

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE ORIENTACIÓN Y EDUCACIÓN ESPECIAL
SECCIÓN DE ORIENTACIÓN



Memoria del Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de
Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación

**Construcción del proyecto de vida: Experiencias de un grupo de
personas de inmigrantes venezolanas en Costa Rica**

Meilyn Fonseca Calderón | B42612

Aura Montoya Valencia | B34486

Ciudad Universitaria Rodrigo Facio
San Pedro Montes de Oca, San José, Costa Rica

2020

TRIBUNAL EXAMINADOR

Dra. María de los Ángeles Carpio Brenes
Representante de la Dirección de la Escuela
de Orientación y Educación Especial

Dra. Carol Morales Trejo
Representante de la Escuela de
Orientación y Educación Especial

MSc. Yanúa Ovares Fernández
Lectora

MSc. Kathia Alvarado Calderón
Lectora

M.Ed. Stephanie Washburn Madrigal
Directora

RESUMEN

Fonseca, M. y Montoya, A. (2020). Construcción del proyecto de vida: Experiencias de un grupo de personas inmigrantes venezolanas en Costa Rica. Memoria de Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación. Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.

El propósito de esta investigación fue analizar las experiencias de construcción del proyecto de vida de un grupo de personas inmigrantes venezolanas en Costa Rica. Los objetivos específicos que guiaron esta investigación fueron: identificar las fortalezas empleadas por el grupo de personas inmigrantes venezolanas para la construcción de su proyecto de vida; establecer las oportunidades con las que cuenta el grupo de personas inmigrantes venezolanas para la construcción de su proyecto de vida; comprender el proceso de toma de decisiones del grupo de personas inmigrantes venezolanas a partir de la experiencia migrante para la construcción de su proyecto de vida, y ofrecer recomendaciones desde la Orientación para favorecer la construcción del proyecto de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica.

Esta investigación se realizó desde un paradigma interpretativo o naturalista y desde un enfoque cualitativo con método fenomenológico; por medio de las entrevistas semiestructuradas a 4 personas inmigrantes venezolanas de entre 18 y 35 años, que se encontraban insertas laboralmente y llevaban de 2 a 10 años de vivir en Costa Rica. A cada una de estas personas participantes se les realizó una entrevista semiestructurada en dos momentos diferentes.

En los resultados obtenidos por medio de la técnica de recolección de información utilizada se destacan cuatro categorías con subcategorías, que dieron respuesta a los objetivos planteados. La primera categoría: Fortalezas empleadas y desarrolladas para la construcción del proyecto de vida, se identifican las siguientes fortalezas: proactividad, resiliencia, adaptación cultural, perseverancia, autoconocimiento, empoderamiento y la familia. Como segunda categoría: Oportunidades del contexto para la construcción del proyecto de vida se establecen las siguientes oportunidades: laborales, económicas, educativas y socioculturales.

Como tercer categoría se presentó el proceso de toma de decisión para la construcción del proyecto de vida, donde se comprendió el proceso en las siguientes subcategorías: antes, las personas participantes determinaron la situación detonante, buscaron de información,

evaluaron las alternativas y pusieron en marcha de la decisión; durante, donde las personas participantes asumieron la responsabilidad de la decisión y valoraron la decisión tomada, y después, donde realizaron un análisis de la información para establecerse y reafirmaron de la decisión tomada. Por último, surge la categoría emergente: construcción del proyecto de vida desde la experiencia migrante, la cual complementa las anteriores, en esta se destacan las metas y el sentido de vida como parte del proyecto de vida.

A partir del análisis de datos de las anteriores categorías y subcategorías se concluye que las fortalezas, tanto empleadas como desarrolladas y las oportunidades del contexto fueron aspectos determinantes para el favorecimiento del autoconocimiento y el conocimiento del medio, con los cuales las personas participantes lograron una mejor adaptación y transición en el proceso migratorio, lo cual contribuyó en la construcción de un proyecto de vida.

Asimismo, con respecto al proceso de toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida, este proceso se vio organizado por los elementos de reflexión, transición y adaptación. Estos momentos, se delimitan por pasos puntuales en los cuales convergen las experiencias de las cuatro personas participantes. Se concluye que este proceso no es lineal sino dinámico y que está en constante movimiento. En la cuarta categoría se sintetiza y se reconoce la influencia de la experiencia de migrar al proyecto de vida, donde se refleja que las enseñanzas y lo vivido en dicha transición, influye en su sentido de vida y metas como personas adultas jóvenes.

Finalmente, con respecto al cuarto objetivo, brindar recomendaciones desde la Orientación para favorecer el proyecto de vida en las personas inmigrantes, se concluye que, la Orientación es fundamental para favorecer la construcción de los proyectos de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica presentando en el capítulo V, aportes de las personas profesionales en Orientación.

Palabras claves: Orientación, proceso del desarrollo, contexto sociocultural, proceso de adaptación, transición, incertidumbre, migración, fortalezas, oportunidades, toma de decisiones, proyecto de vida.

DEDICATORIA

Este trabajo final de graduación está dedicado especialmente a todas las personas inmigrantes. Personas valientes y soñadoras, que con gran esfuerzo y sacrificio han dejado su hogar; para continuar construyendo sus proyectos de vida. Demostrando así, su coraje para alcanzar sus sueños.

Para todos ellos y ellas, nuestra más profunda admiración y respeto.

A Dios por darme la fuerza para llegar hasta este momento, por ponerme los obstáculos necesarios y darme la certeza de que siempre estuvo a mi lado. Con toda mi adoración y fe, en ti pongo siempre mi camino profesional.

A papi y mami por ser mi mayor ejemplo de sacrificio, por llenarme siempre la vida con su amor, por haberme dado todo para mantenerme en este camino, mis éxitos son todos para ustedes. A mis hermosos compañeros de vida, Mila y Steven, por hacer este camino más fácil con su apoyo y compañía. Agradezco y amo todo lo que son ustedes, mi hermosa familia.

A mi niña hermosa, Tamara, por ser mi cofre de ilusiones y por recordarme en cada momento de mi camino, lo que es verdaderamente importante.

A mi Dieguito, quien desde el día uno de este proceso me ha motivado y escuchado como nadie, gracias riquis por enseñarme y guiarme con toda tu paciencia y amor, admiro tu coraje y todo tu ser.

No pudo haber mejor compañía en este proceso de investigación que Aura, gracias por enseñarme a como ser la mejor compañera de tesis del mundo.

A las personas inmigrantes participantes, que nos abrieron su corazón para enriquecer nuestro camino profesional. Y a todos y cada una de las personas orientadas que me permitieron descubrir mi pasión por realizar los procesos de Orientación.

Hoy me voy más que agradecida y contenta por culminar este proceso, y recorrer un camino profesional con las manos abiertas y confiada en que la Orientación cambia al mundo.

Neilyn Daniela Fonseca Calderón

A Dios y a la Virgencita, por darme vida, salud y la bendición de poder llevar a cabo mis sueños y proyectos de vida. Por darme la vocación y la misión de ser Educadora y Orientadora; y con ello poder ayudar a muchas personas cada día.

A mi mamá y mi papá, migrantes, luchadores y soñadores. Por apoyarme todos estos largos años de estudio y de vida. Por enseñarme el valor de la perseverancia, del esfuerzo y el sacrificio, sin los cuales no hubiera logrado esta meta y por cuidarme, acompañarme y ser un ejemplo de superación, proactividad y humildad para mi vida. Y a mis hermanos, por su compañía, gran apoyo y por ser un ejemplo de excelencia.

A mi amor, por ser mi luz, mi compañero y mi Orientador favorito. Por enseñarme, corregirme, cuidarme y apoyarme en todo momento. Por siempre ayudarme a ser la mejor versión de mí, a nunca darme por vencida y confiar en mí misma.

A Mey, por su compañía y amistad todos estos años. Por vivir este proceso conmigo y poder perseverar juntas. Y por las luchas que dimos para ver este bello fruto.

A todas las personas, cercas y lejanas, que de una u otra forma estuvieron ahí, apoyándome, guiándome y motivándome, siempre.

A Costa Rica, por adoptarme, cuidarme y darme un hogar, estudio y trabajo. Por ser un país maravilloso, lleno de bendiciones, oportunidades y personas maravillosas.

“Estar siempre unido a Jesús, ese es mi proyecto de vida”

Beato Carlo Acutis

Aura Montoya Valencia

AGRADECIMIENTOS

A Dios, en primer lugar, por darnos la vida, por estos años de formación y permitirnos alcanzar esta meta.

A las personas participantes, que, con sus experiencias de vida, enriquecieron nuestra disciplina y nos ayudaron en este proyecto.

A nuestra querida directora de TFG, Stephanie Washburn Madrigal, por aceptar el reto de guiarnos en este proyecto y tenernos tanta paciencia. Gracias profe, por el amor y compromiso con nuestra investigación desde el primer día, por las horas de escucha que siempre iban más allá y por habernos corregido y felicitado. Pero, sobre todo, mil gracias, por ser la gran profesional que es, y compartir con nosotras esa esencia y calidad de ser humano; tan linda que tiene.

A nuestro querido docente Mauricio Navarro Bulgarelli, quién vio nacer con nosotras este proyecto. Gracias profe, por haber compartido esta ilusión y creer en nosotras. Guardamos con mucho cariño la energía que hoy se refleja en este proyecto.

A nuestro querido profesor, Alexander Obando, por ser un gran maestro, porque a pesar de que estuvo con nosotras poco tiempo, nos regaló grandes enseñanzas. Gracias profe, por su humildad, gran sabiduría y por apoyarnos tanto en este proceso.

A nuestras lectoras, Yanúa y Kathia, por todas sus recomendaciones y enseñanzas, con las cuales pudimos mejorar este proyecto y crecer como profesionales.

A la Escuela de Orientación y Educación Especial y a todos nuestros docentes, por darnos una educación y formación de calidad, con la cual podremos ayudar a muchas personas.

A la Universidad de Costa Rica, por ser nuestro segundo hogar, por su calidad de educación y humanismo. Nos vamos más que agradecidas y orgullosas de haber formado parte de esta gran Institución.

ÍNDICE GENERAL

TRIBUNAL EXAMINADOR	1
RESUMEN	2
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS.....	7
ÍNDICE GENERAL.....	8
TABLA DE FIGURAS.....	12
TABLA DE CUADROS.....	12
TABLA DE ABREVIATURAS.....	13
Capítulo I. Introducción	14
1.1 Introducción	15
1.2 Justificación	17
1.3 Planteamiento del problema	19
1.4 Objetivos.....	20
1.5 Antecedentes.....	20
1.5.1 Contexto internacional.....	21
1.5.2 Contexto Nacional	25
Capítulo II. Marco Teórico	37
2.1 La Orientación y sus principios	38
2.1.1 La Orientación y su quehacer en el ámbito laboral	41
2.1.2 Aporte del Enfoque Intercultural en el abordaje de la diversidad cultural en Orientación.....	44

2.2 Procesos de Orientación para el desarrollo humano	46
2.2.1 Autoconocimiento	47
2.2.3 Conocimiento del medio	49
2.2.4 Toma de decisiones	51
2.2.5 Proyecto de vida.....	53
2.3 Migración consideraciones teóricas para su conceptualización.....	55
2.3.1 Migración en Costa Rica	56
2.3.2 Consecuencias psicosociales de la inmigración.....	62
2.3.3 La inmigración como transición dentro de la trayectoria de vida	65
2.5.3.1 Enfrentamiento de la incertidumbre para la adaptación al cambio	68
2.3.4 Influencia de la inmigración en la construcción del proyecto de vida	71
2.4 Etapa del desarrollo: Persona adulta joven	72
2.4.1 Tareas de la etapa de desarrollo.....	75
2.4.2 Características de la persona adulta joven inmigrante	75
Capítulo III. Marco Metodológico	78
3.1 Enfoque de Investigación.....	79
3.2 Método fenomenológico.....	80
3.3 Etapas del proceso de investigación.....	82
3.4 Población participante.....	84
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de la información.....	86
3.5.1 Validación de la guía de entrevista.....	88
3.6 Procedimiento para el análisis de la información	90
3.7 Operacionalización de las categorías	94

3.8 Validación de los datos	99
3.9 Alcances y limitaciones	100
Capítulo IV. Análisis de Resultados	102
4.1. Fortalezas empleadas y desarrolladas para la construcción del proyecto de vida	105
4.1.1. Proactividad.....	106
4.1.2. Resiliencia	109
4.1.3. Adaptación cultural	111
4.1.4. Perseverancia	113
4.1.5. Autoconocimiento	116
4.1.6. Empoderamiento	118
4.1.7. Familia.....	120
4.2. Oportunidades del contexto para la construcción del proyecto de vida	124
4.2.1 Oportunidades laborales	124
4.2.2. Oportunidades económicas.....	129
4.2.3. Oportunidades educativas.....	132
4.2.4. Oportunidades socioculturales	135
4.3. Proceso de toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida.....	140
4.3.1. Antes	143
4.3.1.1. Situación o problemática detonante.....	144
4.3.1.2. Búsqueda de información	148
4.3.1.3. Evaluación de las alternativas.....	150
4.3.1.4. Puesta en marcha de la decisión	153
4.3.2. Durante.....	155

4.3.2.1. Asumir la responsabilidad de la decisión	155
4.3.2.2 Valorar la decisión tomada	159
4.3.3. Después	161
4.3.3.1. Análisis de la información para el establecimiento.....	161
4.3.3.2. Reafirmación de la decisión.....	165
4.4. Construcción del proyecto de vida desde la experiencia migrante	167
4.4.1. Establecimiento de metas para la construcción del proyecto de vida	173
4.4.2. El sentido de vida como parte del proyecto de vida	177
Capítulo V. Aportes desde Orientación.....	185
Capítulo VI. Conclusiones y Recomendaciones.....	203
6.1. Conclusiones	204
6.2. Recomendaciones	208
6.2.1. A las personas profesionales en Orientación	208
6.2.2. A las casas formadoras de Profesionales en Orientación y al CPO209	
6.2.3. A las instituciones Gubernamentales y No Gubernamentales que trabajan con población inmigrante	209
6.2.4. A las personas inmigrantes en Costa Rica.....	210
6.2.5. A las redes de apoyo de personas inmigrantes.....	210
Capítulo VII. Referencias bibliográficas	212
Capítulo VII. Anexos.....	228

TABLA DE FIGURAS

Figura 1. Proceso analítico de datos cualitativos.....	75
Figura 2. Proceso de toma de decisiones.....	122

TABLA DE CUADROS

Cuadro 1. Características de las personas participantes.....	74
Cuadro 2. Fecha, lugar de contacto con la población participante	77
Cuadro 3. Código de la persona participante, análisis de datos	77
Cuadro 4. Características de las personas participantes de la validación	77
Cuadro 5. Operacionalización del primer objetivo: Fortalezas	84
Cuadro 6. Operacionalización del segundo objetivo: Oportunidades	85
Cuadro 7. Operacionalización del tercer objetivo: Toma de decisiones	86
Cuadro 8. Operacionalización: Proyecto de vida	87
Cuadro 9. Categorías y subcategorías de análisis.	93
Cuadro 10. Resumen de los principales aportes desde la Orientación.....	180

TABLA DE ABREVIATURAS

MEP	Ministerio de Educación Pública
OIM	Organización Internacional para las Migraciones
MTSS	Ministerio de Trabajo y Seguridad Social
OIT	Organización Internacional del Trabajo
OVCS	Observatorio Venezolano de Conflicto Social
OCDE	Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos
OIT	Organización Internacional del Trabajo
ACNUDH	Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos
UNDESA	Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas
FUNDESYRAM	Fundación para el Desarrollo Socio Económico y Restauración Ambiental

Capítulo I. Introducción

1.1 Introducción

Las personas, a lo largo de su vida, desean cumplir metas, propósitos y se preguntan sobre el rumbo que quieren dar a su vida y cómo hacer para lograrlo. Dichas interrogantes son comunes pero difíciles de descifrar pues encierran dentro de sí, muchos factores que influyen como el económico, social, familiar, político, académico, vocacional, emocional y personal. Asimismo, aparte de ser un proceso complejo como tal, cuando se debe migrar producto de los problemas políticos y económicos del país de residencia, poder darles respuesta a estas interrogantes, se convierte en una situación abrumadora.

Por tanto, este proceso requiere de un profundo conocimiento y análisis personal-social, que le permita al individuo: conocerse a sí mismo, para poner en práctica sus fortalezas; conocer el medio que le rodea, con el fin de que aproveche las oportunidades que se le presenten; y tomar decisiones responsables y evaluadas, a partir de la información con la que cuenta de manera que pueda construir un proyecto de vida estable.

Ante este panorama, como profesionales de la Orientación, estudiar las experiencias de construcción del proyecto de vida, de un grupo de personas inmigrantes de entre 18 a 35 años, representa no solo un deseo personal como investigadoras, sino un aporte profesional, que en estos tiempos de incertidumbre y de cambio, puede ser determinante para la labor de la disciplina y su proyección social.

Para ello, esta investigación se divide en seis capítulos: primeramente, se presenta un apartado introductorio, donde se especifica la importancia y relevancia del estudio para la disciplina; así como el problema de investigación, los objetivos generales y específicos que la guían. Además, antecedentes de investigación que retoman los principales trabajos que se han realizado en torno a la temática, en los últimos años, a nivel nacional e internacional.

En un segundo apartado, se presenta la delimitación teórica sobre los datos más significativos, desde autores de la época, que aportan a este estudio un camino de referencia. Abarca temas como: Orientación con sus principios y procesos, la disciplina en el ámbito laboral y desde un abordaje intercultural, así como trayectoria y transiciones. Este capítulo permite, además, entender la migración como proceso de transición, específicamente en Costa Rica y sus consecuencias psicosociales y la influencia en el proyecto de vida de las personas participantes. Además, se expone la diferencia entre los términos migración, emigración e inmigración. Por último, se hace hincapié en las características y tareas, de la etapa de desarrollo en la que se encuentran las personas participantes.

Tercero, un marco metodológico, que presenta la forma en que se realizó el estudio. Dicha metodología se fundamenta desde una visión cualitativa, que busca conocer las experiencias y las perspectivas de la población participante, la cual, a través de entrevistas semiestructuradas, permitió recolectar la información necesaria para explicar las vivencias de las personas entrevistadas. Además, se amplía el proceso de análisis de datos que utilizó el equipo investigador; el cual a través de un proceso de clasificación y de selección dio como resultado las categorías de análisis. Como últimos puntos, se presentan el proceso de validación de datos y los alcances y limitaciones de la investigación.

En un cuarto momento, se presentan los datos obtenidos y analizados, por medio de categorías y subcategorías, respaldadas teóricamente; que responden a los objetivos planteados en la investigación. Como quinto punto, se exponen los aportes desde la Orientación, para la construcción del proyecto de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica, aspecto que responde al cuarto objetivo de esta investigación. Por último, se enumeran las conclusiones y recomendaciones, así como las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos correspondientes.

1.2 Justificación

El proyecto de vida, según lo expuesto en el Plan de Estudios de la Carrera de Orientación (2000), es uno de los procesos del desarrollo, que son el objeto de estudio de la disciplina, por lo que en esta investigación se pretende analizar la experiencia de construcción del proyecto de vida de personas inmigrantes en Costa Rica, desde estos procesos.

La Orientación busca que cada ser humano, en todas las etapas del ciclo vital, pueda alcanzar su máximo potencial de desarrollo. Para ello, la persona profesional de esta disciplina debe estar capacitada, desde su formación, para lograr este cometido.

En este sentido, la Orientación como disciplina, tiene un reto importante para favorecer la construcción del proyecto de vida, ya que esta no es una tarea fácil, pues en la actualidad los cambios sociales, políticos y económicos influyen en el desarrollo del autoconocimiento y en la toma de decisiones; generando que las personas vivan en ambientes de incertidumbre.

De acuerdo con esto, Murillo (2018) señala que

Ante un contexto tan particular como el actual, donde paradójicamente la incertidumbre es nuestra principal constante, se hace necesario incorporar en el quehacer orientador, de lo contrario las intervenciones podrían generar la construcción de proyectos de vida rígidos, sobre superficies dinámicas (p.356).

Esto implica que las personas deban enfrentarse a transiciones para las cuales necesitan de herramientas personales, que se deben aprender y adquirir a lo largo de toda su vida. Según Lozano, Medrano y Charles (2014) el proyecto de vida se puede definir como “el proceso para forjar metas y plantear objetivos en base a lo que se desea alcanzar en el futuro. Dichas metas y objetivos pueden plantearse a corto, mediano y largo plazo” (p. 32). Este planteamiento requiere de una reflexión personal de sus

necesidades, fortalezas y de un análisis de las oportunidades de su contexto, para conducir a la persona a una toma de decisiones responsables para su vida.

