga su nombre y su ocupación. Luego de esto se le entrega a cada persona una etiqueta adherible y se le pide escriba en ella su nombre. Adicionalmente se le proporciona una hoja para que anote cinco palabras o frases breves que la describan y que sirvan para facilitar el inicio de una conversación. Se le concede al grupo 5 minutos para escribir sus cinco datos y se le pide que formen grupos de dos o tres personas desconocidas. A intervalos más o menos frecuentes se les pide que cambien de grupo, a fin de que todos tengan la oportunidad de conocer a la mayor cantidad posible de personas.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): *“Como vamos a compartir un camino juntos, es necesario empezar por conocernos, para ello vamos a realizar un círculo y cada uno dirá su nombre y su ocupación”* Al finalizar la ronda se les informa lo siguiente: *“Para*

recordar nuestros nombres, se les dará a cada uno una etiqueta adherible en la que escribirán su nombre y que se pegarán en su camisa” Luego de que hayan culminado les indica: *“Ahora, se les entregará una pequeña hoja en donde deben escribir 5 cosas que los describan y les permita iniciar una conversación, éstas podrían ser el lugar de nacimiento, aficiones, etc., como en el siguiente ejemplo: María es nacida en Caracas, le encanta el fútbol, practica tenis, le gusta bailar, escucha rock. Una vez lo hayan escrito, deberán formar una pareja o un grupo de tres con personas que no conozcan y a continuación presentarse y darse a conocer”* Cuando terminen, pueden volver a sus asientos.

Tiempo: 20 minutos.

Procesamiento: ¿Fue útil este ejercicio para conocer a algunas personas? ¿Cuáles fueron los datos que más le llamaron la atención? ¿Cómo se siente con su participación en este grupo?

Actividad 4. ¿Por qué estoy aquí?

Objetivo específico: Identificar expectativas de los participantes en relación al curso.

Fuente: Grupo Gerza (2012).

Descripción de la actividad: Se le entrega a cada participante una hoja y se le pide que individualmente escriba en ella tres razones por las cuales se encuentra en el programa y tres cosas que espera aprender en él. A continuación, se divide al grupo en subgrupos y se les solicita que uno a uno, den a conocer sus respuestas a los demás miembros, para que luego una persona de cada subgrupo presente lo que se consiguió.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): *“Cada uno de ustedes tiene una razón de estar aquí y también tiene ciertas expectativas acerca de lo que podrá aprender, para conocer esto, les pediré que en la hoja que se les entregará escriban tres razones por las cuales están aquí y tres cosas que desean aprender”*. Cuando los participantes terminen se les dirá: *“Excelente, ya que han terminado, reúnanse en grupos de 3 o 4 personas y conversen sobre sus expectativas, tendrán 5 minutos para ello. Al terminar, una persona de cada grupo compartirá con todos qué se conversó”*. Cuando todos los grupos hayan participado se les da las gracias y se les pide que entreguen sus expectativas al co-facilitador pues al final del programa serán revisadas.

Tiempo: 15 minutos.

Procesamiento: no aplica.

Actividad 5. Me expreso.

Objetivo específico: Incentivar la expresión de las diferentes concepciones del duelo.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: El facilitador pide a los integrantes del grupo que haga un círculo y se enumeren del uno al dos. Seguidamente, se le indica a los números 2 que formen un círculo grande y a los números 1, que formen un círculo dentro del grande. Cada participante debe quedar frente a frente con algún compañero, haciendo dos ruedas: una por afuera y una por dentro. Luego, el facilitador indicará a los participantes que cuando escuchen una (1) palmada deben expresarle a la persona que tienen enfrente lo que piensan/saben del duelo (ambos) y cuando escuchen dos (2) palmadas, los del círculo de adentro deben rodarse un puesto a la derecha y repiten el mensaje.

Instrucciones: (Del facilitador / A los participantes): *“Para iniciar esta actividad, les pediré que hagan un círculo y se enumeren del uno al dos. Debemos hacer dos círculos, los números dos harán un círculo grande y los números uno, harán un círculo más pequeño dentro del círculo grande. Deben quedar frente a frente con un compañero”* Cuando se hayan colocado correctamente, se les indica: *“Excelente, ahora, cuando escuchen una palmada deberán comunicarle a la persona que está frente a uds, qué saben del duelo, qué es eso. Los dos deben escucharse. Y a continuación, cuando escuchen dos palmadas, los del círculo pequeño deberán girar a la derecha y repetir el proceso”*.

Tiempo: 10 minutos.

Procesamiento: ¿Qué palabra escucharon más? ¿Todos expresaron lo mismo o eran cosas diferentes? ¿Qué es el duelo?

Actividad 6. Duelo migratorio.

Objetivo específico: Exponer el concepto de duelo migratorio y sus características.

Fuente: Referencias bibliográficas del marco referencial.

Descripción de la actividad: Exposición teórica ilustrada e interactiva. Realizar una presentación en Power Point con los conceptos de duelo migratorio, sus características, etapas y tareas que facilitan su elaboración, así como aquellos que lo obstaculizan. Al final

de la explicación se les pedirá que para la reflexión individual respondan en una hoja las preguntas de la reflexión.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador les indicará a los participantes que se trabajará el tema de duelo migratorio, con el objetivo de conocer sus características y saber cuáles son las formas que ayudan a aliviar la tristeza y el dolor y aquellas que facilitan una adaptación a la nueva situación. Se debe fomentar la reflexión y realización de preguntas por parte del grupo.

Tiempo: 70 minutos.

Procesamiento: ¿En qué etapa del duelo se encuentran? ¿Qué les llama la atención de este tipo de duelo?

Receso de 15 minutos

Actividad 7. La pelota de las emociones.

Objetivo específico: Explorar todos los sentimientos relacionados con la partida de el/la hijo/a y ayudarles a equilibrar los sentimientos negativos y positivos.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: Los participantes forman un círculo y se les da una pelota, cuando tengan la pelota en su mano, deben expresar emociones negativas y positivas que han experimentado con la partida de sus hijos y luego pasarla a su compañero de la derecha. Esto se hará en seis rondas: tres para expresar una emoción negativa y tres para expresar una emoción positiva. Una vez hayan terminado, se les pedirá que expresen tres cosas que extrañan de cuando sus hijos vivían en el país y en otra ronda, tres cosas que no extrañan.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador indicará a los participantes que formen un círculo. A continuación, les señala el nombre de la actividad mostrándoles la pelota. Seguidamente indica que cada uno al recibir la pelota en sus manos, debe expresar tres sentimientos negativos relacionados con la partida de su hijo, diciendo uno a la vez. De esta manera se pasará la pelota hasta que todos los integrantes del círculo hayan dicho tres sentimientos negativos. Al finalizar esas tres rondas, se les explica que realizarán el mismo procedimiento, pero expresando sentimientos positivos de la partida. Una vez hayan terminado se indica que es momento de expresar tres cosas que extrañan

mucho de cuando sus hijos vivían en el país y para la última ronda deberán decir tres cosas que no extrañan.

Tiempo: 45 minutos.

Procesamiento: ¿De qué pudieron darse cuenta haciendo este ejercicio?

Actividad 8. ¿Qué no es igual?

Objetivo específico: Fomentar la aceptación de los cambios.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: El facilitador deberá contar con tres contenedores de plástico, en los que colocará etiquetas con las frases “dejar ir”, “transformar”, “conservar”, éstos los mantendrá ocultos de la vista de los participantes. Para iniciar la actividad les pedirá a los participantes que escriban las cosas que han cambiado en su vida con la partida de sus hijos, respondiendo a las preguntas ¿de qué debo encargarme ahora que no está?, ¿qué dejé de hacer?, ¿qué debo dejar de hacer? Luego, con los contenedores a la vista, se les pedirá que piensen dónde ubicar cada una de esas cosas que escribieron de acuerdo a los contenedores de plástico.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador entregará un grupo de papeles a cada participante y les indicará que cuentan con 20 minutos para pensar en aquellas cosas que han cambiado con la partida de sus hijos. Luego de transcurrido el tiempo, les pedirá que escriban en los papeles de qué cosas deben encargarse actualmente, a raíz de la partida de sus hijos, pidiéndoles que respondan a la pregunta: ¿de qué debo encargarme ahora que no está mi hijo?, luego, una vez todos lo hayan escrito, se les pide que escriban aquellas cosas que dejaron de hacer, las cuales sí hacían cuando sus hijos estaban en el país, finalmente se les pide que escriban qué cosas consideran que deben dejar de hacer, ya que sus hijos no están. Una vez todos hayan finalizado, se colocan los contenedores en un lugar donde todos los puedan ver y se indica que reflexionen en dónde colocarían cada una de las cosas que escribieron, invitándolos a hacerlo.

Tiempo: 40 minutos.

Procesamiento: ¿Qué implica la partida? ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo impactó esto mi rutina diaria? ¿Qué tareas debo asumir ahora? ¿Cuáles debo dejar de hacer? ¿Qué perdí, qué gané?

Sesión Nro. 2. Mi Familia: ¿Quiénes Somos y Hacia Dónde Vamos?					
Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Fomentar la integración grupal.	Características en común de los participantes.	Actividad 9. Busca las coincidencias	Materiales: computador portátil, proyector, hojas blancas y lápices. Humanos: facilitador y participantes	10 min	Que el 100% de los participantes tenga al menos tres nombres escritos en su hoja.
Explorar las relaciones entre los miembros de la familia nuclear, extendida y la calidad de los lazos afectivos presentes.	Construcción de relaciones familiares y reflexión sobre dichos vínculos. Percepción de su familia nuclear y extendida.	Actividad 10. Mi árbol genealógico.	Materiales: Hojas blancas y lápices. Humanos: Facilitador y participantes	30 min	Que el 100% de los participantes realice su árbol genealógico.
Explorar la historia familiar.	Formas en que las familias han enfrentado la adversidad del pasado, experiencias de éxito e inspiradoras.	Actividad 11. Los superpoderes	Humanos: Facilitador y participantes	25 min	Que el 100% de los participantes cuente una anécdota a otro compañero.
Reflexionar sobre la percepción actual y del futuro de la familia.	Percepción de la situación actual de la familia y aspiraciones del futuro.	Actividad 12. Así somos.	Materiales: Hojas blancas y lápices. Humanos: Facilitador y participantes	35 min	Que el 100% de los participantes dibuje un árbol con todas las partes indicadas.
Receso 15 Minutos					

Valorar la interacción de la familia con los sistemas de su entorno.	Interacción de la familia con los diferentes ecosistemas, el grupo de pares, los recursos comunitarios, culturales y espirituales y la escuela o el trabajo.	Actividad 13. El Ecomapa.	Materiales: Hojas blancas y lápices. Humanos: Facilitador y participantes	20 min	Que el 100% de los participantes realice el ecomapa de su familia.
Explorar las fuentes de apoyo social (relaciones significativas) y económicas, presentes y potenciales.	Identificación de relaciones afectivas, sistemas externos de apoyo y evaluación de los recursos potenciales y presentes	Actividad 14. El Router de las conexiones humanas.	Materiales: router, hojas de papel y lápices. Humanos: Facilitador y participantes	30 min	Que el 100% de los participantes escriba las cosas en su vida que representan las partes del router.
Reflexionar qué deben mejorar y fortalecer en la relación familiar.	Elementos necesarios para fortalecer la relación familiar.	Actividad 15. Alisar las relaciones arrugadas.	Materiales: papel arrugado. Humanos: facilitador y participantes	40 min	Que el 60% de los participantes exprese por qué cree que su relación está arrugada.

Sesión Nro. 2. Mi Familia: ¿Quiénes Somos y Hacia Dónde Vamos?

Objetivo: Propiciar que los participantes reconozcan los cambios que se han producido en su familia e identifiquen los recursos potenciales para su adaptación a los mismos.

Actividad 9. Busca las coincidencias.

Objetivo específico: Fomentar la integración grupal.

Fuente: Grupo Gerza (2012).