Se deja entrever que, en este proceso de construcción del proyecto de vida, influyen aspectos personales y socioculturales, lo cual demanda un acompañamiento por parte de profesionales en Orientación. De esta forma, la tarea como profesionales se complejiza al tomar en cuenta las demandas, los cambios y las necesidades de un contexto globalizado, que exige cada vez más un desarrollo integral en las personas.

Una de las poblaciones que se ve afectada significativamente por este escenario de cambios, es la población inmigrante, la cual, producto de las modificaciones sociales, políticas y económicas de la época, se ve obligada a buscar mejores condiciones de salud, vivienda, estudio y trabajo; dentro y fuera del país. Por ende, sus proyectos de vida se pueden ver afectados o modificados, de manera que la adaptación al cambio y la flexibilidad son habilidades indispensables para hacerle frente a esta transición.

En este caso, la migración es una realidad que debe ser vista y estudiada, para ser abordada desde la disciplina de la Orientación, pues Costa Rica es uno de los países de la región latinoamericana que posee mayor cantidad de flujos migratorios.

Según Sandoval (2015), a nivel mundial la migración se estima en un 3%, en América Latina este porcentaje se duplica a un 6%. En el caso de Centroamérica se estima que entre el 12% y 14% de la población no vive en sus países de nacimiento, es decir, en Centroamérica la migración cuadruplica las estimaciones internacionales. Además, este autor menciona que la realidad se complejiza cada vez más en la región, dejando secuelas psicológicas, económicas, políticas y sociales en la población migrante.

En Costa Rica, el panorama de la migración se considera como un movimiento fluctuante, es decir, recibe constantemente personas de otros países, pero también sus habitantes emigran. Según la Dirección General de Migración y Extranjería (2018) la población inmigrante podría situarse en torno a las 650 mil personas, representando alrededor de un 13% de la población total que habita en Costa Rica, mostrando una

composición diferenciada y compleja, acentuada por los últimos fenómenos migratorios de carácter cambiante. Esto implica que este 13% de la población se distribuye a lo largo de todo el país con situaciones y condiciones diferenciadas, dependiendo de su nacionalidad y de las razones por las que hayan llegado a Costa Rica.

Esta realidad, invita a la disciplina de Orientación a reflexionar sobre los retos y necesidades del trabajo con la población inmigrante, para que favorezca la construcción del proyecto de vida de las personas que llegan a Costa Rica. Por tanto, desde los ejes transversales que propone el Plan de Estudios de la Carrera de Orientación de la Universidad de Costa Rica (2000): sentido de vida, género, contexto natural y sociocultural, ética y desarrollo profesional; es primordial que las personas profesionales asesoren a esta población, para el cambio y la incertidumbre, de la que son sujetos.

Por lo que, desde esta disciplina se puede colaborar en la construcción de una sociedad más justa y equitativa, lo cual se logra tomando en cuenta el contexto natural y sociocultural de las personas inmigrantes y de todas aquellas que se encuentran en situaciones de riesgo psico-social. De forma que se les permita construir una intencionalidad vital y desarrollarse en un contexto específico.

Esta investigación se sustenta en las bases teóricas de la disciplina y pretende, mediante vivencias personales de personas inmigrantes adultas, enriquecer el quehacer de la persona profesional en Orientación. Lo anterior, para atender nuevos retos que enfrentan en la actualidad la sociedad costarricense.

1.3 Planteamiento del problema

A partir de lo anteriormente mencionado, resulta necesario comprender ¿cómo es la experiencia de construcción del proyecto de vida las personas inmigrantes en Costa Rica?, debido que es un tema poco estudiado, pues como se evidenciará más adelante en el apartado de antecedentes, existen pocos estudios específicamente de la construcción del proyecto de vida de personas inmigrantes desde la Orientación.

Asimismo, se ve la necesidad de que esta disciplina se involucre en el proceso de desarrollo de las personas inmigrantes, al ser una población cada vez más presente en el territorio nacional, que requieren de acompañamiento profesional desde la Orientación; para que sean sujetos activos en la construcción de su proyecto de vida. Es por ello, que se plantea investigar este fenómeno para aportar ideas actuales y contextualizadas, de cómo favorecer, en las personas inmigrantes, la construcción de sus proyectos de vida.

1.4 Objetivos

Objetivo general: Analizar las experiencias de construcción del proyecto de vida de un grupo de personas inmigrantes venezolanas en Costa Rica.

Objetivos específicos

1. Identificar las fortalezas empleadas por el grupo de personas inmigrantes venezolanas para la construcción de su proyecto de vida.
2. Establecer las oportunidades con las que cuenta el grupo de personas inmigrantes venezolanas para la construcción de su proyecto de vida.
3. Comprender el proceso de toma de decisiones del grupo de personas inmigrantes venezolanas a partir de la experiencia migrante para la construcción de su proyecto de vida.
4. Ofrecer recomendaciones desde la Orientación para favorecer la construcción del proyecto de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica.

1.5 Antecedentes

En este apartado se presentan los resultados de la revisión bibliográfica y el análisis de investigaciones, artículos y libros que se relacionan con la temática de estudio. Para este proceso se revisaron las bases de datos de la Universidad de Costa Rica y Universidad Nacional, principalmente EBSCO, así como el repositorio de tesis.

Además, el buscador de Google académico con la utilización de palabras claves como inmigración, proyecto de vida, Orientación, seleccionando los documentos según su fecha de publicación (del año 2000 al 2019).

Dichos documentos se agrupan en dos categorías: los antecedentes internacionales y los nacionales. De forma que para los primeros se especifica el país donde se realizó el estudio; a cada uno de los documentos se especifica el objetivo general, algunos específicos, la metodología y los principales resultados o conclusiones; esto con el fin de analizarlos a la luz de esta investigación y profundizar en aquellos aspectos que son relevantes y enriquecen este trabajo.

1.5.1 Contexto internacional

Primeramente, los antecedentes internacionales que se presentan a continuación exponen diversas teorías e investigaciones que se han realizado en el exterior, lo cual enriquece esta investigación al poder conocer y analizar lo que se ha investigado en otros países con respecto a la construcción del proyecto de vida y a las personas inmigrantes. Estos antecedentes proporcionan ideas importantes que abren el abanico de posibilidades de lo que se puede profundizar en esta investigación; además, dan una visión más amplia con respecto a la temática y de lo que se ha estudiado en otros países.

Para comenzar, Villanueva (2013), en su artículo *La Orientación Laboral para personas inmigrantes*, de la Revista Electrónica de Investigación y Docencia de España, analiza cómo una vez que la persona llega al país de destino, la integración pasa por la inserción laboral, para lo cual existen muchas entidades de Orientación Laboral para personas inmigrantes de carácter público o privado, que han puesto en funcionamiento servicios que intentan facilitar la inserción en la sociedad.

Para lograr esto, el autor expone la repercusión de la inmigración en la sociedad española y el estado actual de los inmigrantes en el mercado laboral español. Asimismo, deja entrever los resultados que ha tenido la Orientación Laboral en la inserción al mundo del trabajo, pues menciona que, en los últimos años, se vienen desarrollando muchos programas de intervención en materia de Orientación. Primeramente, con población

nacional y más tarde con inmigrantes. Los servicios públicos y privados dedicados a mejorar la situación laboral de los españoles han servido para mejorar las técnicas de Orientación Laboral que se tienen que aplicar igualmente al colectivo inmigrante.

Este referente propone un modelo de lo que desde la Orientación se puede hacer, para favorecer la inserción laboral de las personas nacionales e inmigrantes. Ante esto, este autor expone que para trabajar en Orientación Laboral con inmigrantes es importante, entre otras competencias, el conocimiento de las sociedades interculturales, para el entendimiento de las necesidades y problemática de la integración, acompañado de una alta capacidad de empatía; así como, saber manejar los recursos (laborales, educativos, sociales) que existen en el entorno geográfico y disponer de las habilidades comunicativas necesarias para enseñar y transmitir autonomía, en ese esfuerzo de integración social.

Por tanto, se puede ver como la Orientación desde el área laboral dan un apoyo en lo referente a la construcción del proyecto de vida de las personas inmigrantes. Esto favorece, desde su intervención, este proceso, muchas veces complejo, de proyectar la vida hacia ciertas metas, más cuando las condiciones del país al que se llega son complejas.

Por otra parte, González (2012), realiza un estudio sobre la *Historia de vida de tres inmigrantes internacionales en Pereira*, donde resalta la vida tres inmigrantes de origen español, ecuatoriano y libanés, que, desde hace más de diez años, radican en el Municipio de Pereira, Colombia. En este proyecto investigativo, la autora analiza los trayectos y transiciones para comprender los proyectos de vida de estas personas. Para ello, utiliza el método cualitativo de investigación, mediante las historias de vida y las entrevistas semiestructuradas.

Es relevante por el tipo de metodología que utilizan para profundizar en la historia de vida de las personas participantes, en la cual se utilizan entrevistas semiestructuradas, mediante las descripciones y análisis de situaciones, eventos,

interacciones, incorporando lo que los participantes dicen, tal como lo expresan ellos mismos.

Entre las principales conclusiones, se puede resaltar que, las motivaciones de estas personas para migrar están relacionadas con aspectos familiares y laborales, en cuanto a una estabilidad económica y mejores oportunidades. Este aspecto es fundamental; ya que, a la hora de realizar las entrevistas, hay que indagar en cuál fue la motivación de cada una de las personas participantes para migrar.

En esta investigación, también se destaca que el proyecto de vida de estas tres personas tuvo cambios significativos por el hecho de haber migrado, sobre todo en cuanto a costumbres y formas de relacionarse. Además, en todo este proceso, las personas participantes, mencionan en común, que las redes sociales fueron elementos fundamentales para la consolidación de su proyecto de vida, esto implicó para ellos la facilidad en el alcance de sus logros y éxitos en el país de destino.

De igual forma, en la revista Estudios Sociales, dedicada a la investigación científica, el autor Izcara (2009), presenta un artículo mexicano sobre *La situación socio-laboral de los migrantes internacionales en la agricultura: irregularidad laboral y aislamiento social*, cuyo objetivo principal era profundizar en la situación de irregularidad laboral y aislamiento social que sufren los trabajadores migrantes internacionales en la agricultura.

A través de un estudio cualitativo de los trabajadores tamaulipecos empleados en el sector agrario en Estados Unidos y los trabajadores marroquíes empleados en la agricultura andaluza. Este tema, muestra las condiciones laborales de muchos inmigrantes de ese contexto, el cual puede tener similitudes con otros inmigrantes de forma general, pues como menciona Izcara (2009):

Los jornaleros inmigrantes constituyen uno de los grupos sociales más pobres (...) viven en áreas remotas y sufren de malnutrición, salarios bajos, alta movilidad laboral, condiciones laborales precarias y ambientes laborales inadecuados. Por una parte, el sector agrario, que constituye un

refugio laboral para los trabajadores ilegales, opera fuera del mercado laboral formal; por otra parte, los jornaleros padecen un grave problema de "aislamiento social", esto ha sido señalado como una de las principales causas de falta de bienestar de éstos (párr. 1).

En cuanto a la metodología utilizada en este análisis, se presenta que durante los años 2003 al 2007 realizaron más de medio centenar de entrevistas en profundidad en diversas comunidades rurales de España, México y Estados Unidos. Como se puede ver, esta técnica de recolección de información es muy valiosa en la investigación cualitativa, ya que permite profundizar en la experiencia de la realidad de vida de las personas.

Dicha investigación aporta en el sentido de retomar la experiencia de vida de las personas inmigrantes, así como su contexto inmediato y las características de la sociedad en la que se desenvuelve, para entender sus decisiones y sus motivaciones.

Así también, D'Angelo (2000) en su investigación *Proyecto de vida como categoría de interpretación de la identidad individual y social*, de la Revista Cubana de Psicología, analiza cómo la construcción del proyecto de vida es parte de una gran construcción personal y social, que está determinado por un contexto en específico.

Además, analiza cómo a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo de la persona, existe influencia de otras personas en la conformación de las creencias y por ende del proyecto de vida. De esta forma, articula el proyecto de vida y la identidad personal-social. Este análisis del autor, remite a la información que se busca esclarecer desde esta investigación, la cual está fundamentada en los cinco principios de la Orientación, el autoconocimiento, la identidad, el conocimiento del medio, la toma de decisiones y el proyecto de vida, los cuales se relacionan entre sí.

De manera que, este autor, al estudiar la temática, establece que la formación para el desarrollo integral de los proyectos de vida supone, efectivamente, la interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo, puntos importantes a considerar en las entrevistas que se realicen para esta

investigación, entendiendo que desde la Orientación se visualiza al ser un humano como un ser integral.

Asimismo, dentro de los resultados de este artículo, se menciona cómo el proyecto de vida debe ser un proceso constructivo, tanto a nivel personal como social, de manera que la persona no solamente se centre en el crecimiento individual sino colectivo, que lo lleve a promover una sociedad más justa y que le permita la expresión armónica consigo mismo y con su entorno. Por tanto, el proyecto de vida de una persona debe ser analizado a luz de su historia personal y del contexto en el que se ha desarrollado y esto es parte de lo que se busca clarificar en esta investigación, mediante el análisis de las experiencias de personas inmigrantes en la construcción de su proyecto de vida.

En síntesis, estos antecedentes internacionales acerca de la Orientación laboral, la situación laboral de los inmigrantes, su proyecto de vida, contribuyen a conocer, analizar y explorar la temática en cuestión; dando perspectivas interesantes de lo que ya se ha investigado en otros países y de lo que hace falta profundizar, para que la disciplina de la Orientación, cada día, pueda contribuir más en el desarrollo integral de las personas inmigrantes. Adicionalmente, se presentan a continuación los antecedentes nacionales, que, desde diversas posturas, contribuyen a este fin.

1.5.2 Contexto Nacional

En este segundo apartado se presentan los antecedentes costarricenses, de forma cronológica, comenzando por aquellos más recientes. En ellos se evidencia el trabajo realizado por diversos profesionales acerca de la temática de construcción del proyecto de vida de personas inmigrantes o temas afines a este. Es importante destacar estos estudios ya que al igual que con los internacionales de una visión más amplia de lo que se ha venido haciendo a lo largo de los años y aquellos aspectos en los que hace falta profundizar.

Recientemente, Chen-Mok (2018) presenta un artículo llamado *Los inmigrantes chinos y sus descendientes, una mirada desde los relatos de vida*, publicado en la

Revista Estudios de la Universidad de Costa Rica. Dicho documento tiene como objetivo recuperar los relatos de vida de los inmigrantes chinos y sus descendientes de la ciudad de Puntarenas del siglo XX, para contribuir a la construcción del proceso de la inmigración china en Costa Rica. Este expone las memorias de las personas adultas que son inmigrantes o descendientes directos de estos, del siglo XX, debido a que son muy pocos los estudios existentes en este tema que se basan en fuente primaria de información como son los relatos de vida.

Partiendo de que el tema de la inmigración ha sido estudiado en Costa Rica principalmente a nivel documental y estadístico, la autora propone la metodología de relatos de vida, la cual permite que los mismos participantes contribuyan no sólo con experiencias diferentes de las relaciones sociales según su historia de vida sino también con puntos de vista diferentes sobre las mismas realidades sociales.

Es decir, que el uso de los relatos de vida permite obtener información directamente de los participantes en el proceso, “ofrece una cantera de información de tipo empírico que no ha sido registrado y que puede perderse debido a la defunción de sus depositarios y a la escasa atención recibida por parte de las instituciones” (Chen-Mok, 2018, p.1).

Este artículo se relaciona con la presente investigación ya que estudia la inmigración y procesos del desarrollo humano, basándose en la propia experiencia de la persona, y utiliza una técnica que permite que esta sea la persona inmigrante sea la principal fuente de información. Evidenciando, que las transiciones e historia de vida de las personas participantes dan significado a la investigación y no las personas investigadoras, es decir se relaciona desde la parte metodológica.

En este artículo se concluye que la comunidad china se ha insertado en la comunidad puntarenense de manera pacífica y amistosa, aportando sus rasgos culturales y costumbres e integrándose a la vida cotidiana de esta ciudad.

Con respecto al proyecto de vida, Murillo (2018) en su ensayo, *La Incertidumbre en la construcción de proyectos de vida: Criterios para los procesos de Orientación*,

publicado en la Memoria del Congreso de Profesionales en Orientación, ofrece criterios para comprender la incertidumbre y su influencia en uno de los principales procesos del desarrollo humano como lo es la construcción del proyecto de vida de las personas. Además, permite visualizar cómo desde la intervención orientadora se puede incorporar dicha incertidumbre, con el fin de favorecer el bienestar de las personas en un contexto sumamente dinámico y complejo.

Es decir, ofrece insumos tanto teóricos como prácticos desde la disciplina de la Orientación, para comprender la incertidumbre y poder incorporar a la vida de las personas, lo cual resulta fundamental en esta investigación que se sustenta en los procesos de la disciplina, como lo son el autoconocimiento, el conocimiento del medio, la toma de decisiones y el proyecto de vida.

Asimismo, este ensayo esclarece la necesidad de acompañar a las personas en los procesos de construcción de su proyecto de vida desde un enfoque de bienestar integral, durante las diversas etapas de desarrollo, por lo que es fundamental incorporar al quehacer de la persona profesional en orientación, la incertidumbre y cómo hacerle frente.

Por lo tanto, se concluye que, en un contexto tan dinámico y cambiante, es muy importante que las personas desarrollen la habilidad para flexibilizar sus proyectos de vida y así incorporar en ellos aquellas experiencias que no habían planificado en un inicio, asignándoles un significado que favorezca su propia realización y bienestar.

Desde otra perspectiva, enfatizando en el tema del ser humano y la relación con su contexto, Ramírez-Díaz (2015) en su artículo *Repercusiones del consumismo en el proyecto de vida: Un análisis desde la Educación Ciudadana*, publicado en la revista electrónica Educare, con el objetivo de tratar distintas aristas teóricas concernientes a la concepción del ser humano y su desarrollo, de modo que constituyan criterios de análisis para los procesos de formación en diferentes contextos, en especial los educativos, considerando que el Ministerio de Educación Pública tiene, como una de sus políticas de acción, precisamente, la formación ciudadana.

De esta forma, se expone cómo el trabajo se concibe como un hecho social a través del cual las personas satisfacen diferentes tipos de necesidades, señalando como en los últimos años, este se ha convertido en un medio de adquisición, más que un medio para la realización. En este artículo Ramírez-Díaz (2015) señala la importancia de la Orientación como disciplina al mencionar qué

la felicidad es el fin de la existencia, un estado que en disciplinas como la orientación propone sentimientos de bienestar, lo cual puede denominarse autorrealización, así como su mantenimiento por períodos suficientes de tiempo para un disfrute de las experiencias, la promoción de la salud integral y la capacidad de afrontar distintas vicisitudes de la vida (p. 2).

A través de una construcción teórica se logra evidenciar cómo el contexto que rodea a la persona, a través de la publicidad, influye en las formas de vivir por medio del consumismo, generando que las personas actualmente gasten más de lo que reciben. Las adquisiciones son cada vez más costosas para la sociedad costarricense, ocasionando en las personas estrés, y la necesidad de estar constantemente cambiando o ajustando su proyecto de vida en relación aspectos más sociales y económicos, tales como el consumismo, dejando de lado la parte emocional, espiritual y biológica de las personas en dicha construcción.

Por lo tanto, para la presente investigación resulta de interés debido a que permite entender en el contexto nacional existe una tendencia al consumismo que impacta en la forma en las personas construyen su proyecto de vida. Es decir, se toma este insumo teórico para reconocer la importancia que tiene el conocimiento del medio en la construcción del proyecto de vida. Asimismo, dentro del mismo se reconoce la importancia de los procesos de Orientación para el trabajo y la formación social del individuo, donde puede desarrollar su identidad adquirida a través de la historia de vida y procesos de desarrollo.

Con respecto al tema de inmigrantes, es importante considerar que, ante la preocupación de una educación intercultural, Morales (2015), desde su artículo

Orientación educativa e interculturalidad: aportes teórico-prácticos al quehacer profesional en Orientación, busca abordar, de forma general, los principios de la Orientación Educativa y su relación con fundamentos teóricos de la Interculturalidad.

De forma propositiva, puntualiza, desde la perspectiva intercultural, los aportes al quehacer profesional en Orientación tomando en cuenta las múltiples transformaciones sociopolíticas, educativas, económicas, religiosas y culturales que impactan los sistemas educativos en nuestras sociedades multiculturales.

Estos planteamientos de la autora permiten enmarcar la Orientación dentro de los nuevos desafíos que el quehacer profesional requiere, y así contribuir con el debate contemporáneo sobre la diversidad, la cultura, la educación y la interculturalidad.

De los principales aportes de este estudio, en cuanto a los puntos de encuentro entre la Orientación Educativa y la Interculturalidad, la autora señala tres puntos: (1), que dentro del contexto educativo ambas teorías se configuran como un aporte clave para favorecer la gestión de la diversidad sociocultural y la erradicación de procesos de exclusión social; (2), que las dos teorías se nutren de otras disciplinas científicas como la educación, la psicología, la filosofía, la antropología y la sociología, con el fin de comprender desde perspectivas más amplias y pertinentes las diversas realidades sociales, (3), las propuestas para el cambio a nivel educativo, requieren de un trabajo cooperativo y colaborativo entre los distintos actores educativos en coordinación con la comunidad y sus diversas estructuras sociopolíticas.

Cabe señalar, que la importancia de retomar estos tres puntos de encuentro, se debe a que la temática de esta investigación está estrechamente relacionada con la interculturalidad, ya que se busca conocer, analizar las experiencias de vida de personas inmigrantes, y para dicho fin es importante reconocer el poder erradicar la exclusión social, nutrirse de otras teorías, tomar en cuenta distintos actores que puedan brindar la información necesario, para un buen análisis y proyecto que aporte a la disciplina, en cuanto a la construcción de los proyectos de vida de personas inmigrantes.

Asimismo, entre sus conclusiones más importantes, ella propone que la orientación educativa y la educación intercultural desde sus puntos de encuentro y enriquecimiento mutuo, permiten potenciar la diversidad sociocultural y rearticular los espacios educativos, desde una comprensión más amplia y compleja de las realidades sociales en las que sus profesionales se desempeñan.

De igual forma, el espacio educativo se constituye como un espacio de reflexión, de debate, de convivencia, de interacción, de adquisición de saberes, donde las experiencias vitales y personales aportadas a este nuevo escenario, cobran relevancia en el intercambio entre los miembros de la comunidad educativa.

Por último, concluye que la reflexión y la puesta en práctica de los planteamientos interculturales le permiten a la persona profesional en Orientación, desarrollar procesos reflexivos en relación a la equidad educativa, la comprensión y valoración de la diversidad así como de la justicia social a nivel personal, que posteriormente pueden ser ampliados al trabajo con estudiantes, docentes, administrativos y padres y madres de familia, favoreciendo espacios de diálogo e intercambio intercultural.

Dobles, Vargas y Amador (2014) en su libro *Inmigrantes, Psicología, Identidades y Políticas Públicas*, como parte un proyecto de extensión de la Universidad de Costa Rica, ofrecen una discusión basada en proyecto de investigación de la escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica, llamado: "Identidades políticas e inmigratorias: experiencias colombianas y nicaragüenses en Costa Rica".

Este se basa en el contraste entre lo que dicen las políticas públicas, la construcción de los imaginarios en la población costarricense y la perspectiva de las personas inmigrantes. Por lo tanto, esta investigación explora condiciones como la vulnerabilidad de personas inmigrantes nicaragüenses y colombianas, partiendo de su propia experiencia donde se toman en cuenta las frustraciones, dificultades, así como sus sueños, aspiraciones y logros.

Para los autores, caracterizar un fenómeno como el migratorio requiere ser explorado desde diversas fuentes de información, con el fin de darle integralidad. Por lo

que realizan entrevistas a funcionarios y funcionarias integrantes de organizaciones inmigrantes, a dirigentes políticos (diputados), y a veinte personas inmigrantes colombianas y nicaragüenses.

Es así como, esta recopilación les permitió ahondar el papel de las personas inmigrantes en la economía costarricense; las características de la población inmigrante y sus necesidades; y la discusión sobre las leyes migratorias.

La sistematización del estudio incluyó una guía de preguntas para la entrevista y frases incompletas; a personas migrantes que puede ser de gran utilidad para efectos de la presente investigación. De manera que, utilizan la metodología de sistematización de experiencias, integrando investigaciones con teorías y diferentes prácticas del proyecto de la escuela de psicología, que ofrecen la recopilación de un material articulado, procesado y discutido por diferentes investigadores, que se han interesado en el tema de la inmigración en Costa Rica.

Es así como, a lo largo de la sistematización se logra profundizar en temas como políticas migratorias y el neoliberalismo, ofreciendo un análisis psicosocial del ser humano con su entorno. Además, permite profundizar en el papel que tienen las personas inmigrantes en la economía de Costa Rica, evidenciando así las características del país como receptor, y las necesidades que enfrentan las personas inmigrantes. En el libro se dedica un capítulo a relatos propios de los inmigrantes dividido en experiencias femeninas y experiencias masculinas.

Este trabajo permite evidenciar percepciones, posiciones políticas y experiencias existentes en el país, lo cual se relaciona con la investigación que se desarrolla, en la cual se ahondará en vivencias de personas inmigrantes con el objetivo de conocer cómo se da el proceso de construcción del proyecto de vida. Este proceso contempla aspectos tanto propios de la persona, como del contexto que la rodea, por lo que, a través de la técnica de entrevista, se dará un abordaje a la inmigración en Costa Rica desde la Orientación.

Las autoras Corrales y Rodríguez (2011) en su tesis de *Reconstrucción del proyecto de vida de las mujeres, jóvenes, madres, migrantes nicaragüenses en la Región Huetar Norte*, analizaron el proceso de reconstrucción del proyecto de vida de estas mujeres, con el fin de proponer lineamientos de acción, desde Trabajo Social, para mejorar la calidad de los programas públicos y no gubernamentales destinados a la población de estudio.

Este estudio se centró en seis conceptos básicos: migración, proyecto de vida, juventud, género, existencia de política migratoria en Costa Rica e interculturalidad relacionada con migrantes. De estos cabe rescatar los más atinentes para la presente investigación: la migración, vista como un movimiento de personas de, así como un fenómeno mundial determinante; el proyecto de vida, como la posibilidad de abrirse, renovarse y superar el presente buscando nuevas alternativas; y la interculturalidad, desde la promoción del diálogo entre las personas y la necesidad del respeto a las diferencias, para una convivencia armoniosa.

A partir del uso de métodos cualitativos- interpretativos y técnicas como entrevistas semiestructuradas, observaciones participantes, entrevistas a profundidad y grupos focales, lograron concluir que la pobreza es característica de cada una de las personas con las que se trabajó y por ende es determinante en los procesos de migración.

Este proceso de investigación lleva a concluir que, dentro de la reconstrucción del proyecto de vida, la migración se ha convertido para las mujeres nicaragüenses; en condición de pobreza, la única forma viable de enfrentar la pobreza, así como garante para la búsqueda de condiciones que le permitan mejorar la calidad de vida de ellas y sus familias.

Es importante para esta investigación tomar en cuenta dos recomendaciones citadas en este estudio: primero, la población migrante nicaragüense es muy anuente a brindar información cuando ha experimentado un proceso de empatía con los investigadores; segundo, la población migrante, especialmente la que se encuentra en

estado irregular, puede resultar evasiva en el tema de migración y extranjería, por temor a ser deportados, por lo cual depende del investigador aclarar las intenciones del estudio, así como de las implicaciones legales del mismo.

En otro estudio, Núñez (2007) presenta un artículo titulado *Propuesta de alfabetización de Educación No Formal, para hombres, mujeres y obreros inmigrantes nicaragüenses*, publicado en la revista Educare, el cual resume los principales hallazgos de la investigación realizada sobre el nivel de alfabetización de mujeres y hombres, obreros inmigrantes nicaragüenses, residentes en Costa Rica; específicamente, madres y padres de familia con niños en la Escuela Gonzalo Monge Bermúdez, del distrito de Pital de San Carlos.

En este se determinaron los motivos más relevantes por los que algunos nicaragüenses han emigrado a Costa Rica, los cuales según Núñez (2007) se relaciona principalmente con “un problema de economía globalizada que afecta la fuerza de trabajo, “responden a una “combinación de factores que tienen como telón de fondo una historia de catástrofes naturales, conflictos políticos y desajustes económicos estructurales entre ambos países” (p.144).

Además, se contemplan algunas necesidades a las que ellos desean dar solución en este país, lo cual se resume en un trabajo digno y condiciones óptimas para criar a sus hijos y el papel que pueden cumplir los procesos de educación no formal en la vida de estas personas. Finalmente, refleja la necesidad de establecer una propuesta que atienda específicamente las carencias en población inmigrante, pues bien reconocen a este grupo como sujetos de derecho capaces de potenciar habilidades a través de la educación.

Por tanto, esta investigación aporta a la presente, recalcando en la necesidad de conocer las oportunidades de las personas inmigrantes, para poder construir su proyecto de vida, ya que al ser este un objetivo, refuerza la importancia que tienen las fortalezas y las oportunidades en las personas inmigrantes. Lo anterior ofrece un panorama sobre la inmigración vista desde las oportunidades y fortalezas, llevando a que las personas

inmigrantes sean capaces de sobrevivir, desarrollen sus capacidades, vivan y trabajen con dignidad, participen plenamente en el desarrollo, mejoren la calidad de sus vidas, tomen decisiones fundamentales y continúen aprendiendo.

Por otro lado, Cárdenas, Soto y Zamora (2006), en su trabajo final de graduación *Proyecto de vida en adolescentes migrantes nicaragüenses insertos en el sistema educativo o laboral de los cantones de Alfaro Ruiz y Valverde Vega*, proponen investigar acerca de las estrategias de inclusión social desde Trabajo Social y el desarrollo humano que permitan aumentar las oportunidades de desarrollo en la población nicaragüense.

Ellas exponen tres categorías trascendentales en su investigación: el proyecto de vida, como la capacidad de trascender el presente y de tomar decisiones; la perspectiva de género vista como una construcción cultural, social e histórica; y la migración, fenómeno que surge a partir de crisis económicas y políticas, desastres naturales, entre otros, sufridos en países vecinos, lo que afecta al país de acogida en los ámbitos social, cultural político y económico.

Para este estudio utilizaron un enfoque cualitativo de investigación, con técnicas de entrevistas semiestructuradas y a profundidad, observación participante, historia de vida y técnica proyectiva. Su población participante fueron 4 mujeres y 4 hombres adolescentes migrantes nicaragüense en edades entre los 12 y 18 años. De ellos la mitad estaba inserto en el sistema educativo y la otra mitad en el sistema laboral, residentes del cantón de Alfaro Ruiz o del cantón de Valverde Vega y con un tiempo mínimo de tres años de estadía en el país.

Estos datos son relevantes debido a la relación con la metodología de esta investigación, pues de igual forma utilizan el enfoque cualitativo y técnicas como la entrevista semiestructurada. Pero, además, se puede considerar otra como la historia de vida, la cual profundiza en las experiencias personales a partir de un hecho vivido. Asimismo, la cantidad de participantes y el limitar la edad a un número específico, respalda lo que se pretende en esta investigación.

De este estudio se concluyen dos aspectos relevantes: primeramente, que el motivo principal por el cual una de las familias inmigró a Costa Rica era el poder mejorar su situación económica, lo cual repercutió en el proyecto de vida; segundo, que el contexto geográfico, socioeconómico y cultural, donde se desarrollaban estos adolescentes, era un factor incidente en el planteamiento y la ejecución de su proyecto de vida, según las posibilidades para acceder a las oportunidades laborales y educativas.

Por último, este estudio revela que la decisión de emigrar de estas familias influyó significativamente en los proyectos de vida de cada uno de los miembros del sistema, pues no solo encontraron mayores oportunidades educativas y laborales, sino que enfrentaron repercusiones socioculturales, producto de la discriminación vivida.

Finalmente, en el libro *Migración: empleo y pobreza*, Morales y Castro (2006) sistematizan un proceso de investigación centrado en el análisis de las características de la dinámica del empleo y las variables asociadas con la pobreza, de la población inmigrante en Costa Rica, establecen importantes hallazgos en temáticas como la inserción laboral de la población inmigrante, haciendo especial énfasis en el promedio de sus ingresos. Lo cual, según los autores no es suficiente, creando así una situación de pobreza, debido a que no se da la satisfacción de necesidades básicas, condiciones de vivienda, acceso a la educación, acceso a los servicios básicos.

Este estudio deja entrever que el proceso de migración agudiza la pobreza en Centroamérica y pone a la población inmigrante en una situación de vulnerabilidad, pues esta situación está asociada al poco acceso a bienes y servicios, limitando la calidad de vida. Además, señalan que el riesgo que enfrentan las personas extranjeras en nuevo país no solamente es físico, sino también social y psicológico.

De forma que, los autores evidencian que la condición de inmigrante tiene un riesgo principalmente por el grado de indocumentación que predomina entre los inmigrantes centroamericanos, haciéndolos propensos a ser inmigrantes ilegales, susceptibles de sanciones migratorias, desde la expulsión total del país a la deportación, generando un ambiente de inseguridad y privación.

De esta investigación se concluye que, mientras no exista una regulación o legalidad para que las personas inmigrantes logren trabajar, estas personas se exponen a la vulnerabilidad y riesgo, pues es mediante las oportunidades laborales, que logran incorporarse a la sociedad como sujetos de derechos. Mientras tanto, esta situación no cambie para la región Centroamérica, seguirá aumentando la pobreza.

Lo anterior, da un gran aporte del cómo influye la poca regulación y legalidad a las personas inmigrantes que están construyendo un proyecto de vida, ya que como lo menciona este autor, mientras no exista una estabilidad económica con la que la persona inmigrante pueda sustentarse sus necesidades, lograr las metas que se propone dentro de su proyecto de vida, será complejo. De aquí la necesidad de que la disciplina de la Orientación acompañe a las personas inmigrantes, para que, en medio de un contexto como este, puedan encontrar las mejores opciones para su desarrollo.

Capítulo II. Marco Teórico

En este apartado se presentan los temas más relevantes de acuerdo con el problema y los objetivos de investigación, para lo cual se inicia delimitando a la Orientación como disciplina, luego la misma en el ámbito laboral y en el de la interculturalidad. Seguidamente, se presentan los cinco procesos del desarrollo, profundizando de estos en el proyecto de vida, desde las trayectorias y transiciones para integrarlo a la teoría de la incertidumbre y adaptación al cambio.

Como segundo apartado, se presenta todo lo referente a la inmigración, en el ámbito costarricense, así como sus consecuencias psicosociales y en ella como transición y la influencia de ella en la construcción del proyecto de vida. Por último, se presenta la etapa del desarrollo (adultez joven) en la que encuentran las personas participantes de este estudio, así como las tareas de esta etapa de desarrollo y una delimitación de las principales características del adulto inmigrante.

2.1 La Orientación y sus principios

En esta primera parte del marco teórico, se presenta lo referente a la Orientación, disciplina de estudio desde la que se realiza esta investigación. Partiendo del significado que se le atribuye al término disciplina, esta se puede describir como un campo del conocimiento que es singular, contempla un conocimiento científico, actúa como marco teórico y práctico, y tiene límites que pueden ser claramente definidos (Morin, 2005).

De igual forma, se puede decir que las disciplinas científicas son un campo de conocimientos rigurosos y sistemáticos, que hacen referencia a una materia u objeto concreto. De manera que, al concebir a la Orientación como una disciplina, cabe señalar que esta es, de acuerdo con Guevara (2002), “un cuerpo de conocimientos teóricos, epistemológicos, principios, procesos metodológicos e instrumentales, que fundamentan la planificación, el diseño, la aplicación y la evaluación de las intervenciones profesionales” (p.10).

De manera que, al tener principios, metodologías y formas de actuar, claramente definidos, la Orientación se convierte en una disciplina concreta, que, desde sus raíces,

de líneas claras de acción para todo profesional. Entre sus bases teóricas y epistemológicas fundamentales, está el que la Orientación es una profesión dirigida a favorecer el desarrollo integral de las personas a lo largo de toda su vida, en los ámbitos emocional, social, moral, vocacional, espiritual, cognitivo, profesional, laboral, familiar, entre otros, a través de procesos de ayuda continuos y sistemáticos (Guevara, 2002).

Estos procesos de ayuda están dirigidos a todas las personas en todas las etapas de su desarrollo, por lo que se puede decir que la Orientación está donde hay personas, sin distinción de género, de edad o de raza, pues su proyección disciplinar está enfocada a favorecer el bienestar de las personas a lo largo de su vida, trabajando en cada etapa y haciendo énfasis en distintos procesos.

De acuerdo con el Plan de Estudios de la Carrera de Orientación (2000), el objeto de estudio para la disciplina de la Orientación, son los procesos del desarrollo humano, entre los cuales se contempla el autoconocimiento, la identidad, el conocimiento del medio, la toma de decisiones y el proyecto de vida.

Estos cinco procesos, aunque se mencionan por separado, están entrelazados, pues para trabajar cada uno de ellos, será necesario ahondar en los demás. Teniendo en cuenta esta característica fundamental de los procesos de Orientación, cabe señalar que, dentro de esta investigación, son una de las bases teóricas fundamentales y por tanto más adelante se profundizará en ellos.

Ahora bien, la Orientación es una ciencia que estudia al ser humano para favorecer en él, procesos integrales y holísticos que le permitan alcanzar su máximo desarrollo en todos los aspectos de su vida. Para lograr este cometido, desde su raíz disciplinar, esta profesión ha establecido tres principios claramente definidos, los cuales pueden ser entendidos como normas o reglas que guían las acciones que se vayan a realizar. De acuerdo con Bisquerra (1998) estos son los principios de prevención, el de desarrollo y el de intervención social.

En cuanto al primero, este se basa en prevenir situaciones que afectan a las personas, a los grupos humanos y a la sociedad en general, así como poder reducir el índice de nuevos casos. Asimismo, este principio busca evitar la aparición de problemas mediante actuaciones profesionales; conocer en una realidad concreta algún problema, cómo se manifiesta, así como sus efectos en ese determinado grupo (Frías, 2015). Este principio es fundamental ya que visualiza al ser humano como un ser integral, capaz de poder adquirir las herramientas para su propio desarrollo. De manera que, la Orientación utiliza la prevención como un arma poderosa para evitar o alejar a los individuos de las problemáticas del mundo actual.

En cuanto al principio de desarrollo, de acuerdo con Bisquerra (1998), busca desarrollar el máximo potencial de capacidades en las personas, por considerarlas seres en continuo proceso de crecimiento personal. De manera que la Orientación, puede estar inmersa en todos los espacios donde se encuentren personas, en sus distintas etapas del desarrollo y contextos, por lo cual se dice que esta disciplina es para todos y se espera que se trabaje desde las etapas más pequeñas hasta los últimos años de vida de cualquier ser humano.

En este caso, se puede ver como al investigar acerca de las experiencias de un grupo de personas inmigrantes en Costa Rica, se pueden adquirir conocimientos importantes para la disciplina en cuanto al trabajo que es necesario realizar con esta población. Este hecho, enfatiza la importancia del presente estudio, pues al ser la Orientación una disciplina integral y holística, debe estar preparada para abordar, de la forma más pertinente, a todas las poblaciones sin importar su lugar de procedencia o sus condiciones; antes bien, es a las personas que se encuentran, de alguna forma vulneradas, a quienes se les debe prestar mayor atención para atender sus necesidades.

Por último, el principio de intervención social supone la consideración de la persona orientadora como un agente de cambio social, que en todo momento debe tener en cuenta el contexto para emplear el método y estrategias especiales que conduzcan hacia la transformación social (Bisquerra, 1998).

Por lo que, el trabajo de Orientación desde este principio supone “la modificación de las condiciones del entorno que dificultan el pleno desarrollo; la persona debe ser consciente que debe actuar sobre esas condiciones” (Frías, 2015, p. 27). Es así como, el papel de la persona profesional en Orientación es un rol activo y dinámico, que a partir de las condiciones del entorno en que se desenvuelve en su labor, busca soluciones accesibles para dar respuesta a esos requerimientos, en pro de todas las personas involucradas en el proceso.

Esta intervención debe estar dirigida a cambios sociales que propicien la igualdad de derechos para todas las personas y que además abogue por encontrar condiciones de vida y de educación óptimas para las personas involucradas, de manera que su desarrollo integral sea la prioridad. Estos tres principios deben guiar el quehacer orientador de manera articulada, pues cada uno de ellos se nutre de los otros y al integrarlos como un todo, la intervención que se logre desde esta disciplina será mucho más productiva y enriquecedora.

En síntesis, al ser estos principios de la Orientación aplicables en todos los ámbitos o contextos en los que la disciplina se hace presente, el ámbito laboral, en el cual se encuentran las personas participantes de este estudio, para efectos de esta investigación es de relevancia debido a que por la etapa en que se encuentran las personas entrevistadas, el desarrollo laboral es una tarea fundamental y la Orientación lo retoma, a través de diferentes teóricos, ofreciendo amplias formas de entenderlo y trabajar en él. De manera que se detalla a continuación.

2.1.1 La Orientación y su quehacer en el ámbito laboral

Las personas participantes del estudio están insertas laboralmente, lo que requiere que dentro de este capítulo se dedique este apartado a entender y delimitar las características principales de la Orientación en el ámbito laboral.

La Orientación laboral en Costa Rica, en los últimos años, ha tenido mucho auge; sin embargo, es un contexto de acción relativamente nuevo, pues tradicionalmente en el

país, esta disciplina se había proyectado principalmente hacia la intervención en el sector educativo. No obstante, con los años, y a raíz de las transformaciones sociales y los cambios vertiginosos de la época, la Orientación ha tenido que hacer ajustes en su intervención, ya que son muchos los espacios que requieren ser atendidos, uno de ellos es el laboral.