Descripción de la actividad: Se escriben en una pizarra o se colocan en una lámina de PowerPoint una serie de instrucciones, que les indican a los participantes buscar a personas

del grupo que posean las características escritas. Se les deja un tiempo para que se pregunten entre ellos y escriban en la hoja los nombres de las personas que encontraron.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador indica a los participantes: *Para iniciar esta sesión, haremos un sencillo juego.* A continuación, el facilitador entrega una hoja a cada participante e indica que deberán encontrar en el grupo personas que cumplan con las características descritas en la pizarra o la lámina de PowerPoint que se les mostrará. Se les indica que tendrán 10 minutos para ello y que deberán escribir los nombres de esas personas en la hoja que se les entregó. Para realizar las instrucciones se debe colocar el número de personas y la característica que deben tener en común. Por ejemplo: “Busca tres personas que nacieron el mismo año que tú, busca una persona que le guste el fútbol, busca dos personas que su apellido empiece por M, etc.”.

Tiempo: 10 minutos.

Procesamiento: no aplica.

Actividad 10. Mi árbol genealógico.

Objetivo específico: Explorar las relaciones entre los miembros de la familia nuclear, extendida y la calidad de los lazos afectivos presentes.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: Los participantes realizarán en una hoja su árbol genealógico, incluyendo a su familia de origen, su familia nuclear y extendida y señalar qué tan estrechos son los vínculos entre su familia nuclear y de ellos con respecto a los otros familiares.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador entrega a los participantes una hoja y les indica que en ella realizarán su árbol genealógico, explicando que deben colocar los nombres de los miembros de su familia, considerando su familia de origen y su familia nuclear, tomando en cuenta también a los familiares fallecidos. Se señala que también pueden incluir a otros familiares como primos, tíos, sobrinos, etc. Una vez hayan colocado a todos los miembros, se indica que deben unir con una línea aquellas relaciones que sean más estrechas, considerando para ello las relaciones entre todos los miembros.

Tiempo: 30 minutos.

Procesamiento: ¿Qué pudieron observar al representar a su familia? ¿Cómo se sintieron? ¿Qué les gustó de la actividad?

Actividad 11. Los superpoderes

Objetivo específico: Explorar la historia familiar e identificar experiencias exitosas y personas que sean modelos a seguir.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: Los participantes identificarán una historia familiar en la que se hayan superado los obstáculos con éxito, tanto en la familia nuclear como en la familia extendida y se les invitará a pensar quiénes ayudaron para poder superarlos y qué consideran realizaron esas personas para contribuir a la solución. Luego, se les pedirá que detecten qué superpoderes desarrolló la familia luego en esas situaciones y quienes se convirtieron en los superhéroes/superheroínas. Esto deberán contárselo a un compañero del grupo.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador indica a los participantes el nombre de la actividad y les pide que elijan un compañero del grupo para contarles una anécdota familiar en la que puedan reconocer que la familia logró superar con éxito las situaciones problemáticas o los obstáculos que se les presentaron. Luego, que reconozcan aquellos familiares y personas que ayudaron en esa situación y también que identifiquen qué cosas realizaron para lograr salir de ella con éxito. Adicionalmente, se les pide que piensen en qué superpoderes desarrolló la familia luego de esa situación, qué aprendieron. Finalmente, se les pide que identifiquen a quiénes se convirtieron en héroes o heroínas familiares.

Tiempo: 25 minutos.

Procesamiento: ¿Qué les llamó la atención de lo que escucharon de su compañero? ¿Qué superpoder lograron identificar?

Actividad 12. Así somos.

Objetivo específico: Reflexionar sobre la percepción actual y del futuro de la familia.

Fuente: Grupo Gerza (2012).

Descripción de la actividad: El facilitador solicitará a los miembros del grupo que dibujen en una hoja un árbol con raíces, ramas, hojas y frutos, explicando que cada uno de estos

elementos tiene un significado particular, tal como se describe a continuación: en las raíces se colocan los nombres de los integrantes de su familia, en el tronco colocan las características de su familia, en las ramas deberán especificar las fortalezas de su familia, las hojas representarán los logros actuales, y los frutos representarán los logros que desean conseguir en el futuro. Raíz = los miembros. Tronco = características de la familia. Hojas = logros actuales. Frutos = logros del futuro.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): Se comienza preguntando a los participantes: *¿Cuáles son las partes principales de cualquier árbol? Conforme van respondiendo se va dibujando en el papel bond, hasta tener la raíz, el tronco, las ramas, las hojas y los frutos del mismo.* Después se les pregunta: *¿Qué funciones tienen estas partes para el árbol?* En el momento que estén ampliamente descritas las partes del árbol y sus funciones, se debe enfatizar que éste es un todo, un sistema con vida, que necesita de la estrecha interrelación de sus partes, para garantizar su supervivencia. Un comentario que puede ayudar a esto es que ni un tronco, ni una raíz o el follaje solos, forman un árbol. Habiendo resaltado al árbol como un sistema, se procede entonces a compararlo con la familia preguntando: *¿La familia es un sistema? ¿Qué nutre a la familia?... Ahora los invito a pensar: Si la raíz sirve al árbol para alimentarse y crecer...Nosotros en esa raíz colocaremos quiénes son las personas que nutren a nuestra familia, quiénes la conforman. Si el tronco nos habla de cómo es el árbol (qué tan fuerte y resistente) ...Nosotros colocaremos qué es lo que caracteriza a nuestra familia, ¿cómo es? Las ramas simbolizarán las fortalezas de esa familia...que dan sustento a las hojas...las cuales nos muestran qué tanto se ha desarrollado el árbol... Allí nosotros colocaremos cuáles han sido nuestros logros como familia. Y si los frutos son lo que se espera que el árbol surta ...Nosotros colocaremos allí esos logros que queremos alcanzar en el futuro como familia, ¿a dónde queremos llegar?*

Tiempo: 35 minutos.

Procesamiento: *¿Cómo se sintieron formando el árbol de su familia? ¿Cómo funciona su sistema familiar? ¿Qué pudo identificar como fortalezas?*

Receso de 15 minutos

Actividad 13. El Ecomapa

Objetivo específico: Valorar la interacción de la familia con los sistemas de su entorno.

Fuente: Gobierno de la Rioja (2003).

Descripción de la actividad: Se realiza una representación gráfica. La familia nuclear se representa dentro de un círculo y se ponen las iniciales de sus integrantes. Alrededor de la familia se dibujan otros círculos más pequeños que representan los sistemas externos a la familia y que influyen en ésta: red familiar originaria y extendida, el grupo de pares (amigos), los recursos comunitarios (vecinos, centros sociales, centros deportivos), culturales (como los grupos de canto, baile, lectura, etc.) y espirituales (como la iglesia, grupos religiosos) y la escuela o el trabajo. Luego, se une a cada miembro con una línea de acuerdo a los sistemas externos con los cuales esté involucrado.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador hace entrega de una hoja por cada participante. Se indica que realizarán una representación gráfica de su familia nuclear, realizando para ello un círculo en el que colocarán las iniciales de sus integrantes. Se pide que alrededor de la familia, dibujen otros círculos más pequeños que representan todos aquellos elementos con los que la familia interactúa, tanto ellos como sus hijos nombrando como ejemplos: familia extendida, grupo de amigos, vecindario, iglesia/grupos religiosos, centros sociales, grupos deportivos y culturales como los grupos de canto, baile, lectura, etc. y espirituales, la escuela o el trabajo. Se indica que, con una línea, unan la inicial de cada miembro con los sistemas externos en los cuales esté involucrado.

Tiempo: 20 minutos.

Procesamiento: ¿Qué elemento identifican como el más importante para ustedes? ¿Qué les permitió ver el ejercicio? ¿Qué les aportan estos grupos?

Actividad 14. El router de las conexiones humanas.

Objetivo específico: Explorar las fuentes de apoyo social (relaciones significativas) y económicas, presentes y potenciales.

Fuente: García-Rincón (2014).

Descripción de la actividad: Con el apoyo de un Router se inicia una ronda de preguntas para indagar qué saben de ese aparato y para qué sirve. Se realizan las siguientes preguntas: ¿Qué es esto? ¿Para qué sirve? ¿Cuántas personas o equipos pueden conectarse a él? Con

estas preguntas se construye poco a poco una metáfora en torno a la idea de que como seres humanos estamos conectados tanto a personas como a grupos. Luego se les pregunta: ¿Es importante mantenerse conectados? ¿Por qué? Individualmente deben pensar a qué cosas están conectados de forma inalámbrica o directa. A continuación, por cada parte del router se busca un elemento en la vida que lo represente. De esta forma: a) el puerto de conexión a internet, se compara con aquello que los nutre, los hace sentirse vivos y los hace funcionar mejor (pueden ser varias cosas), ¿qué es eso para nosotros?; b) el botón de off y on, ¿qué significa estar encendido?, ¿qué significa estar apagado?; c) la fuente de energía, se compara con aquellos grupos o personas que dan energía, que ayudan a salir adelante, apoyan; d) los puertos de conexión para los equipos, se compara con las personas significativas para el participante, con las que quieren conectarse o están conectadas y con las que se tiene contacto físico; e) la antena, se compara con las personas o elementos significativos con los que tenemos una conexión más allá de la presencia física o material (pueden ser personas y elementos abstractos también); d) el circuito interno inteligente del router, explicando que este circuito para funcionar, siempre elige la mejor ruta posible, siempre te conecta de la mejor forma. Esto se compara con los sentimientos y los pensamientos, los cuales deben buscar la mejor ruta posible para mantener el bienestar, el equilibrio y la paz interna.

Instrucciones (Del facilitador / A los participantes):

El facilitador sosteniendo el Router hace preguntas a medida que los participantes responden: *¿Qué es esto? ¿Para qué sirve? ¿Cuántas personas o equipos pueden conectarse a él? Muy bien, ahora vamos a imaginarnos que el router es una persona, cada uno de nosotros es un router, somos un ente que está interconectado y al conectarnos con el resto del mundo formamos parte de una red.* Luego se les pregunta: *¿Es importante mantenerse conectados?, ¿por qué? De forma individual piensen rápidamente en aquello a lo que están conectados.* Se les da 2 minutos para ello y se les entregan hojas de papel y lápices. *Excelente, ahora vamos a ver con detalle qué son esas cosas, personas o grupos a los que estamos conectados y cómo funcionamos en conexión, eso lo vamos a anotar en nuestra hoja. Empecemos con el puerto de conexión a internet, esto representa aquello que los nutre, los hace sentirse vivos y los hace funcionar mejor, ¿qué es eso para ustedes? piensen qué es eso y anótenlo en su hoja, pueden ser varias cosas.* Al terminar: *Bien, el*

router tiene un botón de off y on que lo mantiene encendido o apagado, en su vida, ¿qué significa estar encendido?, ¿qué significa estar apagado?, escríbanlo. Ahora bien, la fuente de energía, les pregunto: ¿qué les da energía, los ayuda a salir adelante, les da apoyo? Pueden ser grupos, personas, etc. Pide que lo escriban en la hoja que tienen. Listo, vamos muy bien, ahora veamos: ¿quién o quienes están conectados a ustedes?, ¿quiénes son esas personas significativas con las cuales se conectan y con las que tienen contacto físico? Cuando finalicen de escribir. ¿Sólo se conectan directamente? Piensen en aquellos elementos o personas significativas con las que tenemos una conexión más allá de la presencia física o material, pueden ser personas y elementos abstractos también, como dios, un poder superior, las energías, etc. Finalmente, ¿qué tiene el router adentro? Espera las respuestas y dice: Tiene un circuito inteligente, ¿saben cómo funciona este circuito? Para funcionar, siempre elige la mejor ruta posible, siempre te conecta de la mejor forma, pensemos en aquellos sentimientos o pensamientos que les sirven para mantener el bienestar, el equilibrio y la paz interna. Al finalizar el ejercicio inicia el procesamiento.

Tiempo: 30 minutos.

Procesamiento: ¿Cómo relacionan nuestras conexiones humanas con la resiliencia? ¿En qué nos ayudan? ¿Son necesarias? Se plantea la importancia de utilizar los recursos sociales disponibles.

Actividad 15. Alisar las relaciones arrugadas.

Objetivo específico: Reflexionar qué deben mejorar para fortalecer la relación familiar.

Fuente: García-Rincón (2016).

Descripción de la actividad: El facilitador indica a los participantes que se coloquen en círculo y haciendo uso de un papel arrugado, fomenta la reflexión sobre las relaciones que se arrugan al igual como un papel, señalando aquellas cosas que pueden ser indicadores de una relación arrugada. Los participantes ubicados en círculo piensan en aquellas relaciones familiares que se encuentran arrugadas, reflexionan y comentan al grupo en las cosas que han hecho que la relación se arrugue, así como qué cosas usarían como plancha para alisarla.

Instrucciones (Del facilitador / A los participantes): El facilitador indica a los participantes que se coloquen en círculo y haciendo uso de un papel arrugado, realiza la metáfora de que

las relaciones a veces se encuentran arrugadas como el papel y señala aquellas cosas que pueden ser indicadores de una relación arrugada. Pide a los participantes que piensen en aquellas relaciones familiares que se encuentran arrugadas y que necesitan de una buena plancha para mejorarlas. A continuación, indica que se concentren en la relación con su hijo y piensen en aquellas cosas que consideran han hecho que la relación se arrugara y también en qué se requiere para alisarla, se puede preguntar “¿qué usarían para plancharla?” El facilitador deja que transcurran 5 minutos y les pide que compartan con el grupo, uno a uno, aquello que hizo que la relación se arrugara y qué necesitan hacer para alisarla. Para empezar la ronda el facilitador comienza dando un ejemplo. Al finalizar, se inicia el procesamiento.

Tiempo: 40 minutos.

Procesamiento: ¿Para mejorar eso se requiere un trabajo individual o en conjunto?, ¿piensan que ellos sienten esta misma arruga?, ¿estamos dispuestos a planchar esa arruga?, ¿por qué empezamos? Luego de que los participantes opinen el facilitador hace una reflexión final sobre los elementos más importantes que surgieron, conectándolo con los procesos clave que sean pertinentes a lo que plantearon los participantes.

Sesión Nro. 3. Resiliencia Familiar					
Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Reflexionar sobre las situaciones adversas en la vida y las reacciones ante ellas.	Interpretación de video sobre superación de adversidad. Identificación de situaciones adversas en la vida y reacciones posibles por parte de los participantes.	Actividad 16. Adversidades de la vida.	Materiales: computador portátil, proyector, video, cornetas, hojas de papel y lápices. Humanos: Facilitador y participantes	20 min	Que el 80% de los participantes exprese lo conversado en parejas.
Exponer el concepto de	Definición de resiliencia	Actividad 17.	Materiales: computador	50 min	Que el 60% de los

resiliencia familiar.	familiar, nociones fundamentales del concepto.	¿Qué es resiliencia familiar?	portátil y proyector. Humanos: Facilitador y participantes		participantes exprese su opinión sobre la resiliencia familiar.
Reflexionar sobre la resiliencia familiar.	Interpretación sobre el video y las muestras de resiliencia.	Actividad 18. “En búsqueda de la felicidad”	Materiales: computador portátil, proyector, video y cornetas. Humanos: Facilitador y participantes	25 min	Que el 60% de los participantes responda alguna de las preguntas planteadas en la reflexión
Receso 15 Minutos					
Caracterizar el ciclo vital familiar y las crisis que se viven durante su evolución.	Definición de las crisis en el ciclo vital familiar. Percepción de los participantes de la salida de los hijos del hogar.	Actividad 19. Crisis familiares.	Materiales: computador portátil y proyector. Humanos: Facilitador y participantes	30 min	Que un participante de cada equipo conformado comente las reflexiones del grupo.
Discutir la vivencia de las familias venezolanas actualmente para normalizar la propia situación de crisis.	Expresión de opiniones sobre la migración y su impacto en las familias venezolanas.	Actividad 20. No somos los únicos	Humanos: Facilitador y participantes	35 min	Que el 60% de los participantes responda al menos una pregunta de la reflexión sobre las crisis familiares.
Incentivar que la situación de pérdida se perciba como un desafío comprensible y manejable.	Análisis de las razones de la migración de los hijos. Impacto que eso tuvo en la familia.	Actividad 21. Se fueron porque...	Materiales: hojas de papel y lápices Humanos: Facilitador y participantes	25 min	Que el 100% de los participantes entregue la hoja con las respuestas a las preguntas.

Expresar opinión sobre la sesión.	Expresión de opiniones	Actividad 22. Ronda de palabras	Humanos: Facilitador y participantes	10 min	Que el 100% de los participantes exprese su opinión sobre la sesión.
-----------------------------------	------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	--------	--

Sesión Nro. 3. Resiliencia Familiar

Objetivo: Exponer información sobre la resiliencia familiar y los procesos clave que contribuyen a desarrollarla.

Actividad 16. Adversidades en la vida

Objetivo específico: Reflexionar sobre las situaciones adversas en la vida y las reacciones ante ellas.

Fuente: Creación propia. Link: <https://www.youtube.com/watch?v=vGhBtL-m-io>.

Descripción de la actividad: Se muestra un video corto que representa una de las reacciones ante la adversidad (video del ratón) y se fomenta la reflexión sobre lo observado haciendo preguntas. Seguidamente se pide que en parejas encuentren tres situaciones adversas que se pueden vivir en la vida y luego que piensen tres formas distintas de reaccionar ante ellas. Un participante por grupo comentará lo que se habló.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): *A continuación, los invito a disfrutar de este video corto. Se coloca el video y una vez que termina se les hacen preguntas acerca del video: ¿qué pudieron observar en el video?, ¿cuáles son las reacciones que se pueden tener ante un problema? Una vez culmine la reflexión, se les indica: colóquense en parejas y comenten entre ustedes tres situaciones adversas o difíciles que pueden ocurrir a lo largo de la vida, puede ser cualquier cosa. Una vez las tengan ubicadas, se les pedirá: ahora, pensemos en tres formas distintas de reaccionar a las situaciones de este tipo. Luego, uno miembro de cada pareja comentará lo conversado.*

Tiempo: 20 minutos.

Procesamiento: ¿Qué reacciones consideran son las más comunes ante los problemas? Se analizan algunas de las que el grupo haya comentado ¿Cuáles nos sirven para salir adelante? ¿Cuáles nos impiden solucionar el problema?

Actividad 17. ¿Qué es resiliencia familiar?

Objetivo específico: Exponer el concepto de resiliencia familiar.

Fuente: Referencias bibliográficas del marco referencial.

Descripción de la actividad: Exposición teórica ilustrada e interactiva. Realizar una presentación en PowerPoint con el concepto de resiliencia familiar, los aspectos más relevantes que la caracterizan y los procesos clave que la facilitan.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador apoyándose en la reflexión de la actividad anterior introduce el término de resiliencia familiar y realiza la presentación en donde expone a profundidad cada proceso clave.

Procesamiento: ¿Qué procesos clave consideran están presentes en su familia? ¿Conocían la resiliencia familiar? ¿Qué les parece esta forma de afrontar la adversidad?

Tiempo: 50 minutos.

Actividad 18. “En búsqueda de la felicidad”

Objetivo específico: Reflexionar sobre la resiliencia familiar.

Fuente: Creación propia. Link: https://www.youtube.com/watch?v=Ug0s_KpKKMA

Descripción de la actividad: Se muestra un video del tráiler de la película en búsqueda de la felicidad, que muestra la vivencia de un padre que enfrenta múltiples situaciones adversas en compañía de su hijo. Se fomenta la reflexión sobre lo observado haciendo preguntas. Seguidamente se pide que expresen sus opiniones sobre el video.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador indica a los participantes que verán un video, luego lo coloca y al finalizar realiza el procesamiento.

Procesamiento: ¿Han visto esta película?, ¿qué les transmitió el video?, ¿creen que se trata de un caso de resiliencia familiar?, ¿qué fue lo que observaron en ese padre?, ¿cómo actuó la madre?, ¿se identifican con algún personaje?, ¿han aplicado en su vida familiar algo de lo que refleja este video?

Tiempo: 25 minutos.

Receso de 15 minutos

Actividad 19. Crisis familiares

Objetivo específico: Caracterizar el ciclo vital familiar y las crisis que se viven durante su evolución.

Fuente: Referencias bibliográficas del marco referencial.

Descripción de la actividad: Se diseña una presentación en PowerPoint con información corta y precisa. Con el apoyo de dicha presentación se expone qué es el ciclo vital familiar, sus etapas y las diferentes formas en las que éstas son vividas por las familias. Para dar inicio a la explicación, se hace referencia a la actividad pasada, en donde se analizaron las situaciones adversas y se les explica que dentro de ese ciclo vital se viven muchas, tomando en cuenta eso, se describen algunas de las crisis dentro del ciclo vital y se les diferencia entre crisis evolutivas e inesperadas. Seguidamente, se introduce una reflexión sobre lo que puede implicar la salida de los hijos del hogar, preguntándole al grupo: ¿Cómo esperaban que eso sucediera?, ¿qué significó esto?, ¿se prepararon para ello?, ¿cómo se imaginaron que sería? Luego de la discusión, se orienta al grupo para que equilibren las cosas positivas y negativas de la salida de sus hijos del hogar.

Instrucciones: (Del facilitador / *A los participantes*): Se les indica: *Como veíamos en la actividad pasada, las adversidades son parte de la vida, a continuación, conversaremos sobre el ciclo de vida de la familia y qué situaciones de crisis o problemas se pueden presentar a lo largo de su desarrollo.* Se realiza la exposición de la información hasta llegar al punto de la crisis evolutiva de la salida de los hijos del hogar y se fomenta la discusión grupal sobre ello. Luego, se continúa hasta culminar el contenido. Finalmente, se les indica: *Ahora bien, les pediré que por favor se coloquen en pequeños grupos de 4 o 5 personas para que conversen acerca de lo que piensan sobre lo que están viviendo las familias venezolanas actualmente, tendrán 10 minutos para ello.*

Tiempo: 30 minutos.

Procesamiento: no aplica.

Actividad 20. No somos los únicos

Objetivo específico: Discutir la vivencia de las familias venezolanas actualmente para normalizar la propia situación de crisis.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: El grupo se organiza en subgrupos de 4 o 5 personas y se les entrega a cada grupo un papel con las siguientes preguntas: ¿Qué representa la migración hoy en día para el venezolano? ¿Es una migración forzada o no? ¿Cómo se ven afectadas las familias venezolanas? ¿Cómo se ven beneficiadas? ¿Qué lleva a los jóvenes venezolanos a tomar esa decisión? ¿Por qué lo hicieron nuestros hijos? Luego, se les plantea a los participantes que las respondan y discutan sus opiniones. Al final, un participante por grupo expone la reflexión que se tuvo en conjunto.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): *Por favor, formen grupos de 4 (o 5) personas. Una vez lo hayan hecho se les indicará: quisiera conocer sus pensamientos y opiniones acerca de lo que están viviendo las familias venezolanas por la migración tan acelerada que hay actualmente. Para ello, les entregaré unas preguntas y luego las discutiremos. Tendrán 10 minutos para ello.* Se les hace entrega de papeles con las preguntas escritas. Una vez transcurrido el tiempo, se les indica: *Muy bien, hemos concluido nuestras mesas de discusión, les pido que por equipos elijan a un representante que comentará las reflexiones del grupo.*

Procesamiento: ¿Considera que la forma de reaccionar de su familia ante esta situación es normal, común, esperable? ¿Cómo creen que están manejando la situación? ¿Qué otras alternativas pueden implementar?

Tiempo: 35 minutos.

Actividad 21. Se fueron porque...

Objetivo específico: Incentivar que la situación de pérdida se perciba como un desafío comprensible.

Fuente: Creación propia.