Con respecto a esto, Jiménez (2017) menciona que

Ante la serie de transformaciones que experimentan los mercados de trabajo a nivel mundial y nacional, así como ante las nuevas exigencias que se les plantean a las personas para ingresar y mantenerse en el mercado de trabajo, la Orientación como disciplina se ha visto en la necesidad de hacer replanteamientos desde lo ontológico, epistemológico y metodológico para dar respuesta a las nuevas exigencias económicas, sociales, organizacionales, culturales y tecnológicas (p.7).

Es allí entonces, donde se abre un espacio de oportunidades de actuación. Campo en donde se pueden realizar aportes al desarrollo vocacional-ocupacional de las personas, que es parte de su desarrollo integral, Como menciona Murillo (2015a), la Orientación Laboral es “un proceso de ayuda que acompaña a las personas, en la construcción y transformación de su proyecto de vida, a lo largo de su vida laboral” (p. 247). Teniendo en cuenta esto, se puede notar como, la Orientación, específicamente en el ámbito laboral, favorece la construcción de los proyectos de vida y visualiza que estos pueden transformarse a lo largo de la vida.

Asimismo, la labor orientadora en el mundo del trabajo, siguiendo a este autor, está fundamentada de los tres principios de la disciplina: prevención, desarrollo e intervención social. Estos principios, destacados, pero en el apartado anterior, profundizan en la necesidad de que la Orientación Laboral potencie en el sujeto el desarrollo de las habilidades que favorezcan a la construcción y ejecución de un proyecto de vida, y, no únicamente, a la atención de las personas para conseguir un empleo o salir de una crisis (Murillo, 2015a).

Por tanto, esas habilidades o fortalezas que se requieren potenciar en las personas trabajadoras son indispensables para el éxito en su desempeño laboral, ya que éstas les ayudarán a ajustarse a los requerimientos del mercado laboral o de su profesión propiamente (Barquero, Espinoza, Monge, Navarro y Valerio, 2010). Además, contribuye en los procesos de inserción al mundo laboral, para que las personas; en medio de los retos que la sociedad actual les plantea, puedan salir adelante, alcanzar sus metas y hacerle frente a los cambios o desafíos de forma exitosa.

De forma que, la Orientación en el ámbito laboral, deberá promover competencias que favorezcan el desarrollo integral de las personas, para que estas deseen y busquen su propia realización, ya sea por medio del emprendimiento o de las habilidades de inserción, ajuste y mantenimiento en su espacio de trabajo, pero, sobre todo, que logren empoderarse y transformar su realidad social y laboral (Jiménez, 2017; Murillo, 2015a). Es indispensable que en esta etapa de su vida puedan asumir las tareas propias de su desarrollo tanto vocacional como personal y profesional, de una forma responsable, consciente y autónoma.

Esto responde a la madurez vocacional que deben tener, la cual de acuerdo con Blanco et al. (2004)

es la capacidad que tiene la persona para enfrentar con éxito las tareas correspondientes a cada etapa del desarrollo vocacional según las expectativas sociales, donde la persona pueda confirmar su identidad profesional, con una visión acorde con sus intereses y metas de la vida (p.78).

Sin embargo, en una época tan cambiante como la actual, la madurez vocacional y ocupacional se puede ver afectada por la incertidumbre y adaptación de las personas en la etapa productiva y en algunas ocasiones se intensifica al tratarse de personas inmigrantes que tienen poco tiempo de haber llegado al país. Por lo cual, la persona profesional en Orientación debe estar capacitada para realizar un abordaje que propicie

los mayores beneficios para dicha población y le ayude a encontrar herramientas de construcción o transformación de su proyecto de vida, de forma exitosa.

De manera que la persona pueda “adquirir los conocimientos y destrezas necesarias que le permitan definirse a sí mismo como sujeto activo en las dinámicas propias del contexto laboral en que se encuentra” (Murillo, 2015a, p.285) y lograr los ajustes necesarios para salir adelante en el nuevo contexto, sin que esto signifique un daño para su autoestima e identidad.

Como bien lo menciona Murillo (2015a), la relación dialéctica que existe entre la persona y su contexto es vital para

Comprender a la persona orientada, sus influencias y aquellas demandas en las que se encuentra inmersa, como lo puede ser el mercado de trabajo, las políticas globales y el postmodernismo, aspectos claves para poder realizar el ejercicio de la Orientación en el ámbito laboral (p.62).

De manera que desde la Orientación se debe tener conocimiento de estos contextos y además promover que, para las personas inmigrantes, sean espacios libres de discriminación y exclusión, pues es una población que muchas veces es vulnerada, esto se puede lograr por medio de una educación intercultural en todos los espacios y contextos donde la disciplina puede actuar.

2.1.2 Aporte del Enfoque Intercultural en el abordaje de la diversidad cultural en Orientación

En la sociedad actual, producto de los cambios sociales, políticos y económicos, la migración, se ha convertido en una opción para encontrar oportunidades de mejora para muchas personas. La diversidad cultural, se ha convertido en parte importante de la identidad de las regiones, por lo que obviar esto sería un gran problema para el desarrollo cultural de los territorios.

Con respecto a esto Gallardo citado por Garita (2014) indica que

Este desafío surge de la consideración de que las sociedades son cada vez más diversas, ya que en la actualidad conviven gentes de distintas razas y diferentes culturas. Esta situación se ve incrementada de forma progresiva debido a las tendencias migratorias que se van produciendo en el mundo (p.282).

Dichos flujos migratorios, crean sociedades diversas donde convergen todo tipo de realidades, costumbres, tradiciones, pensamientos y formas de actuar, y para muchos y muchas, esto puede ser en ocasiones complejo para la adaptación. Como señala Morales (2015), es necesario poder educar a la sociedad para que comprenda que “la diversidad que existe entre las culturas actuales es inmensa y configura oportunidades de crecimiento, que enriquece el componente cultural y a las personas a nivel individual y colectivo” (p.6).

En esta labor educativa intercultural, la Orientación juega un papel fundamental, como parte del desarrollo integral de las personas, para favorecer que las personas vivan en una sociedad que les brinde oportunidades, así como espacios donde puedan expresarse, aprender y relacionarse con quienes les rodean, sin sentir ningún tipo de discriminación física, psicológica o verbal.

Ante esto, Morales (2015) plantea que abordar la educación desde la interculturalidad supone

Un enfoque educativo basado en el respeto, la interacción y el diálogo, que busca favorecer dentro del proceso educativo -bajo un modelo integrado de actuación- la comprensión, valoración y gestión de la diversidad sociocultural, promoviendo para tal fin la realización de prácticas educativas interculturales orientadas al desarrollo integral e igualdad y equidad en las oportunidades de los distintos actores educativos (p.3).

Dicho enfoque propone la igualdad y equidad como puntos claves para erradicar el racismo y construir una sociedad que opte por el diálogo y la resolución pacífica de

conflictos, que surgen a partir de las diferencias individuales y colectivas, y además se promuevan competencias interculturales.

Asimismo, según Morales (2015) la persona profesional en Orientación debe, antes que todo, identificar los sesgos y prejuicios personales sobre género, raza, etnia, cultura, religión y orientaciones sexuales que pueda tener. Esto supone una responsabilidad ética en su ejercicio profesional, ya que de lo contrario podrían estar influyendo en su actuación.

Es necesario que desde la disciplina de Orientación se promueva el desarrollo de capacidades para la resolución de conflictos interétnicos, en donde la persona pueda aceptar las diferencias de los otros y encuentre vías para el diálogo y la negociación (Morales, 2015). Con ello favorece el desarrollo de valores sociales como el respeto, la tolerancia, la inclusión, la equidad, la paz, la solidaridad, entre otros.

En este sentido, en la intervención desde una visión intercultural, la persona profesional en Orientación debe conocer, comprender y analizar la realidad cultural y social en la que viven sus orientados para de esta forma promover en ellos y ellas un bienestar integral a partir de una realidad concreta (Repetto citado por Garita, 2014), lo cual se logra desde los procesos de la Orientación que se presentan a continuación.

2.2 Procesos de Orientación para el desarrollo humano

Como se ha mencionado la Orientación busca el desarrollo de todas las personas, de forma integral, a lo largo de su vida, por lo que específicamente en esta disciplina, dicho objetivo se lleva a cabo mediante cinco procesos básicos: el autoconocimiento, la identidad, el conocimiento del medio, la toma de decisiones y el proyecto de vida, según el Plan de estudios de la Carrera de Orientación de la Universidad de Costa Rica (2000).

Estos procesos, de acuerdo con Arguedas et al. (2006) “se construyen y reconstruyen a lo largo de toda la vida, conforme las experiencias vividas y la interacción con los contextos en que se desenvuelve la persona” (p. 23).

Por lo que, no se favorecen en un único momento de la vida o cuando ocurre un evento significativo, sino que de forma holística se trabajan a lo largo de todo el ciclo vital, pues el ser humano, en su constante transformación personal, evoluciona y modifica sus características de acuerdo con las situaciones y experiencias que la vida le presenta. Por lo que es necesario abordar estos procesos desde la infancia hasta la vida adulta.

2.2.1 Autoconocimiento

El autoconocimiento es reconocido como un proceso de exploración personal, en el cual el individuo visualiza sus características personales: intereses, habilidades, valores, personalidad y motivaciones, así como sus sentimientos, pensamientos y actitudes.

De acuerdo con Ambríz (2018) conocerse a sí mismo o misma, es reconocer la imagen o la representación que se tiene de sí. Esta autora lo define como un proceso en el que la persona percibe sus propias características y reacciones, marcado por la influencia del medio (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas).

Esta interacción dialéctica entre la influencia del medio y la propia concepción responde a la integración entre los procesos del desarrollo, que se proponen en este apartado, pues el ser humano al estar en interacción constante con su entorno, incluyen dentro de su autoconcepto, características del medio que lo rodeo.

Asimismo, Bogantes, Cascante, Fonseca, Rodríguez y Segura (2017), explican que el autoconocimiento se trata de una construcción multidimensional de la persona sobre la percepción que presenta de sí misma y su entorno. Algunas de estas múltiples dimensiones son descritas y reconocidas por García y Musitu (1999) citados por Veliz y Apodaca (2012):

- Autoconcepto social: hace referencia a la percepción que tiene el sujeto de su desempeño en las relaciones sociales.

- Autoconcepto emocional: hace referencia del sujeto del estado emocional y de sus a situaciones específicas, con cierto grado de compromiso e implicación en su vida cotidiana.
- Autoconcepto familiar: se refiere a la percepción qué tiene el sujeto de su implicación, participación e integración en su medio familiar.
- Autoconcepto académico: se refiere a la percepción que el sujeto tiene de la calidad del desempeño de su rol como estudiante o profesional.
- Autoconcepto físico: este factor hace referencia a la percepción qué tiene el sujeto de su aspecto físico y su condición física (p.49).

Estas dimensiones reflejan la integralidad del ser humano, quién debe conocerse a sí mismo y así mismo, en todas sus dimensiones, para poder construir una imagen propia real y holística. Dicho reconocimiento y análisis, de acuerdo con Arias et al. (2014), favorece que la persona tome conciencia de cuáles son los factores internos que posee y que desea potencializar para poder vivir satisfactoriamente y desarrollarse integralmente.

Para ello, es fundamental que desde la Orientación se propicien espacios para la reflexión, para que las personas puedan adquirir mayor conciencia de sus fortalezas, y por medio de distintas estrategias puedan potenciar esos recursos internos para la construcción de su proyecto de vida y la mejora de sus relaciones interpersonales (Murillo, 2015b).

En este sentido, el proceso de autoconocimiento no es un proceso aislado de los demás, sino que está en constante interacción y relación con los otros, pues implica, según Alvarado et al., citados por Artavia y Cubillo (2014) “dedicar tiempo a la reflexión, consolidar la identidad y reconocer claramente las cogniciones y emociones, así como integrar adecuadamente las experiencias, a partir de éste se toman decisiones adecuadas y satisfactorias, desarrollando poco a poco el proyecto de vida trazado a lo largo del tiempo” (p. 307).

Es así como, específicamente para la construcción del proyecto de vida, el autoconocimiento tiene una importancia trascendental, pues es la base de donde la persona parte para poder establecer sus metas y tomar decisiones con claridad.

2.4.2 Identidad

En conjugación con el autoconocimiento se encuentra el proceso de conformar la identidad. Estos dos van muy de la mano, pues aquí también la persona reflexiona sobre su propia vida, sobre los rasgos y características personales que le permiten distinguirse de los demás.

Sin embargo, este proceso es aún más profundo, ya que como mencionan Muñoz y Quesada (2014) la persona se cuestiona “¿Quién soy? ¿Quién quiero ser? ¿Cómo me veo? ¿Cómo me ven los otros? ¿Cómo quisiera verme?” (p. 391). Por lo que implica visualizar la realidad e historia de vida para poder comprender quién se es, por qué y cómo quiere llegar a ser.

Dicha tarea no es fácil, pues requiere de un profundo análisis personal y madurez para poder verse a sí mismo tal y como se es. Esto puede ser difícil para algunas personas que deben poder reconocer los defectos y limitaciones, así como las fortalezas y oportunidades. Por tal motivo la Orientación, de acuerdo con Murillo (2015b) “tiene la tarea de acompañar a las personas en la reflexión que realiza sobre quién es, cómo ha construido su identidad y cómo desea reconstruirla si lo considera oportuno” (p. 62).

Como se mencionó antes, este proceso debe promoverse desde la infancia, ya que entre más oportunidades tenga la persona para reflexionar sobre su propia vida y hacer los cambios respectivos para mejorar, más clara y estable será su identidad y por tanto su proyecto de vida. Pero es además necesario un conocimiento exhaustivo del contexto en que se desenvuelve para poder lograr mejores resultados.

2.2.3 Conocimiento del medio

Este proceso de desarrollo responde al análisis de información que la persona realiza del entorno que lo rodea, para así poder construir su proyecto de vida con

claridad. Bogantes et al. (2017) señalan que el conocimiento del medio, “permite a la persona realizar una valoración y análisis del entorno en donde se desenvuelve y los recursos con los que cuenta según este. Brinda a la persona herramientas necesarias y realistas sobre lo que posee y necesita tener para alcanzar sus objetivos (p.6).

Tomar en cuenta el contexto a la hora de formular el proyecto de vida, es clave, pues la persona lo va a desarrollar a partir de sus vivencias personales y de las oportunidades o limitaciones que ese contexto le presente, de manera que propondrá metas realistas y alcanzables.

En este sentido, el Ministerio de Educación Pública (2018), aclara que

Ninguna persona está en capacidad de tener todo el conocimiento necesario para tomar decisiones inmediatas que generen satisfacción personal o colectiva. Para tomar la decisión de construir un proyecto de vida, es necesario recopilar información que pueda ser útil. La información permite ampliar la comprensión de las cosas, se puede conocer mejor la realidad que engloba algún tema y ubicarlo en un determinado contexto (p.13).

Es por ello fundamental, dentro de este proceso de desarrollo, la búsqueda de información veraz, que proporcione a la persona datos confiables que contribuyan en la toma de decisión pertinente y analizadas, de manera que, como propone Pereira citado por Murillo (2015b) “las personas logren establecer una interacción favorable entre ellas mismas y el entorno que le rodea, tratando de aprovechar las oportunidades que este le presenta” (p. 62).

Desde la Orientación, este proceso es fundamental, pues si la persona conoce los recursos con los que cuenta, el establecimiento de un proyecto de vida será más realista y concreto, logrará aprovechar las posibilidades que el contexto le brinde.

Estos procesos de desarrollo de fortalezas desde el autoconocimiento y de aprovechamiento de oportunidades desde el conocimiento del medio, es posible a partir

de las elecciones que haga la personas, lo que implican un proceso de toma de decisiones, el cual es fundamental en la construcción del proyecto de vida, por lo que se explica a continuación.

2.2.4 Toma de decisiones

Tomar decisiones es una tarea de todos los días. Hay decisiones de todo tipo: desde qué ropa usar o qué comer, hasta qué carrera elegir o a qué país emigrar. Estas decisiones, a medida que se toman, van marcando el rumbo de la vida, especialmente aquellas que son trascendentales.

Umanzor (2011) señala que la toma de decisiones es “el proceso de aprendizaje natural o estructurado mediante el cual se elige entre dos o más alternativas, opciones o formas para resolver diferentes situaciones o conflictos de la vida, la familia, empresa, organización” (p.16).

Este proceso, según lo describe el MEP (2018), es

un proceso complejo, secuencial y no siempre consciente, que ocurre a lo largo de la vida, y que se va sofisticando con el paso del tiempo, pasando de decisiones de menor trascendencia a las de mayor importancia. La definición de proyectos de vida permite encaminar dichas decisiones hacia la consecución de metas y proyecciones personales, las cuales son definidas con libertad y responsabilidad, sin dejarse llevar por las motivaciones o imposiciones que provengan de otras personas (p.14).

En la construcción del proyecto de vida, de acuerdo con lo que señalan estos autores, resulta un proceso indispensable que delimita las opciones que se contemplan y en donde se podrá tomar una decisión acertada, si se realiza un proceso de análisis de información interna y externa.

Asimismo, como señalan Muñoz y Quesada (2014), este proceso involucra “capacitarse y entrenarse en la toma de decisiones cotidianas de diversa índole e importancia, para aumentar la autoestima, la responsabilidad, la autonomía de las

personas y el sentido de realidad de las decisiones” (p. 391). Dicho entrenamiento puede darse por medio de la ayuda de una persona profesional en Orientación, quién por medio de diversos modelos de toma de decisiones, enseñe a la persona a tomar las mejores decisiones.

Por lo cual, es necesario que el individuo pueda desarrollar habilidades que le ayuden a ser una persona realista y autónoma, sobre todo a la hora de tomar decisiones en cuanto a la escogencia de una carrera, profesión u empleo, como parte de su proyecto de vida (Muñoz y Quesada, 2014).

Para ello, son claves los procesos del desarrollo que se han ido presentado, en donde como mencionan, se ve reflejado que

La manera como se tomen estas decisiones va a depender de los factores internos (personalidad, autoconocimiento, identidad) y externos (conocimiento del medio) que forman parte de cada individuo. Ante esto se puede considerar que muchas de las decisiones son producto de lo que la persona es y quiere ante la vida (p.112, 113).

Es por lo que, saber elegir y saber cómo hacerlo bien, requiere de práctica, no se pueden tomar a la ligera. En ello la Orientación tiene una labor importante, pues las decisiones que se tomen diariamente afectarán de una u otra forma la autorrealización personal.

Bogantes et al. (2017) menciona que “al ser este un proceso de aprendizaje, las personas profesionales en Orientación se hacen agentes activos al enseñar, desarrollar y potencializar la toma de decisiones en las personas” (p.6).

Estos procesos internos y externos conjugados llevan a la persona a posteriormente y como parte de todo un proceso, holístico y sistemático, a formular su proyecto de vida, teniendo claridad de su propia vida y del mundo que le rodea, por medio de una toma de decisiones consciente e informada.

2.2.5 Proyecto de vida

Este proceso, el cual integra todos los anteriores, se puede describir como “un proceso dinámico que atiende a la persona desde su infancia y lo acompaña durante todo el ciclo vital, es una guía que dirige a la persona por un sendero o un camino que esta misma va construyendo a través del tiempo” (Artavia y Cubillo, 2014, p. 306).

Asimismo, el MEP (2018) lo describe como

Aquellos planes o proyecciones que una persona construye en torno a lo que quiere hacer con su vida en el presente y con miras al futuro, con el fin de alcanzar sus metas personales, profesionales y sociales, a corto, mediano y largo plazo. La construcción de los Proyectos de Vida está supeditada al reconocimiento de las propias competencias e intereses de cada persona, razón por la que se reconoce la existencia de varios proyectos de vida en consideración de que van rediseñándose conforme el desarrollo y cambio de expectativas de vida (p.10).

De manera que, el proyecto de vida es la línea que la persona va trazando y por la cual espera transitar para alcanzar sus metas personales, vocacionales, laborales, familiares. Desde la disciplina de Orientación este es un proceso de desarrollo, en donde el individuo se plantea metas y objetivos por alcanzar, de acuerdo con una valoración interna y externa de posibilidades y limitaciones.

Aunado a esto, se puede entender como los objetivos, las motivaciones y las aspiraciones que la persona establece en el momento actual, con el objetivo de consolidarlos en el futuro, para su desarrollo y bienestar (Calderón, González, Jiménez, Parrales y Sánchez, 2012).

Además, estos proyectos de vida están en constante transformación y/o reconstrucción, por lo que pueden tener variaciones a lo largo de la vida, ya sea por la etapa del desarrollo en la que la persona se encuentre, o por los retos y situaciones que la vida le plantee y deba enfrentar.