Materiales: hojas blancas, lápices, proyector, laptop.

Descripción de la actividad: Se le entrega a cada participante una hoja, en la que responderán de forma individual tres siguientes preguntas: ¿Por qué se fue mi hijo? ¿Qué lo llevó a tomar esa decisión? ¿Qué pienso yo de esa decisión?

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador entrega hojas en blanco a los participantes y les pide que respondan a las preguntas: ¿Por qué se fue mi hijo? ¿Qué

lo llevó a tomar esa decisión? ¿Qué pienso yo de esa decisión? y les indica que por favor lo entreguen al facilitador al finalizar la actividad.

Tiempo: 25 minutos.

Procesamiento: ¿Cómo se sintieron escribiendo la explicación de la partida? ¿Para qué le sirvió? ¿Qué se logra al hacer esto?

Actividad 22. Ronda de palabras.

Objetivo específico: Expresar opinión sobre la sesión.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: Expresar en una palabra qué les ha parecido la sesión del día.

Instrucciones (Del facilitador / A los participantes): *Muy bien, hemos culminado esta sesión del día de hoy, los invito a expresar qué les ha parecido esta sesión en una sola palabra. Adelante, los escucho.*

Tiempo: 10 minutos.

Sesión Nro. 4. Creencias y Reorganización familiar					
Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Movilizar el cuerpo y promover el sentido del humor.	Actividades corporales sencillas y graciosas.	Actividad 23. La bolsa de las sorpresas.	Materiales: papeles, bolsa, cornetas y canción. Humanos: facilitador y participantes	10 min	Que el 100% de los participantes realice al menos una acción.
Fomentar la identificación de nuevas y mejores posibilidades en el futuro.	Interpretación de los participantes de la migración de los hijos.	Actividad 24. Creo, luego actúo.	Materiales: Notas de papel adhesivas, lápices, lentes negros, lentes coloridos,	50 min	Que el 100% de los participantes escriba en la nota adhesiva el final que completa la frase: La migración de un hijo significa...

			proyector, laptop. Humanos: facilitador y participantes		
Reflexionar sobre la espiritualidad y la trascendencia y su relación con la resiliencia.	Expresión de los propósitos personales y creencias trascendentales y espirituales de los participantes.	Actividad 25. Las estrellas de mi vida.	Materiales: estrellas de cartón o foami, bolígrafos, notas adhesivas. Humanos: facilitador y participantes	50 min	Que el 100% de los participantes escriba los tres elementos: lo que le da sentido a su vida, algo que les genere tranquilidad, y un objeto o escena que represente la espiritualidad.
Receso de 15 Minutos					
Orientar la búsqueda de formas nuevas de proteger, guiar y colaborar desde la distancia.	Exponer la necesidad de ser flexibles y moldear la forma de ofrecer acompañamiento en la distancia	Actividad 26. ¿Me escuchas?	Humanos: facilitador y participantes	45 min	Que el 100% de los participantes realice la actividad.
Identificar las formas de mantenerse unidos en la distancia.	Ideas para demostrar amor, apoyo y comprensión en la distancia.	Actividad 27. Lluvia de ideas.	Materiales: hojas de papel y lápices. Humanos: facilitador y participantes	45 min	Que el 100% de los participantes aporte al menos una idea.
Expresar los aprendizajes obtenidos durante la sesión.	Identificación de elementos relevantes para los participantes.	Actividad 28. Yo me llevo...	Humanos: facilitador y participantes	10 min	Que el 100% de los participantes comparta la experiencia que le fue más relevante durante la sesión.

Sesión Nro. 4. Creencias y Reorganización familiar

Objetivo: Promover creencias y formas de reorganización familiar que favorecen la adaptación.

Actividad 23. La bolsa de las sorpresas.

Objetivo específico: Movilizar el cuerpo y promover el sentido del humor.

Fuente: Grupo Gerza (2012).

Descripción de la actividad: Previamente el facilitador escribirá en tiras de papel, (la cantidad será uno por persona), algunas acciones graciosas, por ejemplo: baila, canta los pollitos dicen, actúa como perro, etc. y los coloca dentro de una bolsa. Los participantes deberán formar un círculo y al ritmo de música, se pasan unos a otros la bolsa, mientras el facilitador repite constantemente “la bolsa caliente” hasta que dice “se quemó”, en ese momento el participante que quedó con la bolsa, toma un papel y realiza la acción que se les indica, al finalizar dicha acción, conservan su papel y pasa la bolsa para comenzar de nuevo la ronda.

Instrucciones (Del facilitador / A los participantes): *Van a pasarse entre ustedes esta bolsa con papeles mientras yo digo “la bolsa caliente” varias veces, cuando yo diga “se quemó” quiere decir que la persona con la bolsa en la mano debe sacar de su interior un papel y realizar la acción que allí se le indica. Una vez la realice, se comenzará otra vez el juego.* Luego el facilitador pregunta si existen dudas, las aclara y da inicio a la actividad. El ejercicio termina cuando todos los participantes hayan hecho alguna acción incluida en la bolsa.

Tiempo: 10 minutos.

Procesamiento: no aplica.

Actividad 24. Creo, luego actúo.

Objetivo específico: Fomentar la identificación de nuevas y mejores posibilidades en el futuro.

Fuente: García-Rincón, C. (2018).

Descripción de la actividad: En una lámina de Power Point se coloca la frase: La migración de un hijo significa Se les entrega a los padres notas de papel adhesivas en

las que deben escribir cómo completarían la frase. Al finalizar, se les pide que formen un círculo y cada uno lee lo que escribió. A continuación, se les pide que lo peguen en una pared y que separen en dos grupos, lo que se podría considerarse positivo y lo que se considera negativo. Seguidamente, se les invita a reflexionar sobre cómo están interpretando esta situación. Haciendo uso de los lentes el facilitador ejemplifica las visiones optimistas (desde la esperanza), las pesimistas y las que confunden (ideas erróneas). Finalmente realiza una reflexión sobre la importancia de identificar cuál es la visión que se tiene y los beneficios de tener esperanza de un futuro mejor.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador proyectará en el salón una lámina de Power Point con la frase: La migración de un hijo significa Se les indica: *Los invito a completar esta frase, ¿qué colocarían allí? Bueno, de forma individual y en silencio escribanlo en los papeles que se les entregará.* Cuando finalicen, se les pide que formen un círculo, diciéndoles: *Muy bien, para compartir lo que escribimos formemos un círculo e iniciaremos con mi compañero de la derecha.* Al terminar, se les pide: *Ahora, vamos a pegarlos en la pared para verlos con claridad y separemos en dos grupos lo que consideren positivo y lo que se consideren negativo.* Una vez pegados los papeles, el facilitador les pregunta: *al ver esto, ¿cómo creen que están interpretando esta situación?* *El facilitador se coloca los lentes negros y se les pregunta: ¿es desde la óptica pesimista?* Se describe un poco cómo se ve esta situación desde esta óptica, por ejemplo: *no volveré a ver a mi hijo, no estaré para apoyarlo en momentos difíciles, me dejó solo, etc.* Luego se toman los lentes coloridos y grandes, y se les pregunta: *¿o desde la óptica optimista?* Se describe un poco cómo se ve esta situación desde esta óptica, por ejemplo: *nos amamos y buscaremos la forma de volvernos a ver, no importa la distancia porque yo siempre lo apoyaré, tendremos un sustento económico, etc.* *¿O más bien tienen los lentes empañados? y se sienten abrumados o confundidos ante esta situación.* *Cuando tenemos puestos los lentes negros o los tenemos empañados, no podemos ver las posibilidades que nos ofrece esta situación, porque efectivamente esto nos abre puertas, ofrece nuevos panoramas a la familia. Es importante conectarse con la esperanza y con un futuro mejor, porque definitivamente una visión más optimista nos movilizará y nos permitirá ver más que problemas, oportunidades y nos orientará a buscar soluciones en conjunto para superar las dificultades con éxito.* Finalmente, se les invita a concentrarse en las posibilidades, sin

embargo, se les recuerda que es necesario identificar las cosas que se pueden cambiar y con eso dar rienda a fantasear cosas que no está en sus manos hacer realidad.

Tiempo: 50 minutos.

Procesamiento: ¿Qué ventajas tiene tener una mirada positiva? ¿Qué posibilidades hay, cuáles se abren? ¿Qué no está en nuestras manos cambiar en esta situación?

Actividad 25. Las estrellas de mi vida.

Objetivo específico: Reflexionar sobre la espiritualidad y la trascendencia y su relación con la resiliencia.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: Se reúne al grupo en un círculo, se pide que cierren sus ojos, tomen una respiración profunda, se relajen, y piensen o se conecten con su propósito de vida, con lo que le da sentido a su vida. Luego, que identifiquen si aquello se trata de un logro material o no. A continuación, se indica que piensen en qué cosas más allá de lo material, les generan tranquilidad, esperanza, paz y lo conserven en su memoria. Una vez hecho esto, se pide que imaginen alguna escena u objeto que para ellos represente la espiritualidad. Cuando todos hayan ubicado la imagen, se pide que abran sus ojos y se entrega a cada uno tres estrellas. A continuación, se pide que allí escriban las tres cosas que pensaron y visualizaron, las cuales compartirán con el grupo y explicarán su significado. Concluida la ronda de participación. El facilitador expone el concepto de trascendencia y la espiritualidad y los aspectos ventajosos de contar con propósitos que trascienden las personas y lo material y, que le dan sentido a nuestra vida, colocando como ejemplos: contribuir a la sociedad, crecimiento personal, aprender, etc. Seguidamente se menciona la espiritualidad, resaltando la importancia de tener creencias y realizar acciones que conecten con elementos que van más allá de lo material, nombrando como ejemplos: la evolución, lo divino, el arte o la belleza, la naturaleza, el universo, la oración, la meditación, etc.

Instrucciones (Del facilitador / A los participantes): Se pide al grupo: *Para realizar esta actividad tan especial, nos colocaremos todos en círculo y vamos a cerrar los ojos. Tomen una respiración profunda, suelten los hombros, suelten las manos, relájense. Vamos a pensar, a conectarnos con nuestro propósito de vida, con lo que le da sentido a nuestra vida. Se esperan 3 minutos. Identifiquen si aquello se trata de algo material o no. Se espera*

1 minuto y se pregunta: *¿Lo tienen?, okey, ahora vamos a pensar en qué cosas más allá de lo material, les generan tranquilidad, esperanza, paz y consérvenlo en su memoria. Por último, visualicen una escena o algún objeto, lo que deseen, que para ustedes represente la espiritualidad. Se dan 4 minutos para ello. ¿Logran visualizarlo? Al finalizar abran lentamente sus ojos. ¿Cómo se sintieron?, ¿qué les pareció el ejercicio?* Cuando varios participantes expresen su opinión, se entrega a cada uno tres estrellas. En esas estrellas escribirán las tres cosas que pensaron y visualizaron. Se les da 5 minutos para ello y luego se les dice: Es momento de compartir las cosas que nos llenan y nos dan paz, los invito a compartir con el grupo, las estrellas de su vida, aquello que es para ustedes importante, valioso, significativo y harán una breve explicación de cada uno. Concluida la ronda de participación el facilitador agradece y expresa su alegría de poder compartir esos elementos con los asistentes e inicia el procesamiento.

Tiempo: 50 minutos.

Procesamiento: *¿Qué les aportan esas estrellas? ¿Por qué son importantes esas estrellas?* Estos elementos que hemos escrito tienen un potencial muy poderoso para potenciar la resiliencia. Algunos propósitos que trascienden las personas y lo material y, que le dan sentido a nuestra vida, son: contribuir a la sociedad, crecimiento personal, aprender, etc. Así mismo, algunas de las creencias o acciones que nos conectan con elementos que van más allá de lo material son la evolución, lo divino, el arte, la belleza, la naturaleza, el universo, la oración, la meditación, etc. Los invito a conectarse con ellos en su día a día, a no olvidarlos, a buscarlos si consideran que les hacen falta, esto nos reconforta, nos da un norte significativo y nos ofrecen amparo en momentos difíciles.

Receso de 15 minutos

Actividad 26. ¿Me escuchas?

Objetivo específico: Orientar la búsqueda de formas nuevas de proteger, guiar y colaborar desde la distancia.

Fuente: García-Rincón (2014).

Descripción de la actividad: Los participantes se ubican en dos filas, en las que queden mirándose unos con otros. La distancia de separación deber ser de 1 metro. Una vez

ubicados correctamente, el facilitador pide que inicien una conversación sobre un tema, y les sugiere algunas opciones sobre qué hablar, dando la instrucción de que es imprescindible mantenerse hablando a lo largo de la actividad. El facilitador indica que cada cierto tiempo dará un aplauso (o sonará el silbato, si son muchos participantes) y cada vez que la escuchen, los participantes de ambas filas deben dar un paso hacia atrás. Cada minuto que pase, se da un aplauso, de manera que los participantes estén cada vez más separados y deban idear formas de seguir la conversación en la distancia, hasta llegar a 10 o 15 metros de separación. En ese momento el facilitador les pide que paren la conversación y tomen asiento.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): *Les espera una dinámica divertida, para comenzarla les pediré que se ubique en dos filas, de manera que queden mirándose unos con otros. Deben estar separados a un metro de distancia. Una vez lo realicen: los invito a iniciar una amena conversación con su pareja de enfrente, pueden hablar de sus vacaciones pasadas, de qué hicieron el fin de semana, a dónde les gusta salir, etc. Es muy sencillo, hay solo dos reglas en el juego: la primera, es que deben mantener la conversación a lo largo de la actividad y la segunda, es que ambas filas deben dar un paso atrás cada vez que escuchen un aplauso (o el silbato). Cada minuto que pase el facilitador da un aplauso hasta llegar a 10 o 15 metros de distancia. Ha culminado nuestro tiempo para conversar, tomen asiento por favor. El facilitador realiza las preguntas y los participantes contestan una a la vez. Cuéntenme, ¿lograron mantener la comunicación?, ¿qué dificultades se encontraron?, ¿cómo lo lograron?, ¿realizaron algunos cambios a medida que se alejaban?* El facilitador escucha y valida las opiniones. Procede a realizar el análisis de la dinámica a través del procesamiento.

Tiempo: 45 minutos.

Procesamiento: Procede a realizar el análisis de la dinámica, para ello introduce la idea de que los cambios son necesarios cuando nos enfrentamos a situaciones nuevas, de forma que el cómo, debe cambiar para poder cumplir la meta. En la distancia, es necesario ajustarse, ser flexibles en cambiar la forma de ejercer el rol de padres y moldear la forma de apoyar a los hijos. Esa flexibilidad es la que permite que los objetivos se alcancen e incluso pueden lograrse con más efectividad que antes. En este caso el objetivo fue mantener la comunicación, pero además de la comunicación hay otros objetivos que

alcanzar en la relación, como puede ser: la cercanía emocional, la demostración de afecto, la seguridad de estar incondicionalmente, la comprensión mutua, etc. ¿Qué piensan ustedes de esto? ¿Qué cosas deben cambiar? ¿Cómo pueden seguir ejerciendo su rol de protectores en la distancia? ¿Cómo hacer para seguir siendo sus guías?

Actividad 27. Lluvia de ideas.

Objetivo específico: Identificar las formas de mantenerse unidos en la distancia.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: El facilitador explica al grupo que el objetivo de la actividad es generar un gran número de ideas para crear una propuesta acerca de las formas de mantenerse unidos, apoyarse, comprender el mundo del otro y sus necesidades aún en la distancia. Coloca las preguntas en un lugar visible para todos, puede proyectarse en una lámina de PowerPoint: ¿Cómo podemos mantenernos unidos en la distancia? ¿Cómo le hacemos saber que los amamos y apoyamos? ¿Cómo le demostramos que lo comprendemos? Luego, explica las reglas del juego, enfatizando que lo más importante es la cantidad y no la calidad de las ideas, por ello deben sentirse libres de presentar todas las ideas que surgen en la mente sin elaboraciones o censuras, aunque les puedan parecer “malas” o “estrafalarias”. Por último, se debe animar a los participantes a que sugieran cómo mejorar las ideas de los otros o cómo combinar dos o más ideas para hacer una mejor. Luego, el grupo discute lo que se planteó para asegurarse que todos los participantes lo comprenden, tanto las preguntas como el objetivo de la actividad. Seguidamente, forman grupos de cinco o seis participantes y se sientan en círculo, cada uno con un lápiz y hojas de papel. Se pide que cada uno escriba en su hoja dos ideas y que se la pasen a su compañero de la derecha. Una vez que se recibe una nueva hoja, el participante coloca una idea o comentario debajo de la última línea escrita o realiza una continuación de la anterior. Se repite el proceso hasta tener 5 o más ideas en la mayoría de las hojas. Teniendo las hojas llenas, se pide al grupo que discutir las ideas, analizarlas y expresar sus opiniones. Finalmente se pide que escojan para sí mismos tres ideas que aplicarían en la realidad y decir por qué. El facilitador hace una reflexión final en donde expone las formas de mantenerse unidos en la distancia además de las mencionadas por los participantes.

Instrucciones (Del facilitador / A los participantes): El facilitador explica al grupo el objetivo de la actividad: *El objetivo de esta actividad es generar un gran número de ideas para crear una propuesta acerca de las formas de mantenerse unidos, apoyarse, comprender el mundo del otro, entender y respetar sus necesidades aún en la distancia. Como guía tienen estas preguntas: “¿Cómo podemos mantenernos unidos en la distancia?” ¿Cómo le hacemos saber que los amamos y apoyamos? ¿Cómo le demostramos que lo comprendemos? Como se dan cuenta generarán una lluvia de ideas, por ello lo más importante es la cantidad y no la calidad de las ideas, siéntanse libres de colocar todas las ideas que se les ocurran sin detenerse a elaborarlas o eliminarlas por parecer “malas” o “estrafalarias”. También pueden agregar cosas a las ideas de otros para mejorarlas o combinar dos o más para hacer una mejor.* Al terminar la explicación pregunta: *¿Tienen alguna duda? ¿Pueden contarme sobre qué es la propuesta que van a generar?* A continuación, el facilitador indica: *para iniciar la lluvia de ideas, formen grupos de cinco o seis personas y colóquense en círculo. Les entregaré un lápiz y hojas de papel, allí escribirán dos ideas y pasarán la hoja a su compañero de la derecha. Cuando reciban una nueva hoja, colocarán otra idea o comentario debajo de la última línea escrita o realizarán una combinación de ideas. Se repite el proceso hasta tener 5 o más ideas en la mayoría de las hojas.* Teniendo las hojas llenas, se pide al grupo: *muy bien, vamos a leer nuestras ideas. Se leen las ideas en grupo y se pregunta: ¿qué piensan de estas ideas?, ¿con cuáles se quedarían?* Expresan sus opiniones y una vez finalizado el ejercicio se realiza el procesamiento. El facilitador agrega algunos comentarios sobre formas de mantenerse unidos en la distancia de ser necesario.

Tiempo: 45 minutos.

Procesamiento: Cada participante escoger tres ideas que aplicarían en la realidad y explica por qué.

Actividad 28. Yo me llevo...

Objetivo específico: Expresar los aprendizajes obtenidos durante la sesión.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: En una ronda, los participantes comentan en una frase corta qué aprendieron de la sesión.

Instrucciones: (Del facilitador / *A los participantes*): Se pide a los participantes que formen un círculo y que expresen en una frase corta qué se llevan de la sesión, qué aprendieron.

Tiempo: 10 minutos.

Procesamiento: Repaso de los contenidos de la sesión.

Sesión Nro. 5. Comunicación y Resolución de conflictos					
Objetivos específicos	Contenidos	Actividades	Recursos	Tiempo	Evaluación
Exponer y analizar las ventajas de una comunicación clara y sincera.	Expresión de razones por las cuales no se comunican abiertamente y ventajas de hacerlo con sus hijos.	Actividad 29. La persona encerrada en sí misma.	Materiales: bloques de madera, figura humana. Humanos: facilitador y participantes	50 min	Que el 100% de los participantes exprese al menos una cosa que le impide a las personas expresarse y hace que se encierren en sí mismas.
Exponer las desventajas de mantener una comunicación poco sincera y ocultar los sentimientos de dolor.	Exposición de las consecuencias que trae para la familia y las personas, la falta de sinceridad en su comunicación.	Actividad 30. Nos hace daño.	Materiales: computador portátil y proyector. Humanos: facilitador y participantes	45 min	Que el 80% de los participantes exprese su opinión sobre lo expuesto.
Receso de 15 minutos					
Identificar la importancia de la expresión emocional sincera y la empatía.	Expresión de opiniones acerca de las ventajas y desventajas de la expresión emocional abierta y sincera.	Actividad 31. Debate.	Humanos: facilitador y participantes	60 min	Que el 80% de los participantes intervenga al menos una vez.
Expresar los aprendizajes obtenidos	Identificación de elementos relevantes para	Actividad 32. Me llevo en la maleta...	Humanos: facilitador y participantes	25 min	Que el 100% de los participantes comparta su

durante el programa.	los participantes.				opinión sobre el programa.
----------------------	--------------------	--	--	--	----------------------------

Sesión Nro. 5. Comunicación y Resolución de Conflictos

Objetivo: Incentivar la comunicación sincera, la expresión emocional y la resolución de problemas mediante la colaboración.

Actividad 29. La Persona Encerrada en Sí Misma.

Objetivo específico: Exponer y analizar las ventajas de una comunicación clara y sincera.

Fuente: García-Rincón (2014).

Descripción de la actividad: Se toman las piezas del juego “Jenga”, el cual consiste en una torre de piezas o bloques de madera y se construye una especie de fortaleza alrededor de una figura humana. Esto se hace en el medio de la sala. Los participantes se sientan en círculo alrededor de la torre. Se dice a los participantes dentro de esa torre hay una persona que está encerrada en sí misma y que no se abre a comunicarse con los demás, que se guarda todos sus problemas y preocupaciones, y que le cuesta compartir sus sentimientos. Se le pide a los participantes que reflexionen las razones por las cuales lo hace. Seguidamente, uno a uno toma una pieza de la torre y dice algo que considera hace que las personas se encierren en sí mismas.

Instrucciones (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador construye, en medio de la sala, una torre con las piezas del juego “Jenga” alrededor de una figura humana. Pide a los participantes que se sienten en círculo alrededor de la torre y les dice: *¿Qué ven allí?* Espera las respuestas y continúa: *Más que una torre, es una gran fortaleza que tiene dentro una persona está encerrada en sí misma, que no se abre a comunicarse con los demás. En esta oportunidad vamos a hablar de los hombres y las mujeres que se guardan todos sus problemas y preocupaciones para sí mismos, y que le cuesta compartir sus sentimientos con los demás.* Les pediré que piensen y reflexionen acerca de las razones por las cuales uds. creen que lo hace, son muchas ¿verdad? Vamos a ayudarla, cada uno de nosotros tomará una pieza de la torre y dirá aquello que le impide expresarse, aquello que la hace encerrarse en sí misma. Cuando finalizan de retirar las piezas se hace el procesamiento.

Tiempo: 50 minutos.

Procesamiento: ¿Creen que esa persona se sentía bien estando encerrada en sí misma? ¿Qué consecuencias trae eso? ¿Se sienten identificados con esa persona que estaba allí? ¿Son abiertos en su comunicación? El facilitador relaciona esto con la poca apertura que se tiene cuando los hijos están en la distancia, ante esto, menciona las ventajas que esto tiene: compartir información clara y precisa es un requisito fundamental para propiciar la resiliencia.

Actividad 30. Nos hace daño.

Objetivo específico: Exponer las desventajas de mantener una comunicación poco sincera y ocultar los sentimientos de dolor.

Fuente: Referencias bibliográficas del marco teórico.