Esto implica que la persona que lo elabora tenga un amplio sentido de realidad y criticidad, de manera que este proyecto se ajuste a sus necesidades y oportunidades, pues de lo contrario podría causar frustración al no poderlo ejecutar. Por lo que, es necesaria una constante evaluación personal, para realizar cambios o ajustes en el proceso (Barboza et al., 2014).

La elaboración de un proyecto de vida no es tarea fácil, por lo cual es fundamental que desde la infancia y a lo largo de toda la vida, las personas profesionales en Orientación propicien espacios de reflexión exhaustivos y sistemáticos.

Por lo que, como plantean Barboza et al. (2014), en el proyecto de vida es necesaria

una construcción interna realizada por la persona, la cual le permitirá a lo largo de la vida formular objetivos y metas que se irán alcanzando progresivamente, por medio de determinadas acciones, aunadas a elementos externos, que brindarán oportunidades o limitaciones y estas permitirán avanzar o replantear el proyecto de vida personal (p. 108).

Por tanto, como mencionan Muñoz, Estrada y Gómez (2014) uno de los fines de la Orientación debe ser “facilitar que el sujeto avance en la clarificación de su sentido de vida, que articule sus decisiones, que desarrolle sus potencialidades y que se concientice de su proyecto de vida” (p.140).

Esto promueve que el sujeto esté preparado para tomar mejores decisiones a nivel vocacional u ocupacional, pues ha venido construyendo su proyecto de vida de forma progresiva y no esporádica, con lo cual se favorece que los objetivos sean conscientes y bien estructurados.

Por lo cual, como señalan Bogantes et al. (2017) “la orientación educativa apoya al sujeto a desarrollarse personal y socialmente, así como a elegir su futuro o a elaborar su proyecto de vida. La Orientación presupone un sujeto que puede elegir libremente su propio destino” (p.7)

En este sentido, se puede decir que el proceso de construcción de un proyecto de vida va a estar permeado por otros procesos del desarrollo que lo nutren y fortalecen, de manera que la persona que lo elabora. Todos estos procesos forman parte de la trayectoria de vida que la persona va recorriendo desde que nace hasta que muere y que se ve marcada por transiciones, como lo es el inmigrar.

2.3 Migración consideraciones teóricas para su conceptualización

Se entiende por migración al movimiento de una población hacia el territorio de otro Estado, o dentro del mismo, sea cual fuere su tamaño, su composición o sus causas (OIM, 2006). En los últimos años, dada la percepción de estabilidad económica y de seguridad, Costa Rica se ha convertido en un destino de migración para personas y familias, principalmente de países vecinos limítrofes o latinoamericanos que buscan oportunidades y condiciones que no han encontrado en su país de origen. La migración como proceso implica un movimiento, desde un lugar de partida o lugar de origen a un lugar de llegada, lo cual exige un vivir un cambio importante en la vida, es decir dicho proceso encierra la inmigración y la emigración.

Según Cano y Soffia (2009), la migración es considerada como un proceso que conlleva tanto factores causales y de desarrollo, como consecuencias para la sociedad de origen y para la de destino. La persona que se desplaza tiene que disponer de recursos sociales y cognitivos para afrontar los cambios que se presentan en el entorno con el fin de adaptarse a su nueva situación.

Asimismo, migrar puede constituirse como una instancia de crecimiento y desarrollo, aunque implique al mismo tiempo experimentar situaciones difíciles y problemáticas, como las que mencionan Urzúa et al. (2015): enfrentarse a la adaptación cultural, a la xenofobia, a dificultades de acceso a instituciones públicas, a trámites de regularización migratoria o a dificultades económicas, entre otras; situaciones que pueden tornarse estresantes y alterar el bienestar.

Con respecto a la anterior, de manera más amplia, Achotegui (2012) menciona que la inmigración, como la mayoría de los acontecimientos de la vida, posee una serie de ventajas y de beneficios (como el acceso a nuevas oportunidades vitales y horizontes) pero también un conjunto de dificultades, de tensiones y de situaciones de esfuerzo.

Por lo tanto, para el autor, la inmigración tendría una parte problemática al que se denomina estrés migratorio. Por otro lado, el mismo autor propone que no se debe negar la existencia de toda una serie de aspectos positivos en la migración, la existencia de beneficios. “La inmigración es muchas veces más una solución que un problema. Pero es una solución que encierra, a su vez, su parte de problema” (Achotegui 2012, p. 2).

La inmigración para la persona supone un duelo migratorio, que es complejo y con bastantes momentos difícil, sobre todo si las circunstancias personales y/o sociales de la persona inmigrante son problemáticas hasta el punto de que pueden llegar a afectar emocional y cognitivamente a la persona, Por lo tanto, la inmigración puede ser considerado un factor de riesgo.

Achotegui (2012) menciona que

la migración no es en sí misma una causa de trastorno mental, sino un factor de riesgo, especialmente si se dan las siguientes situaciones: Si existe vulnerabilidad: el inmigrante no está sano o no presenta condiciones básicas de su o si el nivel de estresores es muy alto: el medio de acogida es hostil (p. 2).

Por lo que, es una temática que debe ser abordada por profesionales en el área de ayuda y en el área de educación, con el fin de que las personas inmigrantes logren adaptarse y adquirir nuevas fortalezas partiendo de su experiencia inmigrante.

2.3.1 Migración en Costa Rica

En las últimas décadas, y especialmente en los últimos años, la inmigración se ha convertido en un tema relevante para Costa Rica. El país es considerado un país

pequeño, pero con una pluralidad migratoria y se podría decir que es receptor de inmigrantes, temporales y permanentes, y al mismo tiempo expulsor de emigrantes.

Ante esto, Morales (2018) menciona que el país atraviesa una situación particular debido a la crisis política que sufre Nicaragua, la cual ha provocado un incremento en la entrada de población nicaragüense que solicita refugio, así como un aumento en las solicitudes de visas a Costa Rica en Nicaragua. Como menciona la misma autora, “esto ha provocado que algunos grupos de la población costarricense y grupos políticos se manifiestan en contra de esta población inmigrante, incluso mediante actos xenofóbicos y de discriminación” (p.52) Por ello, es necesario conocer lo que realmente ha implicado la inmigración en Costa Rica a través de los años.

La inmigración en Costa Rica abarca temas políticos, económicos, sociales e incluso históricos, que han construido el proceso de inmigración a lo largo de los años en el país. El cambio social, y las crisis de modelos económicos son de las principales causas para que la población inmigrante vaya en aumento. Autores como Segura (2016) mencionan que, desde principios de este siglo, la globalización ha generado una dinámica particular en la migración, donde aparte del aumento significativo del intercambio comercial y del flujo de capitales, promovido por los organismos internacionales, se da también el intercambio de mano de obra barata, que sale principalmente de los países más pobres.

Según esta autora se convierte una paradoja para las personas que salen en la búsqueda de mejores salarios y mejores condiciones de vida, que llegan a encontrarse y establecerse en trabajos de forma irregular. Desde esta perspectiva (Segura (2016) menciona que

La persona inmigrante es concebida como una mercancía más, que se intercambia en el sistema de comercio globalizado”, sin tomar en cuenta que su producción en el nuevo país suele elevar el rendimiento de los procesos productivos locales, además que suple las necesidades de

fuerza laboral y sostiene con sus remesas a sus familiares en los países de origen (p.6).

En la región latinoamericana se refleja lo anterior, muchas personas se han trasladado a diferentes regiones en búsqueda de mejores oportunidades; sin embargo, son muchos los países en la región que se enfrentan al desempleo. Para Figueroa, Ramírez, González, Pérez y Espinosa (2012) esta es una de las mayores dificultades estructurales de los países más pobres, las personas que inmigran salen de su país en condiciones de pobreza, desempleo y subempleo, salarios insuficientes para satisfacer las necesidades básicas, por lo que la inmigración se convierte en la única opción para encontrar un trabajo y mejorar el nivel de vida. En el caso de Costa Rica, según Segura (2016)

En los últimos años se ha convertido en un país atractivo para países como Nicaragua, Colombia, Venezuela, Panamá, ya que las personas inmigrantes encuentran ventajas comparativas y salariales que ofrece el mercado laboral costarricense a los trabajadores migrantes en relación con su país de origen. A pesar de esto, un importante porcentaje de esta población inmigrante debe insertarse a actividades de baja productividad y bajos ingresos (...) ya que en otros sectores encuentran algunas dificultades (p. 2).

Esta situación tiene relevancia desde hace tiempo en el país. Según Morales (2008) en la década de 1990 Costa Rica experimentaba una reorientación de su modelo productivo y social. Finalizado el conflicto armado que afectó a Centroamérica, en los años noventa, se perfilaron nuevas actividades agrícolas, la construcción, el turismo, el sector inmobiliario y otras actividades del sector servicios, como nuevos núcleos laborales y de apertura a la economía, asociados también a cambios sociales. En ese contexto económico, surge que el tamaño y las características de la economía rebasaban la oferta de mano de obra disponible en el mercado laboral local.

Esa brecha tuvo entonces relación con un crecimiento del flujo de inmigrantes. Para el autor, con la caída del modelo agroexportador, Costa Rica experimentó una crisis donde, con la llegada del Neoliberalismo se adaptó un modelo que todavía para los años 90 aceptaba y dependía de un flujo de inmigrantes, no obstante, eran principalmente transfronterizos.

Esto ha llevado a que actualmente el país siga atrayendo personas inmigrantes específicamente para puestos de trabajo en sectores agrícolas y comerciales. Entre los países de Centroamérica, Costa Rica tiene el mayor número de población total nacida en el extranjero. Según datos del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas (2014) en el 2013, Costa Rica tenía una población inmigrante de más de 380,000 personas. Alrededor del 9% de la población total, aunque distintas fuentes señalan que el dato real es mayor en virtud de la falta de registro de muchas personas extranjeras que trabajan en el país.

Para el 2014, según datos de la misma entidad, alrededor del 75% de los migrantes en Costa Rica provienen de Nicaragua, casi un 4.3 % de Colombia, un poco más del 4% de Estados Unidos, cerca del 3% de Panamá y un poco más del 2.4% de El Salvador. El restante 11,3% se refiere a otros países, los cuales no detalla el estudio.

Como se señaló anteriormente, conocer el número exacto de personas inmigrantes en Costa Rica es difícil, pues bien existen condiciones de irregularidad, sin embargo, la OIM (2017) establece que

Podría situarse en torno a las 650 mil personas (tomando en cuenta la estimación de migración irregular), representando alrededor de un 13% de la población total que habita en Costa Rica, mostrando una composición diferenciada y compleja, acentuada por los últimos fenómenos migratorios de carácter transicional, que exige, por tanto, una acción pública diversificada y consistente (p.19).

Lo anterior demuestra que la inmigración en Costa Rica representa una cifra significativa que se puede ver reflejada en la fuerza laboral, en la educación, en el sistema educativo y nivel sociocultural.

Tomando en cuenta que es una cifra importante de población inmigrante en Costa Rica, la sociedad costarricense no sólo debe preocuparse por su llegada, sino por inserción y desarrollo como personas, a través de diferentes oportunidades e integración. Como menciona Gatica (2013)

La comprensión de las dinámicas migratorias hacia Costa Rica requiere tomar en cuenta la dimensión laboral, debido a que un análisis de esta dimensión permite comprender la forma en la que el país integra a esta población, acción que va mucho más allá de promover estrategias para favorecer la sola participación de esta población en el mercado laboral (p.18).

Para el autor el simple hecho de que inserten en un trabajo no es la integración, considera que una orientación de este tipo es insuficiente pues limita las posibilidades reales de este grupo de aspirar a mejorar sus condiciones de vida, sino lo que realmente interesa es que como sociedad se contribuya a lograr sentido de pertenencia, es decir acoger.

Al respecto Morales (2018) presenta que para el año 2018 la tasa de participación laboral de los inmigrantes en el país es del 70,5 %, entre los hombres es del 86,2 % y entre las mujeres del 55,3 %. La tasa de desempleo este mismo año entre los inmigrantes es del 5,7 %, esta tasa está por debajo de la tasa de desempleo nacional que fue del 8,7 % en el segundo trimestre de 2018.

De lo anterior se desprende que, la tasa de participación de las personas inmigrantes es mayor que la del promedio nacional; quizá esto pueda explicarse por el objetivo principal de las personas migrantes, el cual consiste en alcanzar una mejor calidad de vida para sí mismos y para sus familias, realizable a través del empleo.

Para las personas inmigrantes es importante lograr el objetivo por el cual salieron de su país, por lo tanto, buscan las oportunidades, y aunque los empleos que existan no todos cumplan con condiciones óptimas, las personas inmigrantes son capaces de desempeñarse en estos puestos, con el fin de buscar el desarrollo propio y el de sus familias.

Anudado el anterior, desde Segura (2016) se expone cómo la población inmigrante que vive en el país, en promedio, tiene un perfil de alta vulnerabilidad en comparación con los residentes nacidos en Costa Rica: baja escolaridad, menor aseguramiento, problemas de empleo (subempleo, bajos ingresos, incumplimiento de garantías laborales y del salario mínimo) y alta incidencia de problemas de vivienda. Además, señala como para el país ha sido difícil garantizar la integración social de este grupo.

Entre los esfuerzos para atender estos desafíos se ha planteado la regularización migratoria, como un mecanismo para ordenar la situación laboral de estas personas, proteger sus derechos y promover su inserción en el régimen de seguridad social.

Desde el mismo estudio se concluye entonces que a través de los años para atender esta situación de crecimiento y aumento de las personas inmigrantes, la intervención que se ha realizado es la aprobación de la Ley General de Migración (nº 8764) de 2010, la cual no ha alcanzado los objetivos esperados debido a la manifestación de debilidades en su diseño, especialmente en los asuntos relacionados con el aseguramiento y las sanciones por incumplimiento. Son muchas personas inmigrantes las que se encuentran en puestos de trabajos que no aseguren condiciones mínimas de seguridad, salubridad y salariales.

En general, el país muestra dificultades para garantizar la integración social de este grupo. Entre los esfuerzos para atender estos desafíos se ha planteado la regularización migratoria, como un mecanismo para ordenar la situación laboral de estas personas, proteger sus derechos y promover su inserción en el régimen de seguridad social.

Entre los entes encargados de esta población, se encuentra el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), quien ha velado en los últimos años por cumplir lo establecido en la Ley. Tomando en cuenta, que la parte laboral ha sido fundamental en la inmigración en Costa Rica, según la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y el MTSS (2011), el porcentaje de la población extranjera en algunas actividades y ocupaciones supera el porcentaje de la población costarricense dedicada a las actividades tales como: pesca, agricultura, ganadería. La población costarricense se dedica en un 13.2% a estas actividades, mientras que la población extranjera se dedica en 17.9%. Otro ejemplo es el servicio de comida y alojamiento, al cual los extranjeros se dedican en 8.3% mientras que los nacionales se dedican un 4.3%.

Resaltando que lo laboral fue uno de los principales motivos para inmigrar, se resalta lo que menciona Morales (2008) al señalar que con el transcurso de los años la población inmigrante ha sido capaz de adaptarse a las diferentes actividades más relacionadas con la economía globalizada. Algunas de estas son las ventas y el comercio y han dejado de lado puestos del sector primario (agricultura, pesca y ganadería), reflejando así, un aporte a la economía costarricense, y además un aporte cultural a la sociedad.

De esta manera, la comprensión de la dinámica migratoria en Costa Rica toma en cuenta la dimensión laboral, también es necesario que reconozca las necesidades de esta población y además analizar la forma en la que el país integra a esta población, acción que va mucho más allá de promover estrategias para favorecer la sola participación de esta población en el mercado laboral. Por lo tanto, es necesario conocer cuáles han sido las consecuencias que ha sufrido este grupo de la población que ha aspirado a mejorar sus condiciones de vida a través de la movilización.

2.3.2 Consecuencias psicosociales de la inmigración

Podría decirse que son muchos los retos que enfrenta una persona al inmigrar. Aruj (2008) menciona el problema de la integración y adaptación, la competencia laboral, el enfrentar pobreza, la discriminación y la xenofobia, la disminución de los salarios de

los trabajadores, la selección de mano de obra; si a esto se le suma que los gobiernos no tienen políticas sociales y demográficas coherentes para afrontar los problemas de la migración. Se puede evidenciar que es un contexto complejo para las personas inmigrantes. Lo anterior se refleja en la sociedad, en el aumento de la población, en el peso de los inmigrantes a la fuerza de trabajo y en la economía, pero sobre todo en cada persona y familia inmigrante que llega al país.

Siguiendo con lo mencionado por Aruj (2008), los motivos de este fenómeno se vinculan con la falta de trabajo, la persecución político-ideológica, la inseguridad producto de la violencia, las guerras, la persecución étnico-religiosa, los problemas socioeconómicos, el mejoramiento de la calidad de vida, la búsqueda de desarrollo individual o familiar, oportunidades de empleo y educación, acceso a bienes y servicios, entre otras. Estas son circunstancias ligadas a la vulnerabilidad, la exclusión y la desigualdad, donde un grupo de personas en su propia tierra no fue capaz de desarrollarse. Ante tal realidad se puede entrever cómo estas personas han estado expuestas por tiempos prolongados a condiciones no óptimas para el desarrollo.

Ante esto, Achotegui (2012) considera que los inmigrantes son un colectivo que debe realizar un gran esfuerzo de adaptación y de supervivencia, ya que tienen que elaborar un duelo en difíciles condiciones. Por esta razón, son poco visibles en la vida social de la sociedad de acogida. Los inmigrantes, en general, carecen de tiempo para acudir a reuniones; sus trabajos suelen ser particularmente duros, no solo deben adaptarse a una nueva lengua (o diferentes palabras), la cultura y la dinámica de la sociedad de acogida, sino que, además, han de soportar altos niveles de discriminación y xenofobia cuando intentan participar en la vida social, son muchas barreras por superar. El hecho de sentirse diferente, según el autor, influye en las emociones y cogniciones de la persona, por lo que debe empezar una reelaboración sobre sí mismo.

En relación con lo anterior la persona inmigrante según (Achotegui, 2002).

Atravesará por 7 duelos en relación a [SIC] la familia, la lengua, la cultura, la tierra, el estatus social, el grupo de pertenencia y los riesgos físicos.

Estos duelos se darían en mayor o menor grado en todos los procesos migratorios. Para esto se toma en cuenta que no es lo mismo vivir la migración en buenas condiciones (duelo simple) que emigrar en situaciones límite (duelo extremo). En este último caso, las condiciones son tan difíciles que no hay posibilidades de elaboración del duelo, corriendo el riesgo de llevar a la persona a una crisis (p.36).

Según lo que menciona el autor, cada caso de inmigrante es diferente y cada uno posee características específicas, dependiendo la situación y las herramientas con las que cuente la persona, pero en sí, la inmigración encierra un cambio que supone estrés y tensión para la persona. Por lo que una de las consecuencias que tendrán las personas inmigrantes es el enfrentamiento de estresores.

Los estresores más importantes según Achotegui (2012) son: la separación forzada de los seres queridos que supone una ruptura del apego, el sentimiento de desesperanza, el posible fracaso del proyecto migratorio, la ausencia de oportunidades, la lucha por la supervivencia (dónde alimentarse, dónde encontrar un techo para dormir), el miedo a la expulsión y la indefensión por carecer de derechos. Aunque la persona anteriormente haya estado expuesta a condiciones de vulnerabilidad, no se espera que sepa a reaccionar a estos sentimientos y obstáculos que está enfrentando.

Ante esto Hirai (2014) menciona que el acontecimiento de distanciarse por un tiempo prolongado del lugar de origen lleva a la persona a experimentar sentimientos de abandono, soledad, resentimiento e impotencia, especialmente en los casos donde fue forzado. Es un viaje sin retorno, muchas veces por su condición legal y económica no se les permite a las personas seguir viajando; por lo tanto, se les obliga a desprenderse de su tierra y adoptar un nuevo país.

Según el autor esto puede provocar sentimientos negativos hacia su antigua tierra, ya que no le dio las condiciones para permanecer en ella, lo que provoca también resentimiento a su antigua vida. A pesar de este resentimiento, se considera que es muy difícil que las personas puedan desprenderse de su propia cultura, por lo que inicialmente

siguen practicando sus costumbres y tradiciones, eso sí de manera más reservada, les lleva tiempo poder hacer un intercambio de sus costumbres y tradiciones con las nuevas personas que se relacionan.

Para Khachani (2007) “las personas inmigrantes atraviesan un proceso de asimilación, el cual consiste en renunciar a su cultura de origen para adoptar seguidamente las costumbres del país de acogida, por definición distintas a las suyas” (p.31). Más allá de involucrarse en la cultura, para este autor lo importante es el proceso de integración a la nueva sociedad, el cual considera que “supone compartir cierto número de valores fundamentales y el deseo de participar en un conjunto nacional” (p. 31).