Descripción de la actividad: Exposición teórica ilustrada e interactiva. Realizar una presentación en PowerPoint en donde se ilustre las consecuencias que trae para la familia y las personas, la falta de sinceridad en su comunicación al compartir sólo la información positiva y ocultar la negativa, y al no expresar libremente sentimientos de dolor, tristeza y malestar. Tomando como contenido principal la idea de que la falta de información (por ser incompleta o estar oculta), provoca incertidumbre, miedos catastróficos y ansiedad, la cual a su vez puede ocasionar síntomas físicos indeseables y claramente puede lesionar la confianza, la cercanía.

Instrucciones: (Del facilitador / *A los participantes*): Se pide a los participantes que formen un círculo y que expresen en una frase corta qué se llevan de la sesión, qué aprendieron.

Tiempo: 45 minutos.

Procesamiento: ¿Qué opinan de lo planteado? ¿Creen que es cierto? ¿Alguien ha sentido que le trae ventajas no compartirlo todo? El facilitador invita a los participantes a compartir detalles más específicos y reales con sus hijos, sin necesidad de preocuparlos.

Receso de 15 minutos

Actividad 31. Debate.

Objetivo específico: Identificar la importancia de la expresión emocional sincera y la empatía.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: Se pide al grupo que se divida en dos grandes grupos para trabajar las dos posibilidades de comunicarse: aquella que permite la expresión emocional con los hijos y aquella donde no hay confianza o apertura para la expresión emocional. Uno de los grupos estará a favor de expresar abiertamente los sentimientos, tanto positivos como negativos, con sus hijos y de incorporar el humor, de forma que exista la apertura para expresar logros y dificultades, temores y alegrías, etc. Se indica que deben defender esta idea y mencionar tres ventajas de esto. Por el contrario, el otro grupo estará a favor de colocar filtros a las emociones que comparten con los hijos, apoyan que se oculten las situaciones negativas, los sentimientos dolorosos, las preocupaciones, etc. Ambos grupos deben mencionar tres ventajas de su tipo de comunicación. Se hacen dos rondas: una inicial para defender el punto de 10 minutos y otra de 5 minutos para que cada equipo pueda responder a los nuevos planteamientos.

Instrucciones: (Del facilitador / *A los participantes*): El facilitador pide al grupo que se divida en dos grandes grupos: *Tendremos un debate, para ello les pediré que se enumeren del uno al dos para formar el equipo 1 y el equipo 2.* Cuando se enumeren se indica: *Bien, agrúpanse con sus equipos. Pasaré a darles las instrucciones por separado.* Al equipo 1 se le indica: *ustedes estarán a favor de expresar abiertamente con sus hijos los sentimientos, tanto positivos como negativos, y de incorporar el humor en la relación. Defenderán la idea de que es favorable que exista la apertura para expresar logros y dificultades, temores, preocupaciones, miedos y alegrías, etc. para lo cual mencionarán tres ventajas de esto. ¿Tienen alguna duda?* El facilitador aclara las dudas y se dirige al equipo 2 diciéndoles: *ustedes estarán a favor y deberán defender una comunicación con los hijos en donde hay poca confianza o apertura para la expresión emocional, apoyan que se filtre la información, que se oculten las situaciones negativas, los sentimientos dolorosos, las preocupaciones, etc. Finalmente, deben mencionar tres desventajas de hacer esto. ¿Tienen alguna duda?* El facilitador aclara las dudas que planteen y dice: *muy bien, para que todo fluya correctamente, vamos a respetar los tiempos de cada equipo y una vez terminen su exposición el equipo contrario intervendrá. Cada uno tiene 10 minutos para*

defender su planteamiento en la primera ronda y en la segunda ronda tendrá 5 minutos para responder. Comenzará el equipo 2. Al finalizar el debate se hace el procesamiento.

Tiempo: 60 minutos.

Procesamiento: ¿Qué opinan de lo que se discutió? ¿Quiénes están a favor de la expresión sincera? ¿Quiénes no? A continuación, el facilitador plantea la reflexión mencionando las ventajas de una comunicación abierta, donde se expresen todo el rango de emociones y las desventajas de no hacerlo.

Actividad 32. Me llevo en la maleta.

Objetivo específico: Expresar los aprendizajes obtenidos durante el programa.

Fuente: Creación propia.

Descripción de la actividad: En una ronda, los participantes comentan qué aprendieron durante el programa, aquello que les gustó y aquello que les sirvió de más ayuda.

Instrucciones: (Del facilitador / A los participantes): El facilitador pedirá a los participantes que formen un círculo y utilizando la metáfora de la maleta, les preguntará a los participantes qué de lo que vieron a lo largo del programa guardaron en su maleta de aprendizajes y que comenten qué fue lo que más les sirvió de ayuda y lo que más les gustó de la experiencia.

Tiempo: 25 minutos.

Procesamiento: El facilitador hace un cierre agradeciendo su participación y los felicita por culminar con éxito el programa.

8.7 Evaluación Cualitativa del Programa

Para evaluar el programa se propone una evaluación cualitativa al finalizar el programa a través del instrumento “Evaluación del programa” (Anexo B), el cual permite evaluar los aprendizajes obtenidos en las sesiones a través de una escala Likert del 1 al 5, en donde 1 significa “nada” y 5 “totalmente”.

8.8 Factibilidad

8.8.1 Factibilidad humana.

Como parte de los recursos humanos se requiere de un facilitador, quien estará a cargo de dirigir las sesiones y de un co-facilitador quien prestará apoyo para el manejo del grupo y coordinará los aspectos logísticos para llevar a cabo las actividades. Considerando que ambos pueden ser estudiantes de los últimos semestres de la carrera de psicología, se puede trabajar bajo la modalidad de proyecto de pasantías o servicio comunitario, de esta manera el personal involucrado no generaría gastos. En caso de que se desee contratar profesionales, se ameritaría la cancelación de honorarios profesionales.

Desde el punto de vista humano es factible ejecutar la propuesta ya que se requieren pocos recursos humanos, de manera que se facilita la coordinación de esfuerzos y el gasto económico es reducido.

8.8.2 Factibilidad técnica.

Desde el punto de vista técnico, se requieren como recursos materiales: computadora portátil, video beam, cornetas, hojas de papel, notas adhesivas, lápices, pelota, bloques de madera, figura humana (muñeco), router, contenedores. Así como un salón para realizar las sesiones de trabajo grupal.

En cuanto al espacio para llevar a cabo las sesiones se considera factible la solicitud del mismo a centros públicos culturales tales como salas, bibliotecas, plazas, entre otros, los cuales son gratuitos o si se lleva a cabo en algún centro de atención, se solicitarían los espacios al mismo. En cuanto a los recursos tecnológicos, es posible contar con ellos pues los centros sociales y bibliotecas públicas generalmente se encuentran equipados con ellos. Con respecto a los materiales de apoyo para las actividades son poco costosos y fáciles de conseguir, por lo que se considera factible llevar a cabo la propuesta.

VIII. Conclusiones

Recorrer el mundo de las ideas, las vivencias, las creencias, entre otros aspectos de los participantes clave, ante el fenómeno de la migración que se está viviendo en Venezuela, ha sido uno de los intentos de este trabajo, que sin duda tiene múltiples maneras de ser visto, discutido e incluso utilizado en la revisión psicosocial de lo que significa el duelo migratorio de los padres, ante la ida de sus hijos, en el ámbito de la sociedad venezolana, particularmente, de un grupo de padres de la zona capitalina.

Las conclusiones que se pueden sacar de este camino que se ha construido a partir del compendio de postulados teóricos y del trabajo de campo realizado, pueden enfocarse desde tres (3) perspectivas: la primera, las vivencias, percepciones y significados sobre el tema estudiado. La segunda, el contexto social actual, y cómo éste es percibido por un grupo de actores que experimentan de cerca el proceso migratorio. La tercera, los puntos clave que debe contener un programa que facilite el desarrollo de la resiliencia familiar ante la vivencia del duelo migratorio. A continuación, se desarrollarán las más importantes conclusiones, desde las tres perspectivas mencionadas arriba y que responden a las preguntas de la presente investigación, en particular: ¿cuáles son las vivencias emocionales, comportamentales y las percepciones de los padres y madres asociadas al duelo migratorio?, ¿cuáles son las características de las familias con hijos emigrantes? y ¿cuáles son los componentes necesarios de un programa para promover la resiliencia familiar en los padres y madres venezolanas con hijos emigrantes?

- Respecto al duelo migratorio resulta importante que los padres conozcan el proceso de duelo, pues se observó que no tienen información sobre cómo éste les puede afectar, tanto psicológicamente como a nivel de síntomas físicos. Se evidenció también, que requieren conocer las formas adecuadas de afrontarlo y entenderlo, de forma que identifiquen algunas creencias y formas de actuar socialmente aceptadas que no les favorecen. Por otra parte, teniendo en cuenta que se mostraron sorprendidos al sentir tristeza, se considera necesario que conozcan las emociones asociadas al proceso de duelo, de forma que se permitan sentir las y expresarlas de alguna forma. Por su parte,

requieren también saber que, aunque se caracteriza por ser un duelo que va y viene, (también llamado perpetuo) por la interacción frecuente y las visitas, existen formas de que ese dolor y sensación de vacío no permanezca a lo largo de toda la vida.

- Se concluye que es necesario que los padres pongan en palabras las emociones que están experimentando por la partida de sus hijos, de manera que las puedan reconocer y darse permiso para sentirlas. Durante la investigación se observó una escasa expresión emocional y una dificultad para poner en palabras los sentimientos y se pudo concluir que los padres asumen una posición de “ser fuertes” motivada por la idea de que la expresión de dolor es un símbolo de debilidad. En este sentido, los padres requieren conocer formas de expresar lo que sienten, lo cual favorecerá la adaptación a la partida. Los autores establecen que la narrativa o el testimonio de su experiencia y del proceso que están viviendo es una técnica útil para favorecer el reconocimiento y expresión de sus emociones.
- Debido a que en este tipo de duelo los procesos de elaboración de la separación son recurrentes, dados los reencuentros y las visitas que se realizan, se debe incentivar a los padres a prepararse para ello, planificando lo que se hará durante el tiempo juntos y elaborar formas de celebrar la unión, así como para encontrar formas simbólicas de expresión tales como regalar objetos con significado, tomar fotos familiares y también crear nuevas formas de interacción como compartir viajes cortos para conocer, realizar comidas especiales en conjunto, entre otros.
- Se debe fomentar la identificación de los cambios que se producen con la partida y fomentar la aceptación de los mismos, equilibrando los que se consideran positivos y los que no y reconociendo los sentimientos que éstos causan. Adicionalmente, se requiere orientar a los padres a tener una mirada optimista del futuro de la interacción familiar, concentrándose en los aspectos que pueden manejar y hacer posibles, tales como los reencuentros, compartir vacaciones, etc. Se les debe orientar a dejar de lado la tendencia a fantasear con un posible regreso, ya que es una situación que no está en

sus manos hacer posible, y más bien enfocarse en las posibilidades reales y esforzarse para lograrlas.