Considera que la integración cultural permite extraer elementos de la cultura, es decir la persona inmigrante en la que cada uno extraerá de la otra cultura elementos que puedan acercar a los seres y a las culturas. Sin embargo, la adquisición de estos elementos puede extenderse en el tiempo y, por ello, es conveniente hablar de un proceso de larga duración.

Ante esta situación, que implica a las personas inmigrantes tiempo para poder adaptarse, es que Martínez y Martínez (2018) señalan que es importante que la persona pueda centrarse en las fortalezas y los recursos de su contexto, pero además que pueda ver con objetividad sus déficits y debilidades. Señala que, ante tanto estrés, el concepto de resiliencia está ligado a experiencias migratorias y en los proyectos de vida que se forjan, este ha sido el resultado de la interacción dinámica entre el riesgo que padecen y los factores protectores que emplean para sobreponerse.

2.3.3 La inmigración como transición dentro de la trayectoria de vida

La trayectoria de vida, como bien su nombre lo dice, es el trayecto que la persona recorre durante su vida, marcado por diversos acontecimientos o situaciones previstas o inesperadas. Rivera citado por Hernández- Martínez (2014) se refiere a ella, aludiendo a que es una biografía en la que se ordenan o sistematizan los eventos para interpretar la experiencia individual de cada persona en un tiempo establecido.

Dicha trayectoria, como bien lo menciona Hernández- Martínez (2014) “abarca una variedad de ámbitos (trabajo, escolaridad, vida reproductiva, etc.) que son interdependientes; el análisis del entrelazamiento de las trayectorias vitales del individuo como en su relación con otros individuos o conglomerados” (p.77).

Como se observa, el ser humano, como ser holístico e integral, se ve afectado en todos sus ámbitos de la vida, ya sea familiar, laboral, educativo, vocacional, emocional, social, espiritual, entre otros. Al analizar las trayectorias de vida, se deben tomar en cuenta todos estos aspectos y no perder de vista dos grandes momentos: la transición y el punto de inflexión.

En cuanto a la primera, Caballero citado por Hernández- Martínez (2014) menciona que la transición se puede entender como los movimientos individuales o familiares a lo largo de la vida, que modifican los planes o proyectos construidos. De manera que, al abordar la construcción de proyectos de vida, es fundamental entender la trayectoria vital en la que se elaboran estos proyectos y las transiciones que los transforman.

Schlossberg citado por Corominas e Isus (s.f) define la transición como “un hecho, acontecimiento o situación que produce una transformación en la comprensión de sí mismo y del entorno. Por consiguiente, requiere un cambio en su comportamiento y sus relaciones” (p.157). Como se observa, estas transiciones, repercuten directamente en los procesos del desarrollo, pues significan una modificación en la visión personal y social y también de las decisiones que se tengan que tomar.

Por otro lado, el punto de inflexión hace referencia, de acuerdo con lo propuesto por Hernández- Martínez (2014) a momentos específicamente significativos de cambio. Son transiciones que llevan a modificaciones más grandes y que traen como consecuencia, cambios en las metas o proyecciones establecidas.

Por lo que, estos puntos de inflexión a diferencia de las transiciones son eventos de mayor significancia para el individuo, familia o sociedad, pues tiene un impacto mayor en el proyecto de vida que se ha establecido. En ambos casos estos acontecimientos,

generan en las personas cierto grado de incertidumbre, dependiendo de cómo sea el evento y las herramientas o habilidades que tenga la persona para hacerle frente.

La migración es concebida como un proceso transición, que implica distintos cambios y adaptaciones. Gandini (2012) menciona que como todo evento la inmigración tiene un impacto diferencial en los individuos dependiendo de la etapa de la vida en el que tenga lugar. Se parte de la premisa de que la sucesión de eventos previos condiciona la experiencia de ir a un nuevo país, al tiempo que el momento en el que éste ocurre incide en la estructuración del curso de vida subsiguiente.

Asimismo, Montes de Oca, Ramírez-García, Sáenz y Guillén (2011) expresan que “la decisión de partir del lugar de residencia habitual se encuentra mediada no sólo por el tiempo histórico y coyuntural de crisis, sino también por la ubicación en distintas etapas del curso de vida” (p.120). Estos autores amplían que no sólo se desprende del análisis de la sucesión de acontecimientos en cada trayectoria de vida, sino que es expuesto verbalmente en prácticamente todos los relatos de las personas. Las repercusiones de un evento o transición en el desarrollo de una persona son contingentes y dependen del momento de la vida por el que se transita.

De manera que un mismo suceso, como la inmigración, tendrá efectos muy diversos en la vida de quienes lo experimentan dependiendo de la edad y de las circunstancias en las que se encuentre al ocurrir dicho acontecimiento. Además, las diferencias también se expresan en la manera diversa en que los actores lo perciben en cada etapa de la vida.

Ávila, Jáuregui y Pizarro (2017) mencionan que la migración es una estrategia económica importante que jóvenes hombres y mujeres emplean para alcanzar objetivos determinados como, el acceso a un empleo bien remunerado, la búsqueda de autonomía económica, la acumulación de poder adquisitivo, la formación de una familia, entre otros. No obstante, las diferencias sociales y económicas dan matices específicos a la transición de las personas inmigrantes.

Es decir, cada elemento personal y contextual con el que la persona inmigrante cuente para enfrentar ese momento es fundamental. En esta línea los mismos autores mencionan que la experiencia migratoria puede generar efectos contradictorios en el curso de vida, al convertirse en un catalizador para adelantar o retrasar algunos eventos. Entonces, ¿cuál es el efecto de la experiencia migratoria en cada acontecimiento nuevo que va enfrentando la persona? De manera más amplia responden

La experiencia migratoria es considerada un factor perturbador en el proceso de transición a la adultez. La migración se entiende no sólo como el cruce de un límite administrativo sino como un proceso que implica una sucesión de contactos socioculturales que permean todas las áreas de su vida. El migrante constantemente se encuentra enfrentando sus valores y aprendizajes en las etapas anteriores, con lo nuevo de la cultura del país de destino, lo que le obliga hacer concesiones dando lugar a una confusión identitarias, lo que puede afectar de manera compleja su comportamiento (Ávila, Jáuregui y Pizarro-Hernández, 2017, p.171).

De manera que la inmigración será un evento que incidirá de manera diferente en la vida de las personas, pero sin duda alguna incidirá en la trayectoria de vida. La experiencia migratoria tendrá un efecto diferente en el proceso de transición o nuevas experiencias que se enfrente la persona, por lo que se vuelve fundamental también indagar en la relación que guarda el proyecto de vida con la inmigración.

2.5.3.1 Enfrentamiento de la incertidumbre para la adaptación al cambio

La incertidumbre propiamente como tal, se puede entender como un sentimiento de angustia porque la persona no tiene claridad total de lo que podría o no suceder, sea porque el panorama es difuso o porque no cuenta con la información suficiente para poder entenderlo. El ser humano en ocasiones está incapacitado para tener acceso a toda la información que necesita para hacerles frente a los distintos eventos de su vida (Margery, 2010; Murillo, 2018).

De manera que, en los distintos momentos de la vida, la persona tendrá que enfrentar o lidiar con la incertidumbre que le genera el no tener claridad de su futuro, en este caso, el hecho de emigrar. Lo cual también puede significar un reto en la construcción del proyecto de vida. Ante esto Murillo (2018) plantea que

todo proyecto de vida conlleva cierto nivel de incertidumbre, pues no es posible predecir todo lo que sucederá a futuro, por lo tanto, las personas se encuentran frente al reto de aprender convivir con la incertidumbre, que en ocasiones se acrecienta debido a los cambios vertiginosos en aspectos como la tecnología, la economía y el mercado de trabajo (p.351).

Al ser parte de la vida cotidiana; es fundamental que, desde la disciplina de la Orientación, se abran los espacios para que las personas puedan aprender a lidiar con esa incertidumbre y sobre todo adaptarse a los cambios y transiciones que se les presentan.

Como plantea Murillo (2018) “para minimizar estos riesgos es necesario asesorar a las personas para analizar una serie de información importante que reduzca estas situaciones de desconfianza o temor” (p.357). De manera que se propicie el desarrollo de habilidades que ayuden a entender y aceptar la incertidumbre incorporándose en sus proyectos de vida y adaptarse de la mejor forma a los cambios que se le presenten.

Ante esto, Harrison (2003) citado por Mendoza, Novelo, Flores y Mendoza (2009) propone que para abordar el cambio y la adaptación a este se deben explorar cuatro componentes claves:

1. Conocer sus habilidades puede ayudar a construir sus fortalezas y a compensar sus debilidades, además de aumentar su habilidad de administrar el cambio.
2. Conocer el territorio permite permanecer al día en las tendencias que impactan su situación, lo que ayudará a reconocer y adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para prosperar en tiempos difíciles.

3. Hacer contacto con recursos externos e internos implica mantener una red de contactos y recursos personales y de organizaciones; la comunicación puede ayudar a mantenerse efectivo en tiempos de estrés.
4. Determinar cuáles son las acciones persistentes y determinadas es esencial para ser próspero (p.94).

Como se puede ver, estos cuatro pasos citados, retoman los procesos del desarrollo mencionados al inicio: autoconocimiento, identidad, conocimiento del medio y toma de decisiones los cuales, al ser abordados desde la Orientación, pueden favorecer la adaptación al cambio y con ello la construcción de un proyecto de vida con más posibilidades de llevarse a cabo con éxito.

En síntesis, la disciplina de la Orientación, desde sus principios de prevención, desarrollo e intervención social, ha buscado y continúa buscando favorecer el desarrollo integral de todas las personas a lo largo de la vida. En el caso de quienes están en la etapa de adultez joven, la Orientación, por medio de procesos laborales, contribuye a la inserción, establecimiento, mantenimiento y jubilación de estas personas.

Aunado a esto las personas trabajadoras, con los cambios vertiginosos de esta época y producto de ello las migraciones, la Orientación ha tenido que aplicar nuevas herramientas para fomentar una visión intercultural en la sociedad, que contribuya al bienestar de esta población, que vive muchas veces en una constante incertidumbre y necesita adaptarse a los cambios y retos que se le plantean.

Con todo esto, desde la Orientación, se contribuye a que las personas inmigrantes que se encuentran laborando, puedan construir o transformar su proyecto de vida de la mejor forma posible. De manera tal que a continuación se profundizará en el fenómeno de la migración, específicamente en Costa Rica.

2.3.4 Influencia de la inmigración en la construcción del proyecto de vida

Como se ha mencionado, el área laboral guarda estrecha relación con la inmigración, pues en muchas ocasiones, parte de los objetivos de inmigrar para muchos, es el obtener mejores condiciones de empleo y calidad de vida.

Estos aspectos, por lo tanto, se conjugan directamente con el proyecto de vida, pues como menciona Araiza (2005) la migración es parte de la trayectoria de la vida y dicha, asigna a la historia de vida de cada persona, un sentido individual, pues la inmigración es parte de ese proyecto de vida. Anudado a lo anterior Barba (2011) menciona que “los migrantes tienen alcances cotidianos, metas silenciosas que son poco conocidas y difundidas, aunque para ellos de un valor incalculable para el logro de otros objetivos” (p.204).

Como se puede ver, estas metas desconocidas para muchos representan para la vida de las personas inmigrantes, un motor fundamental, que los lleva muchas veces a vencer sus miedos de establecerse en un nuevo país, donde todo es desconocido. De esta forma la persona inmigrante al llegar a un nuevo país debe iniciar un proceso que le permita consolidar nuevas actividades y así lograr lo que se planteó al emigrar. Como lo menciona Solís (2005)

Las personas inmigrantes deben emplear estrategias de afrontamiento y un conjunto de decisiones para adaptarse, para reducir la complejidad de la nueva experiencia, para enfrentar el stress que produce la migración, para relacionarse con la sociedad de acogida, con su propio grupo de referencia, para afrontar las pérdidas emocionales, para manejar las relaciones con sus referentes culturales y familiares en su país de origen (p. 9).

Ligado a esta toma de decisiones y a las oportunidades con las que cuentan las personas inmigrantes, Parella (s.f) menciona que los proyectos de vida migratorios no responden a planes familiares sino a deseos individuales; de superación y en busca de empleos más calificados y remunerados pues en ocasiones

no se encuentran en el país de origen. Esto favorece mantener el proyecto de vida, así como una posición social y económica deseada.

Por lo que se puede rescatar que el bienestar económico de los miembros directos de la familia es importante, pero, la persona que emigra también se ve motivada por su propia superación personal y no sólo por la necesidad. Esto debido a que las personas buscan alcanzar metas como adultos que no sólo se relacionan con la presión social o el contexto que los rodea, sino también por desarrollo personal impulsado por sus emociones y cogniciones, de aquí la importancia de conocer las características de la adultez joven como etapa.

2.4 Etapa del desarrollo: Persona adulta joven

La vida, desde el momento de la concepción y hasta la muerte, se puede dividir por etapas, en las cuales el ser humano va evolucionando y madurando. Cada una de ellas, se caracteriza por distintos cambios, tareas y experiencias generales pero vividas de forma particular.

Como propone Izquierdo (2007), cada fase vital tiene unas tareas características de desarrollo, las cuales surgen de la interacción entre el desarrollo biológico, el contexto histórico-social, la personalidad de cada uno y las metas individuales.

Una de estas etapas y la que interesa para efectos de esta investigación, es la que agrupa a las personas adultas. Gabarda (2015) menciona que la etapa adulta está comprendida entre los 18 y los 60 años aproximadamente, pero al tratarse de un periodo tan extenso por lo general puede dividirse en dos etapas: adultez temprana (18 a 30/40 años) y adultez media (40 a 60 aproximadamente). Es durante el transcurso de esta etapa vital, cuando “el individuo alcanza su desarrollo biológico y psíquico, consolidándose el desarrollo de la personalidad y el carácter” (p.4).

El inicio de la adultez temprana, siguiendo a Gabarda (2015) coincide con la mayoría de edad legal en casi todos los países. Por lo general, este período empieza

desde los 18 años, hasta que el individuo comienza a trabajar y a asumir sus roles familiares, sociales y laborales más establecidos.

Este mismo autor, propone las características biológicas, psicológicas y sociales más sobresalientes de esta etapa.

- Características biológicas: las funciones alcanzan su máximo funcionamiento y se estabilizan, lo cual se traduce en seguridad, poder, dominio, fortaleza, energía y resistencia física. Además de un funcionamiento intelectual consolidado.
- Características psicológicas: la sensación de dominio se manifiesta en un sentimiento de autonomía, lo cual permite utilizar la energía de una forma más eficiente, así como controlar las emociones.
- Características sociales: son los años más importantes de toda la vida, ya que es cuando se consolida la identidad y comienza la realización del proyecto de vida. (Gabarda, 2015, p. 4).

Como se puede ver, esta es una etapa fundamental de la vida humana, en todas las dimensiones del ser, pues comprende cambios y logros sumamente significativos, que marcan el resto de la vida de la persona. Por lo cual es tan importante de tomar en cuenta en la disciplina de la Orientación, desde la andragogía.

Asimismo, en esta etapa, de acuerdo con Zapata, Cano y Moyá (2002) desde el punto de vida psicosocial la adultez es, en la sociedad occidental,

el estadio de la asunción plena de responsabilidades: procreación y cuidado de la familia, educación y transmisión de las pautas normativas de la sociedad, trabajo y producción en el sistema económico que nos caracteriza, dirección y gestión de la sociedad política, y búsqueda definitiva de elementos trascendentes que, dando coherencia a todas estas dimensiones, aporten sentido a la existencia (p.18).

Dicha etapa, está fuertemente influenciada por acontecimientos sociales, profesionales y laborales, variaciones en los roles adquiridos, y por exigencias a partir de esas tareas asumidas (Zapata, Cano y Moyá, 2002).

La etapa adulta de adultez joven es reconocida por Erickson citado por Bordignon (2005) como el estadio: intimidad versus aislamiento – amor. Como propone este autor

en esta parte de la vida, la madurez psicosexual del adolescente tiene su culminación en la genitalidad, que consiste en la capacidad de desarrollar una relación sexual saludable, con un partícipe amado del otro sexo, con quien pueda y quiera compartir con confianza mutua y regular, los ciclos de vida de procreación, de trabajo y ocio (p.57).

Lo contrario a esa situación es el aislamiento, distanciamiento o exclusividad que se manifiesta con en el individualismo y egocentrismo sexual y psicosocial. En esta etapa, un justo equilibrio entre la intimidad y el aislamiento fortalece la capacidad amar y desempeñarse profesionalmente. Además, a nivel social, se expresan las relaciones de integración y compromiso en instituciones y asociaciones culturales, políticas, deportivas y religiosas (Erikson citado por Bordignon, 2005).

Del mismo modo, Alpízar (2005) menciona que el joven adulto, se enfrenta a la vida con deseos de realizar sus sueños de juventud, pero no existe todavía una seguridad explícita del ser adulto, sino un inicio a la búsqueda de la independencia económica y emocional.

En esta etapa del desarrollo se distingue una variedad de cambios, por los procesos de madurez mental, emocional, social, profesional y espiritual que las personas deben asumir. Es decir, deben desempeñar distintos roles y tareas para desempeñarse en un contexto social. Se exponen a continuación algunas de estas tareas y roles.

2.4.1 Tareas de la etapa de desarrollo

La etapa de adulta temprana, como se ha mencionado, está marcada por cambios a nivel biopsicosocial y que según Zapata, Cano y Moyá (2002) se caracteriza principalmente por

La separación real e intrapsíquica de la familia de origen y el compromiso con nuevas tareas específicas. El sujeto termina por resolver la dependencia intrajuvenil, establece la confianza en sí mismo y comienza a formular nuevos objetivos adultos que inducen a nuestras estructuras destinadas a promover la estabilidad y continuidad (p.23).

De manera que, durante esta etapa de transición, como parte de las tareas correspondientes, se toman decisiones que han de afectar al resto de la vida en cuanto a formación académica, carrera profesional, proyecto de vida, hábitos y estilo de vida. Además, se adquieren y se toman decisiones importantes como el consolidar una familia o vivir de forma individual, y se da una adaptación a las normas y la vida en sociedad (Gabarda, 2015).

En esta misma línea, Sandoval (2018) menciona que entre las tareas típicas del desarrollo de la adultez temprana se encuentran “dejar la casa para seguir los estudios, trabajar o prestar servicio militar; cultivar nuevas amistades más íntimas y relaciones románticas, y desarrollar un yo independiente y seguro” (p. 106). Por lo que, en este periodo, además, se termina la educación académica, se da una incorporación al mundo del trabajo y se adquiere, en algunas ocasiones, independencia económica.

Es importante entender que algunas de estas tareas proceden de la maduración física propia del desarrollo, y otras se relacionan más con las exigencias y expectativas sociales, de acuerdo con el contexto en el que ha crecido la persona.

2.4.2 Características de la persona adulta joven inmigrante

La adultez está ligada a diferentes tareas como conseguir un empleo, establecer relaciones significativas, lo cual en una experiencia de inmigración se pueden convertir

en tareas que representan dificultad, debido a que se encuentran en un proceso de integración al nuevo país. De manera más amplia Pizzinato, Calessio-Moreira, Cé y Eid (2013) mencionan que “en un nivel más personal, los inmigrantes suelen pasar un gran tiempo enfrentando los valores y tradiciones de las culturas de origen con los de las culturas anfitrionas” (p.239). Resaltando que, aunque la persona adulta inmigrante logre encontrar un trabajo, el proceso de asimilación e integración cultural es lo que más le lleva tiempo y trabajo.

De manera complementaria, Portes, Vickstrom, Aparicio (2008) mencionan que “la autoestima y la autoidentificación nacional no están correlacionadas. Esto se debe, al ajuste de las autoidentificaciones nacionales y étnicas precisamente para proteger la autoestima (...) son las experiencias de discriminación reducen significativamente la autoestima” (p 255). De manera, que, aunque la persona adulta se sienta identificada con otra cultura que no es la que habita en este momento, eso no interfiere tanto en su desarrollo o sus tareas como el sentirse discriminado por diferentes personas.

El no sentirse dentro de una cultura es parte del choque cultural que conlleva la experiencia inmigrante, que está ligado principalmente a adquirir nuevos aprendizajes en un corto tiempo para adaptarse al cambio. En su mayoría, las personas adultas inmigrantes deben enfrentar un proceso como el que se describe a continuación

La mayoría de las personas migrantes adultas, se sitúan en cierta posición “infra ciudadana”, establecen su residencia en un país que no es el suyo, cuya sociedad de acogida, en ocasiones, es presa de estereotipos y prejuicios asociados a las migraciones; por otro lado, a veces carecen de raíces y grupos de apoyo, y rápidamente deben acceder a la vivienda y el trabajo que no tienen segura. Esto genera en ocasiones una situación de vulnerabilidad social en su vida en el país de acogida (Comisión Española de Ayuda al Refugio, 2016, p.6).

Es en este contexto que la persona inmigrante adulta, debe desarrollarse, para Pizzinato, Calessio-Moreira, Cé y Eid (2013) el desarrollo de la comprensión de uno

mismo en la adultez es una tarea que implica decisiones. La persona debe elegir entre un trabajo u otro, desarrollar una carrera o iniciarla, dónde y con quién vivir, lo que exige que el individuo se mire a sí mismo y tome decisiones que son primordialmente vinculadas al yo. Esto implica que deba desarrollar algunas nuevas habilidades de la vida diaria sean adquiridas para garantizar autonomía, como son la toma de decisiones y regulación emocional, que debieron ser puestas en práctica en etapas anteriores de la vida.

Así se refleja que el adulto inmigrante debe atravesar de manera conjunta un proceso de adaptación cultural y un proceso de desarrollar tareas propias de la adultez. Para Portes, Vickstrom, Aparicio (2008) uno de los aspectos fundamentales del proceso de adaptación de los inmigrantes a una sociedad receptora, es su cambio de identidades y las opiniones que llegan a tener sobre sus nuevos entornos. Las personas adultas inmigrantes suelen tener sólidas identidades forjadas en sus países de origen y tienden a identificarse de forma muy limitada con el país que les recibe ya que están en la sociedad, pero no son todavía de ella, lo cual lleva a que se adapten a la adultez, pero no del todo al cambio cultural.

Capítulo III. Marco Metodológico

Este capítulo hacer referencia a la metodología utilizada en este estudio, por lo que a continuación se presenta: el enfoque de investigación, el método, las etapas del proceso de investigación, la población participante y sus características, la técnica y el instrumento utilizado para la recolección de la información, la forma en que se validó el instrumento, el procedimiento para el análisis de la información recolectada, la operacionalización de las categorías, la validación de la información y por último los alcances y limitaciones de la investigación.

3.1 Enfoque de Investigación

Primeramente, la investigación se ubica en el paradigma interpretativo o naturalista, que como menciona Guardián-Fernández (2010), desde este tipo de investigación se comprende, explica e interpreta: la realidad, los significados de las personas, percepciones, intenciones y acciones. Al partir de este paradigma, se les permite a las personas investigadoras seleccionar un método que tome en cuenta la perspectiva de las personas participantes y reflexionar como equipo investigador desde la disciplina de la Orientación. Además, permite centrarse en un enfoque cualitativo, que lleva a la comprensión de los fenómenos para construir nuevo conocimiento.

El objetivo de esta investigación buscaba analizar las experiencias de construcción del proyecto de vida en un grupo de personas inmigrantes que laboran en los cantones centrales de San José, y es el enfoque cualitativo el que permite la comprensión de la realidad de las personas participantes. Villalobos (2017) lo presenta como el enfoque humanístico - cualitativo e indica que este “busca la comprensión de la realidad social, desde una perspectiva particular, histórica y desde [sic] vista de sus protagonistas, es decir, desde una perspectiva interna” (p.235).

Este enfoque enriqueció a la investigación, debido a que se pretendía visualizar la experiencia de cada una de las personas participantes desde las realidades sociales en que construyen su proyecto de vida, todo esto considerado desde el fenómeno migratorio. De forma que, esta investigación “centra su atención en el ser humano, en su historia, en sus relaciones sociales y su contexto” (Villalobos, 2017, p.239). Es decir, se

pretende la comprensión de la historia de cada persona, en la interacción con el contexto en el que se desenvuelve, para lograr profundizar en las vivencias y experiencias de construcción de sus proyectos de vida.

Uno de los rasgos fundamentales de este enfoque humanístico-cualitativo, es el carácter fenomenológico en el cual, “el punto de partida es la vida de los seres humanos y se enfoca en la forma como el fenómeno es percibido, aprendido, concebido o vivido por las personas participantes” (Villalobos, 2017, p.241). De manera que permite direccionar la investigación hacia percepciones o experiencias de cada participante sobre el fenómeno en cuestión, en este caso, el hecho de emigrar y cómo eso influye en la construcción o transformación de su proyecto de vida.

Álvarez-Gayou (2003) reafirma que “para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas. Este investigador no busca la verdad o la moralidad, sino una comprensión detallada de las perspectivas de otras personas, a todas se las ve como a iguales” (pp.25-26). De manera que, sin importar la respuesta dada por las personas, estas constituyen una fuente valiosa de información para generar teorías que contribuyan al quehacer del profesional en Orientación, pues dichos aportes, en su totalidad, son valiosos, ya que constituyen la visión de mundo de cada persona, desde su sistema de creencias y vivencias.

Este rasgo fenomenológico de la investigación cualitativa, en el cual se profundiza en la percepción de cada persona sobre las experiencias vividas, constituye uno de los métodos de acción desde los que se puede posicionar un estudio, por lo cual, se expone de manera amplia a continuación.

3.2 Método fenomenológico

Para el cumplimiento de los objetivos propuestos, se planteó realizar esta investigación desde el método fenomenológico, el cual, según Villalobos (2017), “ofrece la posibilidad de adentrarse en la naturaleza situacional de la experiencia humana y dar un aporte a las ciencias sociales al obtener un conocimiento pertinente sobre lo particular y único de las situaciones sociales vividas por cada individuo” (p.338).

Así pues, en este estudio se consideraron ideas, sentimientos y formas de relacionarse con respecto al fenómeno de migrar y a la vez, el proceso de construcción de su proyecto de vida. Desde la Orientación, el principal foco de atención estuvo en el cómo se han construido los proyectos de vida de las personas migrantes, su vinculación con los procesos y principios de la disciplina.

El propósito de este método, según Villalobos (2017) “no es generalizar conocimientos, probar hipótesis, elaborar leyes o establecer relaciones entre variables, sino profundizar en los significados fundamentales de la experiencia humana” (p.338); esto permitió brindar aportes disciplinares a partir de las experiencias de las personas participantes.

De manera complementaria, Behar (2008) menciona que el método fenomenológico no parte del diseño de una teoría, sino del mundo conocido, del cual hace un análisis descriptivo con base en las experiencias compartidas, de esto, se obtienen las señales, indicaciones para interpretar la diversidad de símbolos. A partir de allí, es posible interpretar el fenómeno en estudio, en este caso de las experiencias de construcción del proyecto de vida de personas inmigrantes.

Asimismo, cabe señalar tres de las características específicas propuestas por Villalobos (2017):

- Énfasis en lo individual y la experiencia subjetiva: El estudio se hace desde la perspectiva de los seres humanos, considerando su marco referencial. Se muestra interés por conocer cómo las personas experimentan e interpretan el mundo social, que marca de manera distinta a cada individuo.
- Promueve la reducción trascendental: Se realiza un proceso paulatino de reducción fenoménica que supone “poner entre paréntesis” la cuestión de la exterioridad del sujeto y llegar a la esencia de las cosas. La reducción se lleva a cabo con el fin de alcanzar el punto en el que el objeto pueda conocerse mediante la intuición de las esencias, la cual capta el “que” de las cosas.

- Se documenta la visión de mundo de las personas: Este método permite que el equipo investigador, mediante el diálogo durante el trabajo de campo, capte distintas visiones: la propia, la de la gente participante y de las personas agentes externas; así se llega a conocer las estructuras del fenómeno social, junto con las relaciones entre estructuras y dentro de ellas, con un claro propósito: ver un hecho social desde el punto de vista de otros seres humanos, describiendo, comprendiendo e interpretando (p. 342).

Lo anterior, pretende que la persona investigadora, que se posiciona desde la fenomenología, comprenda los fenómenos sociales desde la visión de las personas entrevistadas (Taylor y Bogdán, 2000). Por lo tanto, se estudió la vivencia de cada persona participante desde su realidad y su contexto, se analizó esta información desde una perspectiva integral, a la luz de la teoría y sin emitir un juicio de valor.

En síntesis, quienes investigan desde lo fenomenológico, tienen una escucha atenta para comprender e interpretar el sentido de la vivencia de las personas participantes. Por lo que para entender este proceso a continuación se presentan las etapas del estudio realizado.

3.3 Etapas del proceso de investigación

El proceso de investigación cualitativa, según Villalobos (2017, p.244), se divide en cuatro etapas: diseño, trabajo de campo, análisis e interpretación de los datos recolectados y comunicación de los datos encontrados. Cada una de estas etapas se explica a continuación, de acuerdo con lo planteado por este autor y lo realizado por el equipo investigador:

- Diseño: En esta primera etapa, se realizó el planeamiento de la investigación, para lo cual se estableció primeramente el tema de investigación, el problema y los objetivos. En un segundo momento, se realizó una búsqueda de antecedentes nacionales e internacionales sobre el tema en estudio; para así justificar su importancia y presentar ideas preliminares. Por último, se construyó el marco

teórico sobre los conceptos más importantes de la investigación y el marco metodológico para el respaldo de las acciones del equipo investigador.

- Trabajo de campo: Esta segunda etapa consistió en recolectar los datos, cuyo producto final, de acuerdo con este autor, fue el cúmulo de información recabada. Para lograr esto, primero se elaboró un instrumento de recolección de información desde la técnica de entrevista semiestructurada, el cual fue validado tanto por personas expertas como por personas entrevistadas con características y condiciones similares a la población meta. Luego, se aplicaron dos entrevistas a cada una de las cuatro personas participantes, esta información fue grabada en audio, para lo cual se usó un consentimiento; posteriormente, los datos fueron transcritos por el equipo investigador.
- Análisis e interpretación de los datos recolectados: En esta etapa se dio estructura a los datos obtenidos a través de la transcripción de las entrevistas, para organizarlos y agruparlos. Se inició leyendo cada una de las entrevistas transcritas, y subrayando las frases más significativas y pertinentes a los objetivos y temas de investigación, ambas investigadoras subrayaron todas las entrevistas. Seguidamente, se realizó la comparación entre lo subrayado por cada investigadora y se extrajeron las frases más relevantes de cada entrevista; a cada una de ellas se les asignó un código de acuerdo con cada persona participante y se les asignó un número, para llevar el orden. En total se extrajeron 175 frases etnográficas. Posteriormente, a cada frase, se le dio una clasificación de acuerdo con los objetivos y temas de la investigación, y luego se agruparon, posteriormente cada investigadora hizo una posible subclasificación de cada frase para después comparar las posibles subclasificaciones. Estas se unificaron para dar como resultado categorías con sus subcategorías. Por último, para cada una de las categorías y subcategorías se realizó la búsqueda de referencias teóricas, con estas se respaldó el análisis que se realizó. De esta forma, los datos se dispusieron para ser transformados y a través de la interpretación de cada

investigadora, y de forma integrada, se logró analizar la vivencia de las personas participantes.

- Comunicación de los datos encontrados: Luego de realizar el análisis correspondiente, se elaboró un último capítulo de conclusiones y recomendaciones donde se presentaron los hallazgos y aportes más importantes de esta investigación, los cuales, una vez revisados por el tribunal experto, se compartieron al público en general y a las personas profesionales en Orientación, con el fin de enriquecer su labor orientadora con respecto al proyecto de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica.

3.4 Población participante

Para la selección de las personas participantes se utilizó un muestreo por conveniencia, el cual según Hernández, Fernández y Baptista (2014), está conformado por los casos disponibles a los cuales se tiene acceso, y a la vez, se consideraron las posibilidades de las personas investigadores para contactarse con cada persona participante.

De esta manera, se determinaron criterios específicos para la selección de las personas participantes, con el fin de cumplir los objetivos planteados. A continuación, se presentan estos criterios:

- Personas inmigrantes con más de 2 años y menos de 10 años de haber llegado al país.
- Personas adultas en un rango de edad de los 18 y 35 años.
- Estar insertas laboralmente.

Estos criterios contribuyeron a indagar en la experiencia migratoria de las personas participantes y su influencia en el proceso de construcción de su proyecto de vida. Para ello se contactó a cuatro personas inmigrantes, dos hombres y dos mujeres. Las características del grupo de personas entrevistadas se presentan en el siguiente cuadro:

Cuadro 1.

Características de las personas participantes

<i>Participante</i>	<i>Sexo</i>	<i>Nacionalidad</i>	<i>Edad</i>	<i>Años en Costa Rica</i>	<i>Ocupación</i>
EH. 1	M	Venezolano	33	6 años	Empresa privada
EH. 2	M	Venezolano	32	10 años	Docente universitario
EM. 3	F	Venezolana	31	2 años	Ventas
EM. 4	F	Venezolana	25	3 años	Telefonía

Fuente: Elaboración propia con base en las entrevistas realizadas.

La idea inicial del equipo investigador era tener entre cuatro y seis personas participantes de diferentes nacionalidades, por lo que se comenzó a preguntar a personas cercanas si conocía alguna persona inmigrante con las condiciones antes mencionadas. Para ello se les envió vía mensaje de texto, una imagen tipo invitación elaborada por las investigadoras (anexo 1).

En un primer momento de la indagación, se obtuvo el contacto de varias personas inmigrantes de nacionalidades como: Colombia, Venezuela, Nicaragua, El Salvador, Panamá. De estos contactos se descartaron algunos por no contar con los varios de los requisitos propuestos; sin embargo, dos de estos contactos se consideraron para el proceso de validación del instrumento de recolección de información.

Finalmente se seleccionaron cuatro personas, de nacionalidad venezolana, que cumplieran con todos los requisitos y las posibilidades para realizar la entrevista en los dos momentos. A estas personas se les contactó por medio de llamada telefónica, para explicarles el objetivo de la entrevista, la duración, el posible lugar de ejecución y todos los detalles respectivos al cómo se iba a realizar. Además, se coordinó con cada participante para poder llevar a cabo cada una de las entrevistas, las cuales tuvieron una duración aproximada de una hora y media.

Con respecto al consentimiento informado, en el primer contacto con cada persona participante, se les entregó en físico una copia de este consentimiento (anexo

2), el cual fue leído por ambas partes y explicado. Cada participante lo firmó y además dio su permiso para grabar la entrevista en formato de audio.

A continuación, se presenta una descripción de la técnica seleccionada y el instrumento elaborado y validado, con que se realizaron las entrevistas a la población.

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

La técnica utilizada para la recolección de la información fue la entrevista, la cual según Behar (2008) es una forma de interacción social, cuyo objetivo es recolectar datos para su posterior análisis. Por tanto, la persona investigadora realiza preguntas a las personas entrevistadas, que puedan ser de interés, mediante un diálogo particular, de manera que, se logre la comunicación y construcción conjunta de significados respecto a un tema.

Una de las ventajas de la entrevista radica en que las personas entrevistadas son quienes proporcionan los datos relativos a sus conductas, opiniones, deseos, actitudes y expectativas de acuerdo con el tema: es decir, la persona involucrada es quién narra acerca de sus experiencias y visiones (Behar, 2008).

Para efectos de esta propuesta, se realizó la entrevista de tipo semiestructurada, la cual, según Villalobos (2017) se basa en una guía preestablecida donde la persona entrevistadora tiene la libertad de introducir preguntas adicionales de acuerdo con las respuestas de las personas entrevistadas.

Este tipo de entrevista permite que, por medio de una guía de preguntas previamente definida y validada, se indague en la temática de estudio. No obstante, en el proceso de la entrevista pueden surgir temas no considerados antes, que sean necesarias de tomar en cuenta por medio de preguntas que no se tenían contempladas anteriormente. De aquí, que esta técnica sea la principal fuente de información, pues mediante el diálogo activo con los y las participantes, es factible poder recuperar la información pertinente de la experiencia y perspectivas de la construcción de su proyecto de vida.

Por lo tanto, para efectos de esta investigación se elaboró un instrumento de recolección de la información (anexo 3), el cual se divide en las siguientes partes:

- Introducción: Se presentó el tema de investigación, el nombre del equipo investigador y se dio un espacio para escribir el nombre de la persona participante.
- Consentimiento informado: Se presentó el propósito de la investigación, cómo se iba a realizar la entrevista, así como los riesgos, los beneficios, la voluntariedad, la confidencialidad, información de contacto y un apartado donde las personas entrevistadas afirmaron estar de acuerdo.
- La guía de preguntas de la entrevista semi-estructurada: Esta se divide en dos momentos o encuentros con la persona entrevistada, para poder profundizar. En una primera parte se expusieron las preguntas introductorias, las preguntas de fortalezas, de oportunidades. En la segunda parte se presenta el tema de toma de decisiones, de proyecto de vida y del quehacer de la persona profesional en Orientación con población migrante.

La realización de estas entrevistas, así como la forma de contacto, la fecha y el lugar de las entrevistas se detallan en el siguiente cuadro

Cuadro 2.

Fecha, lugar de contacto con la población participante

<i>Persona participante</i>	<i>Fecha de la entrevista parte 1</i>	<i>Lugar de la entrevista parte 1</i>	<i>Fecha de la entrevista parte 2</i>	<i>Lugar de la entrevista parte 2</i>
EH. 1	21/09/2019	San Pedro	12/10/2019	Sabanilla
EH. 2	21/09/2019	San Pedro	12/10/2019	Sabanilla
EM. 3	03/10/2019	Heredia	10/10/2019	Zapote
EM. 4	01/11/2019	Heredia	05/11/2019	San Pedro

Fuente: Elaboración propia con base en las entrevistas realizadas.

Asimismo, a la hora de citar las frases etnográficas de cada persona participante, dentro del análisis de datos, se utiliza el siguiente código de acuerdo con el número de participante y al momento de la entrevista.

Cuadro 3.

Código de la persona participante, análisis de datos

<i>Código de la persona participante</i>	<i>Significado</i>
EH. 1.1	Entrevistado. Hombre 1. Parte 1
EH. 1.2	Entrevistado. Hombre 1. Parte 2
EH. 2.1	Entrevistado. Hombre 2. Parte 1
EH. 2.2	Entrevistado. Hombre 2. Parte 2
EM. 3.1	Entrevistada. Mujer 1. Parte 1
EM. 3.2	Entrevistada. Mujer 1. Parte 2
EM. 4.1	Entrevistada. Mujer 2. Parte 1
EM. 4.1	Entrevistada. Mujer 2. Parte 2

Fuente: Elaboración propia con base en las entrevistas realizadas.

3.5.1 Validación de la guía de entrevista

Para la validación de la guía de entrevista se consultó primeramente al equipo asesor de expertos, conformado por:

1. MSc. Mauricio Navarro Bulgarelli. Docente de la sección de Orientación en la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica.
2. M.Ed. Stephanie Washburn Madrigal. Docente de la sección de Orientación en la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica.
3. MSc. Kathia Alvarado Calderón. Docente de la sección de Psicopedagogía en la Escuela de Orientación y Educación Especial de la Universidad de Costa Rica.

Posteriormente, se realiza una validación previa con entrevistas semiestructuradas a dos personas inmigrantes que contaban con la mayoría de los requisitos propuestos por el equipo investigador. El perfil de estas personas participantes de la validación se presenta a continuación:

Cuadro 4.

Características de las personas participantes de la validación

<i>Datos personales</i>	<i>Persona 1</i>	<i>Persona 2</i>
Edad	28 años	34 años
Sexo	Mujer	Hombre
País de origen	República Dominicana	Colombia
Tiempo de vivir en Costa Rica	6 meses	8 años
Profesión u Ocupación	Mesera	Psicólogo
Lugar de la entrevista	San Ramón	San Pedro
Fecha de la entrevista	13 de septiembre 2019	6 y 13 de setiembre 2019

Fuente: Elaboración propia con base en las entrevistas de validación realizadas.

A partir de las entrevistas de validación realizadas y la revisión del equipo asesor de expertos, se corrobora que el instrumento, en su mayoría es coherente, pertinente y claro, sin embargo, se plantearon las siguientes mejoras y modificaciones al instrumento de recolección de datos.

1. Se detectó que el consentimiento informado era necesario explicarlo con detenimiento y corroborar que las personas entrevistadas lo entendieran, ya que antes de comenzar la entrevista con la persona participante de la validación 1, ella estaba preocupada de que la Oficina de Migración estuviera involucrada en la investigación, pues ella estaba en proceso de sacar sus papeles de permiso de trabajo. Sin embargo, se le explicó a la persona participante que los datos de la entrevista realizada serían utilizados únicamente con fines académicos y que la información proporcionada, de tipo personal como el nombre, lugar de residencia o trabajo, no serían publicados ni dados a conocer. Con esto la persona participante se sintió en libertad de responder a todas las preguntas realizadas.
2. En el apartado de oportunidades, con ambas personas entrevistadas de la validación, se logró identificar que estas preguntas eran muy repetitivas, ya que ambos, en los apartados de información general y fortalezas, comentaban acerca de las oportunidades que han tenido o desarrollado en Costa Rica. Por tanto, esto

ayudó a tomar la decisión de realizar esta parte de la entrevista, de una forma más flexible y retomar solamente si se consideraba que la persona no había profundizado en el tema oportunidades.