- Se debe incentivar a que los padres muestren apertura para concebir las nuevas formas de comunicarse como provechosas y como aquellas que les permiten mantener la continuidad del vínculo. Es de suma importancia que en la interacción se establezcan rituales que permitan conservar las costumbres familiares, tales como los buenos días, las buenas noches, la bendición, compartir chistes, etc. y que a ellos se les atribuya un significado. De esta forma es necesario trabajar aquellas creencias que desapruaban la comunicación por medios virtuales como una vía efectiva.
- Resulta clave hacer énfasis en la aptitud para unirse, resaltando la importancia de tomar un rol proactivo para iniciar y sostener el contacto con los hijos, pues esto contribuye a que se sigan compartiendo significados comunes, se mantenga la identidad familiar y la continuidad de la narrativa familiar. Se les debe orientar a que se muestren en disposición de escuchar y comprender, dejando de lado las posiciones de crítica, reclamos o quejas, que impiden crear un clima de apoyo y colaboración.
- En la misma línea, se les debe mostrar que esa unión se facilita cuando son capaces de expresarse emocionalmente y de forma sincera, tanto con los hijos que están fuera del país como con los miembros de la familia que están en el país, tales como hijos, pareja, hermanos, padres, etc., pues esto contribuye a que se apoyen mutuamente y la familia construya y conozca una historia común. Discutir las situaciones estresantes de maneras adecuadas dentro del sistema familiar es crucial, de esta forma se mantiene la identidad familiar, la cercanía emocional y se favorece el apoyo y la recuperación.
- Por otro lado, es sumamente importante señalar los aspectos negativos de evitar la expresión emocional y de estar a favor del ocultamiento de información, pues el vacío de información o las piezas sueltas generan ansiedad y miedos catastróficos. De igual forma, cierra las puertas para sentirse apoyados mutuamente, lo que puede llevar al distanciamiento e impedir la solución de problemas de forma satisfactoria. Así mismo

se les debe mostrar que es posible compartir detalles más específicos y reales sin necesidad de preocupar a sus familiares. Sin embargo, se deben tener en cuenta los deseos de la familia, y si consideran que es necesario un corte o distanciamiento emocional durante la separación, se les debe orientar a que mantengan un contacto tenue, buscando otras vías de información que les permitan conectarse indirectamente (ej. abuelos, hermanos, etc.).

- Es sumamente importante hacer que los padres identifiquen las redes de apoyo con las que cuentan e invitarlos a buscar soporte ya sea afectivo o práctico en los sistemas externos con los que interactúan. El uso de herramientas para mapear los recursos con los que se cuenta es muy recomendado, pues permiten identificar los potenciales recursos con los que cuenta la persona. Estos sistemas son la familia extendida, el grupo de pares, el trabajo, la escuela, los grupos religiosos, la comunidad en donde vive, entre otros, los cuales no solo les pueden proveer apoyo emocional o soporte económico, además, en el caso de que sean religiosos también les permiten practicar rituales valiosos para el bienestar. Así mismo, se les debe orientar a buscar apoyo en aquellas personas que conocen y se encuentran en el país de destino de los hijos, de forma que puedan articularse y en conjunto aumentar las fuentes de apoyo y protección.

IV. Limitaciones y recomendaciones

9.1 Limitaciones

Al desarrollar esta investigación se encontraron las siguientes limitaciones:

- Dada la novedad del fenómeno migratorio en Venezuela, no se encontraron investigaciones recientes que documenten las características de la población migrante y la realidad del fenómeno actual, pues en su mayoría son reportajes a nivel periodístico en los que se reseña la situación de forma superficial.

- Se encontraron pocas investigaciones que abordaran el tema de duelo migratorio en las personas que se quedan en el país, las cuales eran internacionales en su mayoría y referidas a otros miembros de la familia. Por ello se toma como antecedente central una investigación realizada en el país que aborda este tema en padres y madres.
- Las investigaciones en el área de resiliencia y migración que fueron consultadas estaban orientadas en su mayoría hacia las experiencias de superación y adaptación de los inmigrantes. Se encontró solo una investigación que se orientó a estudiar los factores resilientes con un enfoque individual en personas con familiares emigrantes.
- La falta de publicación cifras y datos oficiales por parte de los organismos e instituciones del Estado dificultó tener un acercamiento de carácter oficial a la cantidad de venezolanos emigrantes, por lo que se tomaron como referencia las cifras de entes internacionales y publicaciones realizadas en años anteriores.
- No se encontraron trabajos a nivel nacional que abordaran el tema de la Resiliencia Familiar, por lo que se recurrió a investigaciones internacionales para el desarrollo teórico.
- No se pudo acceder a participantes que asisten a los centros de atención psicológica que se especializan en atención de duelo, por lo que la selección de los mismos se realizó utilizando la técnica de bola de nieve.

9.2 Recomendaciones

Como consecuencia de la elaboración de la investigación y la experiencia a lo largo de la misma, se recomienda lo siguiente:

- Aplicar y evaluar el programa diseñado dirigido a grupos de padres y madres con hijos emigrantes, para así favorecer el apoyo social y la información práctica sobre las interacciones que facilitan la adaptación positiva y el fortalecimiento de la familia.

- Tomando en cuenta la agudización del fenómeno migratorio se recomienda realizar investigaciones que profundicen en el tema de Duelo Migratorio en las personas que se quedan en el país.
- Abrir una línea de investigación que permita continuar y ampliar los conocimientos sobre la Resiliencia Familiar en la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela.
- Realizar esta investigación con un mayor número de participantes y abarcando diferentes estratos económicos y otros miembros de la familia venezolana que se queda, para conocer diferentes realidades y ampliar el conocimiento sobre la vivencia del duelo migratorio y los procesos de resiliencia familiar.

X. Referencias bibliográficas

- Abu-Warda, N. (2007). Las migraciones internacionales. *Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones*, 33-50. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/ccr/11354712/articulos/ILUR0707550033A.PDF>
- Achotegui, J. (2000). Los duelos de la migración: una aproximación psicopatológica y psicosocial. *Inmigración hoy* (5), 14-26. Recuperado de <http://incedes.org.gt/Master/atxoteguisiete.pdf>
- Achotegui, J. (2012). Emigrar hoy en situaciones extremas. El síndrome de Ulises. *Aloma*, 30(2), 79-86. Recuperado de <http://www.revistaaloma.net/index.php/aloma/article/view/171/108>
- Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Refugiados. (19 de junio de 2017). *Tendencias globales. Desplazamiento forzado en 2016*. Recuperado de ACNUR <http://www.acnur.org/fileadmin/scripts/doc.php?file=fileadmin/Documentos/Publicaciones/2017/11152>
- Álvarez de flores, R. (2007). Evolución histórica de las migraciones en Venezuela. Breve recuento. *Aldea Mundo*, 11(22), 89-93. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/543/54302209/index.html>
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. (Sexta ed.). Caracas, Venezuela: Episteme. Recuperado de <http://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/EL-PROYECTO-DE-INVESTIGACION-6ta-Ed.-FIDIAS-G.-ARIAS.pdf>
- Armijos, P., Mora, M., Once, M., y Sigüencia, W. (2009). *Factores protectores de resiliencia en miembros de familias con migrantes en las comunidades de Chaucha, Rañas, El Pan y Shimpis, en el período de Enero 2008 a Enero de 2009* (tesis de postgrado). Universidad de Azuay, Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5128/1/07280.pdf>
- Arriagada, I. (2002). Cambios y desigualdades en las familias latinoamericanas. *Revista CEPAL*, (77), 143-161. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/10829/1/077143161_es.pdf
- Atenas, P. (2012). *Procesos de resiliencia familiar* (tesis de pregrado). Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago, Chile. Recuperado de

<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/2608/tpsico457.pdf?sequence=1>

- Barboza, E. O. (2017). *Emigrar a los Estados Unidos. La resiliencia del venezolano*. Caracas: Editoriales varias.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125-146. doi: <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.11.num.3.2006.4024>
- Bowlby J. (1980). *Loss: Sadness & Depression. Attachment and Loss*. (Vol. 3). New York: Basic Books. Recuperado de <https://www.abebe.org.br/files/John-Bowlby-Loss-Sadness-And-Depression-Attachment-and-Loss-1982.pdf>
- Carretero, R. (2010). Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los Servicios Sociales. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 27(3), 91-103. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/NOMA/article/view/NOMA1010330091A/25780>
- Díaz, P., Losantos, S., y Pastor, P. (2014). *Guía de duelo adulto para profesionales socio-sanitarios*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo. Recuperado de <http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-de-duelo-adulto.pdf>
- de Andrade Seidl, M., y Benetti, S. (2011). Resiliencia familiar: nuevas perspectivas en la promoción y prevención en salud. *Diversitas*, 7(1), 43-55. doi: <http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2011.0001.03>
- Escobar, J., Hurtado, G., Pimentel, B., Rodríguez, V., & Santamaria, S. (2008). Los que se quedan: una experiencia de migrantes. *Revista científica electrónica de psicología*, (6), 9-28. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/icsa/LI_PrevAten/Marib_Pime/5.pdf
- Estévez, E. y Musitu, G. (Coords). (2016). *Intervención psicoeducativa en el ámbito familiar, social y comunitario*. Recuperado de https://books.google.co.ve/books?id=QCdSDQAAQBAJ&hl=es&source=gbs_navlinks_s
- Falicov, C. (2001). Migración, pérdida ambigua y rituales. *Perspectivas sistémicas* (69), 1-9. Recuperado de <http://www.redsistemica.com.ar/migracion2.htm>

- Falicov, C. (2007). La familia transnacional: un nuevo y valiente tipo de familia. *Perspectivas sistémicas* (94/95). Recuperado de <http://docplayer.es/15620607-La-familia-transnacional-un-nuevo-y-valiente-tipo-de-familia-por-celia-jaes-falicov.html>
- Fernández, M. (2016). Reseña de Tomás Páez (coord.) La voz de la diáspora venezolana. *Nueva Revista de Política, Cultura y Arte*. (155), 155-243. Recuperado de <http://www.nuevarevista.net/articulos/tomas-paez-coord-la-voz-de-la-diasporavenezolana>
- Freitez, A. (2011). La emigración desde Venezuela durante la última década. *Temas de coyuntura* (63), 11-38. Recuperado de http://w2.ucab.edu.ve/tl_files/IIES/recursos/Temas%20de%20Coyuntura%2063/1.La_emigracion_Venezuela_Freitez..pdf
- García, X. y Estremero, J. (2003). Ciclo vital-Crisis evolutivas. Buenos Aires: Fundación MF. Unidad de medicina familiar y preventiva. Recuperado de <http://www.fundacionmf.org.ar/files/Ciclo%20Vital.pdf>
- García-Rincón, C. [César García-Rincón de Castro]. (2014 Octubre 22). Comunicación y Distancia Social: dinámica de grupo. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=pN-Bac5Spzs&list=PL0WhxVqpKsyFuA4V97DqmcXzQi5RXn8tF&index=12&t=0s>
- García-Rincón, C. [César García-Rincón de Castro]. (2014 Octubre 29). La Persona Encerrada En Sí Misma: dinámica de grupo. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Gj2znH0usis>
- García-Rincón, C. [César García-Rincón de Castro]. (2014 Septiembre 24). El Router de las Conexiones Humanas (dinámica de grupo). [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=AQHzz7yxj7E>
- García-Rincón, C. [César García-Rincón de Castro]. (2016 Abril 12). La plancha de alisar relaciones arrugadas: dinámica de perdón y agradecimiento. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Yg5EC7k0xIM>
- García-Rincón, C. [César García-Rincón de Castro]. (2018 Febrero 8). Creo luego actúo: dinámica para explorar creencias limitantes y enfocarse en las fortalezas. [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=vA-1RaIy7d4>

- Gobierno de la Rioja. (2003). *Programa de trabajo social y apoyo a la dinámica y estructura familiar*. Recuperado de <http://chitita.uta.cl/cursos/2011-1/0000439/recursos/r-12.pdf>
- Gómez, E., y Kotliarenco, M. (2010). Resiliencia Familiar: un enfoque de investigación e intervención con familias multiproblemáticas. *Revista de Psicología*, 19(2), 103-131. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/264/26416966005/>
- González, V. (2005). El duelo migratorio. *Trabajo Social* (7), 77-97. Recuperado el 1 de diciembre de 2017, de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4391745>
- Grotberg, E. (2001). Nuevas tendencias en resiliencia. En Melillo, A., y Suárez, N. R. *Descubriendo las propias fortalezas*. (pp. 19-29). Buenos Aires: Paidós.
- Grupo Gerza (2012). *Dinámicas de Grupo Gerza*. Recuperado de <http://www.gerza.com/dinamicas/dinamicas.html>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). México D.F., México: McGraw-Hill.
- International Organization for Migration. (2017). *World Migration Report 2018*. Geneva: International Organization for Migration. Recuperado de <https://publications.iom.int/es/books/world-migration-report-2018>
- Lovón, M. y Pita, P. (2016). Los términos de la crisis venezolana. *Boletín de Lingüística*, 28(45-46), pp. 79-110.
- Masten, A. & Powell, J. (2003). A Resilience Framework for Research, Policy and Practice. En Luthar, S. (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context of childhood adversities* (p. 1-28). Cambridge, RU: Cambridge University Press. Recuperado de <https://assets.cambridge.org/97805218/07012/sample/9780521807012ws.pdf>
- Maturén, L. (2017). El mercado, el consumidor y la opinión pública. *Perspectivas Económicas 2017: Continuar trabajando por un mejor país*. Caracas. Recuperado de <http://www.venamcham.org/?p=1727>
- Maturén, L. (21 de Junio de 2016). *Café con Expertos con Luis Maturén*. Recuperado de Venamcham: <http://www.venamcham.org/?p=2001>
- Morad, M., Bonilla, G., y Rodríguez, M. (2011). Vida familiar, vínculos parentales y migración transnacional colombiana: cambios y permanencias. *Confluente. Revista*

di Studi Iberoamericani., 3(1), 62-82. doi:<https://doi.org/10.6092/issn.2036-0967/2196>

- Moratto, N., Zapata, J., y Messenger T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología*, 8(2), 103-121. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4235/423542417006.pdf>
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F. (coord.), Grotberg, E. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud. Recuperado de <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Resilman.pdf>
- Organización Internacional para las Migraciones. (2006). *Glosario Sobre Migración*. Ginebra: Organización Internacional para las Migraciones. Recuperado de http://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_7_sp.pdf
- Organización Internacional para las Migraciones. (s.f.). *Conceptos generales sobre la migración*. Recuperado de Organización Internacional para las Migraciones: <http://www.oim.org.co/node/13>
- Organización de las Naciones Unidas. (1951). *Convención sobre el Estatuto de Refugiados*. Recuperado de <http://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2001/0005.pdf?file=fileadmin/Documentos/BDL/2001/0005>
- Orteu, M. (2012). *Escuelas Resilientes*. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar. Recuperado de www.avntf-evntf.com/wp-content/uploads/2016/12/OrteuM.Trab_3BI1112.pdf
- Páez, A. (2015). *Inmigración y salud: consecuencias del proceso migratorio (tesis de pregrado)*. Salamanca, España: Universidad de Salamanca. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10366/128584>
- Puyana, Y., Motoa, A., y Viviel, A. (2009). *Entre aquí y allá. Las familias colombianas transnacionales*. Bogotá: Editorial Codice LDTA. Recuperado de http://www.memoriadelasmigracionesdearagon.com/upload/medioteca_docs/Entre_aqui_y_alla.pdf

- Requena, J., y Caputo, C. (2016). Pérdida de talento en Venezuela: Migración de sus investigadores. *Interciencia*, 41(7), 444-453. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33946267002>
- Rivera-Heredia, M., Obregón, N., y Cervantes, E. (2013a). Migración, sucesos estresantes y salud: perspectivas de las mujeres michoacanas de comunidades rurales con familias migrantes. *Acta Universitaria*, 23(1), 49-58. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/416/41629562005/>
- Rivera-Heredia, M., Martínez, L. y Obregón, N. (2013b). Factores asociados con la sintomatología depresiva en adolescentes michoacanos. El papel de la migración familiar y los recursos individuales, familiares y sociales. *Salud Mental*, 36(2), 115-122. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58226224004>
- Rojas, A. (2015). Aproximaciones a la construcción conceptual de la migración. *MUUCH' XÍMBAL CAMINEMOS JUNTOS*, (0), 123-131. Recuperado de <http://ojs.dpi.ulsu.mx/index.php/muxi/article/view/1208/1205>
- Ruiz, M. (2016). Construcción del duelo en padres de venezolanos y venezolanas que emigran: si él está bien, yo estoy bien (tesis de pregrado). Universidad Metropolitana, Caracas, Venezuela. Recuperado de <http://andromeda.unimet.edu.ve/anexos/tesis/texto/Post.php?Tesis=ATBF76R9S2.pdf&Cota=ATBF76R9S2&mf=015261>
- Seligman, M. (2006). *La auténtica felicidad*. (M. Diago y A. Debritto, Trads.) Barcelona: Ediciones B, S. A. 2003. (Trabajo original publicado en 2002).
- Servicio Andaluz de Salud. (2012). *Programa de Atención a Población Inmigrante en Salud Mental (PAPI-SM)*. Sevilla, España. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10668/661>
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador. (2006). *Manual de Trabajos de Grado de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas: FEDUPEL. Recuperado de <http://www.sicht.ucv.ve:8080/OPAC/archivos/NormasUPEL2006.pdf>
- Valdivieso, G. (2007). El ciclo vital de la familia (tesis de pregrado). Universidad del Azuay. Cuenca, Perú. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/1148/1/06264.pdf>

- Valido, A. M. (2007). Migración internacional y derecho de familia: realidades y retos. *Aldea Mundo*, 11(22), 79-88. Recuperado de www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/18237/2/articulo7.pdf
- Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process* 42(1), 1-18. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/31762628_Resiliencia_familiar_estrategias_para_su_fortalecimiento_F_Walsh_tr_por_L_Wolfson
- Walsh, F. (2016a). Applying a Family Resilience Framework in Training, Practice, and Research: Mastering the Art of the Possible. *Family Process*, 55(4), 616-632. doi: 10.1111/famp.12260.
- Walsh, F. (2016b). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, (13), 313-324. doi: 10.1080/17405629.2016.1154035
- Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia* (4a ed. Rev.) (G. Sánchez, Trad.). Barcelona: Paidós. (Trabajo original publicado en 2008).

ANEXO A

Guion de Entrevista

- Datos sociodemográficos

Nombre y Apellido, edad, estado civil, ocupación, nivel de instrucción.

Número de hijos, número de hijos emigrantes, año de la(s) migración(es), edad del/los hijos al emigrar, estatus migratorio del/los hijo(s) al irse y el actual, lugar de destino, presencia de apoyo familiar/amistades/pareja en el país de destino.

- Dinámica familiar

Rol del hijo en el hogar antes de la partida: ¿De qué se encargaba en el hogar? ¿Qué tareas hacía?

¿Cómo es la relación con _____ actualmente? ¿Cómo se comunican? ¿De qué hablan?

¿Cómo se relacionan los miembros de la familia?

¿Cómo se vio afectada la familia con la emigración de su(s) hijo(s)?

- Tipo de duelo migratorio y su vivencia (red de apoyo, rutinas): considerando los sentimientos, pensamientos y comportamientos asociados al mismo.

¿Cómo está constituida su red social y familiar?

¿Cómo es su día a día desde que se fue su hijo?

¿Cómo ha sido este proceso para usted?

¿Qué cosas han cambiado?

¿Ha experimentado algún síntoma físico?

¿Qué hace cuando piensa en la partida de su hijo/a?

¿Qué hace para pasar su tiempo libre, cómo se distrae?

¿Cómo le afectó la partida de su hijo?

¿Qué sentimientos experimenta al conectarse con esa partida?

¿Piensa en la partida con frecuencia? ¿Qué piensa?

- Factores de riesgo y los factores de protección internos y externos asociados a la resiliencia familiar.

Sistema de creencias familiares (cómo la familia percibe y se aproxima a una situación de crisis)

- Darle sentido a la adversidad

¿Cómo percibe esta situación por la que está pasando la familia a raíz de la partida de ____?

¿Qué significó esto para la familia? ¿Cómo percibe él/ella la situación familiar?

¿Cómo familia qué creen que les trajo y les traerá esta situación?

¿Le dan alguna explicación?

¿Qué sentido tiene para ustedes esta experiencia?

¿Al mirar eso como parte de su historia como familia, qué sentido le dan?

¿Considera que se encuentran unidos para afrontar esto?

- Mirada positiva

¿En qué te enfocas cuando piensas en esta situación?

¿La familia cómo percibe esta situación?

¿Cómo visualizan el futuro de la familia?

¿Han pensado en las nuevas posibilidades a raíz de esta partida?

¿Tienen esperanza en un futuro mejor? ¿Por qué?

¿Cómo valoran esta experiencia? ¿Por qué?

¿Creen que es posible superar esto? ¿Tienen confianza en su capacidad de hacerlo?

- Trascendencia y espiritualidad

¿Tiene alguna fuente de inspiración?

¿Es importante para cumplir con tradiciones o rituales?

¿Has realizado alguna acción comunitaria en favor de otros?

¿Sigue alguna religión?

¿Cree en algún poder superior?

¿Cómo se conecta con la espiritualidad?

¿De qué manera lo hace?

¿Cómo vinculas dichas creencias en tu vida familiar?

Modelos organizacionales

- Flexibilidad

¿Considera que se han adaptado a esta nueva situación?

¿Cómo se ha reorganizado la familia para asumir este cambio?

¿Cómo valoras la interacción con tu hijo actualmente?

¿Se mantiene el contacto con la red familiar?

¿Qué costumbres mantienen? ¿Cómo, de qué manera?

¿Consideras que la familia ha buscado formas para mantener la continuidad?

- Aptitud para unirse

¿Considera que han sabido como relacionarse en la distancia?

¿Considera que existe cooperación y apoyo mutuo para enfrentar esta separación?

¿Considera que hay respeto de los límites / las diferencias entre los miembros de la familia?

¿Se respetan las decisiones tomadas?

- Recursos sociales y económicos

¿Se reúnen con amigos u otros familiares?

¿Frecuenta algún grupo de personas?

¿Comparte con alguna comunidad religiosa?

¿Comparte con alguien sus preocupaciones y vivencias ante esta situación?

¿Dispone de recursos económicos para satisfacer sus necesidades?

¿Le preocupa la situación económica de su hijo?

¿Cómo se encuentra la familia económicamente?

Comunicación

- Claridad

¿Cómo es la comunicación con su hijo?

¿Considera que hay claridad en la comunicación?

¿Es congruente lo que le comunica respecto a lo que siente?

¿Se comparte información completa? ¿Se mantienen informados sobre su situación real?

¿Prefiere guardar información negativa? ¿Le oculta algunas cosas a su hijo? ¿Considera que él lo hace?

- La expresión emocional

¿Existe apertura para la expresión de sentimientos, tanto positivos como negativos?

¿Hay confianza mutua en la comunicación?

¿Se toleran las diferencias de pensamiento?

¿Hay una actitud de reconfortarse unos a otros ante la expresión de situaciones difíciles?

- Resolución de problemas en colaboración

¿Cómo resuelven los conflictos que se presentan?

¿Luchan por lograr objetivos comunes?

¿Se toman decisiones compartidas?

Cierre

¿Hay algo más que quisiera agregar de su experiencia, y vivencia?

ANEXO B

Evaluación del Programa

Evalúe los siguientes planteamientos en una escala del 1 al 5 de acuerdo a su opinión, donde uno es nada en absoluto y cinco es mucho. Encierre en un círculo el número correspondiente.

Este programa le ha permitido identificar sus fortalezas familiares y los recursos que le pueden servir de apoyo.

Nada	Poco	Suficiente	Mucho	Totalmente
1	2	3	4	5

Conoce las formas de actuar que permiten desarrollar la resiliencia familiar.

Nada	Poco	Suficiente	Mucho	Totalmente
1	2	3	4	5

Cree que este programa le ha permitido conocer cuáles son las creencias que facilitan la adaptación positiva.

Nada	Poco	Suficiente	Mucho	Totalmente
1	2	3	4	5

Conoce las formas en que las familias pueden reorganizarse para adaptarse a la distancia.

Nada	Poco	Suficiente	Mucho	Totalmente
1	2	3	4	5

Este programa le ha permitido obtener información y reflexionar sobre las ventajas de una comunicación abierta y sincera.

Nada	Poco	Suficiente	Mucho	Totalmente
1	2	3	4	5