3. Asimismo, después de realizar estas entrevistas de validación, se optó por elaborar una tabla de apoyo (anexo 4), en la cual al lado izquierdo se colocaron las preguntas de la guía de entrevista con un espacio para marcarlas conforme se iban realizando, y al lado derecho una columna para anotar comentarios, reflexiones e ideas generales de lo ocurrido durante la entrevista. Esto se creó porque ambas investigadoras notaron que necesitaban un apoyo para ir tomando notas de lo dicho por las personas participantes y las ideas que surgían de la escucha, así como para poder llevar un orden de cuáles preguntas se hacían y poder realizar una entrevista más ordenada.
4. Por otro lado, el instrumento fue validado por el equipo asesor, conformado por la directora y las lectoras de la investigación. Las recomendaciones dadas por ellas fueron cuidar el uso de lenguaje técnico a la hora de realizar las preguntas y la importancia de asegurarse que las personas participantes entendieran las preguntas. Estas sugerencias fueron tomadas en cuenta a la hora de realizar las entrevistas.

De manera que, a través de la validación del instrumento, se logró reconocer la claridad de las preguntas y hacer un ensayo sobre la forma de preguntar. Con esto se pudieron realizar algunas modificaciones en el lenguaje, como hacerlo más informal y no tan estructurado, para que contara con las características de una entrevista semiestructurada y, por último, permitió concretar y acercarse a los objetivos de la investigación.

3.6 Procedimiento para el análisis de la información

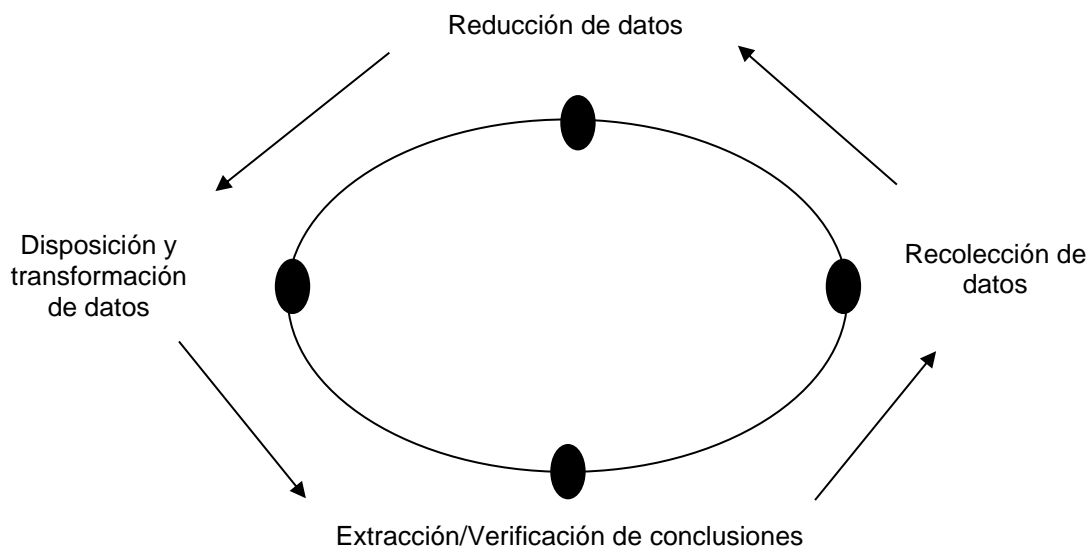
Para el procedimiento de análisis de datos cualitativos, se utilizaron las fases analíticas propuestas por Villalobos (2017), mediante el cual “se organiza y manipula la

información obtenida, para establecer relaciones, develar e interpretar significados, así como obtener hallazgos sin recurrir a técnicas estadísticas” (p.290).

Una de las premisas para este autor en esta etapa de la investigación es que “cada proceso es un continuo devenir, es decir, el dato va y regresa continuamente entre todos los procesos señalados” (p. 291). Lo anterior permitió que la investigación fuera flexible y que a la hora de trabajar de campo se pudieran hacer las modificaciones teóricas pertinentes que facilitaron el análisis de datos.

De manera que, el proceso se inició con la recolección de información, la cual no se retoma en esta parte ya que se presentó en los apartados anteriores. Asimismo, este proceso de acuerdo con Villalobos (2017) implica dos subprocesos: la reducción de datos y la extracción y verificación de las conclusiones del estudio a la luz de la teoría. A continuación, se expone la figura con la que el autor expone el proceso:

Figura 1. Proceso analítico de datos cualitativos



Fuente: Villalobos y UNED (2016) citado por Villalobos (2017, p.291).

De manera más amplia se describe a continuación lo realizado en cada uno de los subprocesos:

Reducción de datos: Este proceso consiste en simplificar y resumir la información, con el fin de establecer patrones en los datos; se inicia cuando se empieza a laborar las primeras crónicas y consta de cinco fases:

1. Revisión del material: De acuerdo con lo que propone este autor, una vez recolectados los datos de las entrevistas y transcritos textualmente, se realizó una lectura cuidadosa de los datos y se anotaron las reflexiones y comentarios iniciales que surgieron.
2. División de los textos en unidades de análisis: En esta fase, cada una de las investigadoras revisó nuevamente las ocho entrevistas, para realizar una selección de las frases etnográficas más relevantes. Una vez se iba seleccionando cada frase se le agregó un comentario al lado con ideas iniciales para su posterior clasificación. De acuerdo con Villalobos (2017), se les da el nombre de unidades de análisis, las cuales están relacionadas con los objetivos de la investigación.
3. Identificación de las unidades de análisis: Esta tercera fase consistió en la visualizar elementos de la temática, para lo cual cada una de las frases de acuerdo con su significado se clasificaron en cuadros que llevaban el nombre de los objetivos planteados, otras frases se clasificaron en un cuadro de otros factores. Esta clasificación permitió la posterior identificación de categorías. Asimismo, a cada una de las frases tipográficas se agregó un código de acuerdo con la premisa de si era hombre o mujer y si era la primera o segunda entrevista realizada.
4. Identificación de las categorías de análisis: En esta cuarta fase se unieron todas las unidades de análisis de un mismo conjunto, y se obtuvieron unidades de análisis por categoría, estas categorías se derivaron de los objetivos de investigación y de la propia experiencia el conocimiento del hecho social investigado. No obstante, la última categoría que se le dio el nombre de otros

factores que influyen en la construcción del proyecto de vida, se eliminó por la poca información que tenía.

5. Identificar las subcategorías de análisis: Una vez identificadas las categorías de análisis, se determinan características y puntos de cada una de ellas, que dieron una reagrupación de las frases según estas características, que dieron como resultado cada una de las subcategorías, en el caso de la categoría de fortalezas, de forma puntual se lograron identificar y nombrar cada una de ellas. En las otras subcategorías, a cada una de ellas se le dio el nombre más atinente según las frases agrupadas.

Disponer y transformar los datos: Este proceso fue el eminentemente creador, es decir dio como resultado a las categorías eminentes de los datos y de la anterior reducción, el autor menciona que como equipo investigador se enfrentarían riesgos, en este caso se hacen las modificaciones, conexiones y demás entre las diferentes frases y referencias teóricas. Además, en conjunto como investigadoras se tomaron decisiones sobre la interpretación y sobre lo que realmente se debía exponer de las vivencias, es decir se fue dando respuesta a los objetivos, se dividió en dos fases:

1. Disposición de los datos: En este momento el equipo investigador decidió el orden en que se presentaría el análisis y se incluyeron las frases teóricas que respaldaron los hallazgos, a la luz de lo dicho por las personas participantes. Se definió la estructura y las ideas principales de cada categoría y subcategoría.
2. Transformación de los datos: Una vez estructurado, se empieza a dar sentido a través de la interpretación y análisis, donde en este caso se hicieron ajustes importantes. A la categoría de fortalezas, se elimina una de las que se había contemplado, debido a la falta de frases etnográficas de las personas participantes y solo ser significativa para una persona. En lo que respecta a la categoría de oportunidades, la agrupación que se dio previamente resulta útil para el análisis. Se da un reacomodo en el orden de presentar estas oportunidades, y en este proceso de análisis se evidencia como entre ellas se van relacionando. En el

proceso de toma de decisiones, se reagrupan las frases y surgieron dos nuevas subcategorías. En la última categoría, se reflejaron los procesos de construcción de metas, proyecto de vida y el sentido de vida, esta categoría complementó todas las anteriores. Además, creó un capítulo nuevo (capítulo V) de Aportes para la Orientación, en el cual, a través de las frases de las personas participantes, se logró brindar las recomendaciones para el trabajo con personas inmigrantes en Costa Rica desde la visión de personas profesionales en Orientación, reflejando muchos vacíos que se tuvo en la atención del proceso de estas personas.

De esta forma como equipo investigador, se dio la elaboración de un texto que se desprende del anterior análisis, develando así los significados de las vivencias de las personas participantes de la investigación. Se identificó que este proceso analítico fue permanente durante todo el desarrollo de la investigación; no únicamente al final, sino que se realimentó todos los componentes del diseño pues dada su flexibilidad, se pudo cambiar y ajustar lo necesario a la luz del análisis de los datos y la teoría.

3.7 Operacionalización de las categorías

En la investigación el tema de construcción de proyecto de vida se sustentó en los procesos de Orientación: autoconocimiento, conocimiento del medio y toma de decisiones. Cada uno de los anteriores permitió dar respuesta al objetivo general, a través de las categorías y subcategorías de la investigación, las cuales de acuerdo con Villalobos (2017), “es posible derivarlas de las preguntas de investigación, de los postulados teóricos que tenemos sobre el hecho social investigado, de la experiencia propia, del contexto, y del comportamiento del dato” (p.284). Por lo cual, a continuación, en los cuadros 5, 6, 7 y 8, se presenta la operacionalización de las categorías, que surgen de los objetivos planteados.

Cuadro 5.

Operacionalización del primer objetivo: Fortalezas para la construcción del proyecto de vida

<i>Objetivo específico</i>	Identificar las fortalezas empleadas por el grupo inmigrante para la construcción de su proyecto de vida.
<i>Categoría de análisis</i>	Fortalezas empleadas del grupo inmigrante para la construcción del proyecto de vida.
<i>Definición conceptual</i>	<ol style="list-style-type: none">1. “Son todos los elementos internos y positivos que posee una persona, que se pueden aprovechar para facilitar el desarrollo de sí misma. En otras palabras, son situaciones que la persona puede aprovechar a su favor, utilizando en forma adecuada sus recursos. Se trata de aprovechar las fuerzas internas de la persona en función de conseguir cumplir objetivos personales” (Salazar y Rivero, 2011, p.398).2. “Capacidades naturales que tiene todo ser humano, que se manifiestan en la forma de pensar, sentir, actuar y posibilitan el funcionamiento y desempeño” (Barrantes-Brais, Ureña y Gutiérrez, 2015, p.21).3. “Características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo y organizando nuestro propio comportamiento. Actúan como características fijas que se repiten a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones y se desarrollan o se modifican a partir de las interacciones del individuo con el propio entorno” (Sánchez, 2014, p.4).
<i>Definición operacional</i>	Las fortalezas son capacidades innatas o desarrolladas por una persona, que tiene la posibilidad de potenciarse o modificarse de acuerdo con las experiencias que se tengan en el contexto, ellas contribuyen a que el individuo realice de la mejor forma las tareas o actividades que se proponga. Estas son las que le permiten poner en práctica a las personas sus talentos y capacidades, pero además enfrentar las nuevas experiencias.
<i>Instrumentación</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sección II. Preguntas: A, B (1 y 2), C, D, E, F (1)

Fuente: Elaboración propia

Cuadro 6.

Operacionalización del segundo objetivo: Oportunidades para la construcción del proyecto de vida

<i>Objetivo específico</i>	Establecer las oportunidades con las que cuenta el grupo inmigrante para la construcción de su proyecto de vida.
<i>Categoría de análisis</i>	Oportunidades aprovechadas por el grupo inmigrante para la construcción del proyecto de vida
<i>Definición conceptual</i>	<ol style="list-style-type: none">1. “Son factores externos aprovechables que, de manera directa o indirecta, permiten conseguir los objetivos propuestos por la persona” (Salazar y Rivero, 2011, p.398).2. “La identificación de oportunidades es un proceso que se inicia con una idea basada en alguno de los elementos constituyentes de la oportunidad la que luego evoluciona hasta convertirse en oportunidad. Dicho proceso debe apoyarse en un profundo, audaz e informado análisis de las múltiples posibles soluciones, de las potenciales necesidades a satisfacer o replantear y de las diversas configuraciones estratégicas que podrían modelar la oportunidad” (Muñoz, 2010, p.137).
<i>Definición operacional</i>	Las oportunidades son posibilidades que, tanto un contexto determinado puede brindar a una persona para su desarrollo, como que el individuo puede generarse, por medio de un proceso de reflexión y análisis de información de los recursos que el medio le provee, con el fin de solventar sus necesidades.
<i>Instrumentación</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sección III. Preguntas: A (1), B (1), C, D, E, F

Fuente: Elaboración propia

Cuadro 7.

Operacionalización del tercer objetivo: Toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida

<i>Objetivo específico</i>	Comprender el proceso de toma de decisiones a partir de la experiencia migrante para la construcción de su proyecto de vida.
<i>Categoría de análisis</i>	Proceso de toma de decisiones en la experiencia migrante para la construcción del proyecto de vida:
<i>Definición conceptual</i>	<ol style="list-style-type: none">1. “Es un proceso amplio que incluye la capacidad de la persona de buscar información, de analizarla, de seleccionarla y ser capaz de escoger entre varias opciones” (Jiménez, 2018, p.209).2. “Influyen características y rasgos personales, informaciones de tipo general y específico y, aceptación de riesgos y responsabilidades para asumir las consecuencias que se derivan de la decisión” (Pereira, 2012, p. 168).3. “La manera como se tomen estas decisiones va a depender de los factores internos (personalidad, autoconocimiento, identidad) y externos (conocimiento del medio) que forman parte de cada individuo. Ante esto se puede considerar que muchas de las decisiones son producto de lo que la persona es y quiere ante la vida” (Barboza et al., 2014, p.112, 113).
<i>Definición operacional</i>	La toma de decisiones es un proceso autónomo, de reflexión y análisis, en donde el individuo, a partir de los recursos internos y externos con los que cuenta, debe realizar una búsqueda profunda de información de las opciones que se le presentan, para seleccionar la que mejor se adapte a sus necesidades. En este proceso es importante la responsabilidad de la persona, pues bien, las decisiones que tome son las que dirigen su accionar.
<i>Instrumentación</i>	<ul style="list-style-type: none">● Sección IV.<ul style="list-style-type: none">○ Preguntas: A, B (1), C, D, (1), E, F, G, H, I, J, K

Fuente: Elaboración propia

Cuadro 8.

Operacionalización: Construcción del proyecto de vida.

<i>Objetivo específico</i>	Todos los objetivos específicos
<i>Categoría de análisis</i>	Construcción del proyecto de vida
<i>Definición conceptual</i>	<ol style="list-style-type: none">1. “Un proceso dinámico que atiende a la persona desde su infancia y lo acompaña durante todo el ciclo vital, es una guía que dirige a la persona por un sendero o un camino que esta misma va construyendo a través del tiempo” (Artavia y Cubillo, 2014, p. 306).2. “Una construcción interna realizada por la persona, la cual le permitirá a lo largo de la vida formular objetivos y metas que se irán alcanzando progresivamente, por medio de determinadas acciones, aunadas a elementos externos, que brindarán oportunidades o limitaciones y estas permitirán avanzar o replantear el proyecto de vida personal” (Barboza et al., 2014, p. 108).3. “Es la forma de planificar y organizar la vida para tomar decisiones y alcanzar metas en distintos aspectos de la vida tales como el social, laboral, recreativo, familiar y afectivo” (MEP, 2005, citado por MEP, 2010, p. 86).
<i>Definición operacional</i>	El proyecto de vida es un proceso individual, holístico y sistemático, que se construye y se transforma a lo largo de la vida, a partir de las experiencias y condiciones que la persona esté viviendo. Dicho proyecto pretende la consecución de metas previamente planificadas a partir de un proceso de toma de decisiones, de reflexión de las capacidades personales y de análisis de las oportunidades que el medio le brinda.
<i>Instrumentación</i>	<ul style="list-style-type: none">• Sección. Preguntas: A, B (1, 2 (a), 3, 4), C.

Fuente: Elaboración propia

3.8 Validación de los datos

En la investigación de tipo cualitativo, es conveniente utilizar técnicas que permitan dar validez a los datos obtenidos, por lo que, en esta investigación, se toma en cuenta el criterio de credibilidad propuesto por Villalobos (2017) en la interpretación de los datos obtenidos. Estos criterios responden a la triangulación, la cual es de una de las formas más utilizadas para validar la información.

De acuerdo con Álvarez-Gayou (2003) y Campos (2009) citado por Villalobos (2017) existen cuatro tipos de triangulación: triangulación de datos, utilizando diversas fuentes de datos en un estudio; triangulación de investigadores, usando diferentes investigadores o evaluadores; triangulación de teorías, utilizando múltiples perspectivas para interpretar un mismo grupo de datos; y triangulación metodológica, donde se usan diferentes métodos para estudiar un mismo problema. Para efectos de esta investigación se utilizó la triangulación de datos o fuentes, de investigadores y teórica.

En cuanto a la triangulación de datos, Campos (2009) citado por Villalobos (2017), propone que ésta busca:

Entrecruzar la información proveniente de las diferentes fuentes de recolección de datos. El equipo de investigación confronta la información de las categorías identificadas en sus notas de campo, en las grabaciones de audio y video, en los documentos, en los mapas, en las fotografías, para validarlas, a la luz de sus semejanzas, diferencias, ausencias y buscar los significados que subyacen de ellas (p.305).

Este tipo de triangulación se puso en práctica cuando se contrastaron los datos de las entrevistas realizadas, resaltando diferencias y semejanzas. Lo anterior permitió al equipo de investigación utilizar diversos tipos de información recabados por el instrumento y notas de campo, dando como resultado que los datos sean aún más confiables.

La triangulación por investigadores supone “la discusión entre el equipo investigador para identificar tendencias, puntos contradictorios y aportes teóricos” (Villalobos, 2017, p.305). Este tipo de triangulación se realizó durante todo el proceso de análisis de datos, donde ambas investigadoras leyeron, clasificaron y ordenaron la información primero de forma individual y luego de forma conjunta, comparando y contrastando opiniones y perspectivas, para tomar decisiones en conjunto. Como se puede observar este método aporta confiabilidad a la investigación en el sentido de que las investigadoras corroboran lo observado por la otra persona, además de eliminar el sesgo que pueda existir.

Por último, se utilizó la triangulación teórica, la cual de acuerdo con Arias (2000) busca “refutar la hipótesis central y varios puntos de vista teóricos pueden tomar lugar para determinar su poder y utilidad” (p.6). Para ello se utilizó teoría desde distintas fuentes de información para darle mayor credibilidad de los datos obtenidos, pues estos son observados a la luz de la teoría

En conclusión, con estos tres tipos de triangulación se buscó enriquecer el proceso de análisis de la información, permitiendo dar un tratamiento adecuado a la información y “controlar el sesgo personal de los investigadores y cubrir las deficiencias intrínsecas de un investigador singular o una teoría única y así incrementar la validez de los resultados” (Arias, 2000, p.7).

3.9 Alcances y limitaciones

Con último aspecto, se delimitaron los siguientes alcances y limitaciones encontrados en el proceso de investigación. Con respecto a los alcances se destacan los siguientes:

- Realizar una investigación acerca de un tema poco estudiado por la disciplina de la Orientación.
- Desarrollar la investigación desde el enfoque cualitativo, el cual permitió indagar en las experiencias, vivencias, sentimientos y emociones de las personas

participantes, el cual contribuyó a alcanzar el objetivo propuesto de analizar la experiencia de construcción del proyecto de vida de un grupo de personas inmigrantes en Costa Rica.

- Crear un capítulo de recomendaciones a la disciplina de la Orientación para el favorecimiento de los proyectos de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica.
- Poder indagar en un tema de interés personal y profesional para el equipo investigador, dada la cercanía con personas inmigrantes y la vivencia propiamente de la migración, lo cual además facilitó la comprensión de las experiencias de las personas participantes y el acercamiento oportuno a la población.

En cuanto a las limitaciones o dificultades que presentaron en esta investigación se detallan las siguientes:

- No haber conseguido participantes de distintas nacionalidades para realizar las entrevistas.
- La conformación del grupo de personas participantes fue complejo al inicio, ya que muchas de personas inmigrantes que se contactaron no cumplían con alguno de los requisitos propuestos por el equipo investigador.
- Propiamente con el proceso investigativo, fue limitante tener que cambiar de profesor encargado de dirigir el proyecto, ya que esto retrasó los procesos en los avances de la investigación y retrasó la entrega respecto a los tiempos asignados.
- La organización del tiempo, debido a que en ocasiones a la jornada laboral de las investigadoras afectaba los tiempos establecidos en el cronograma.
- Los temores de las personas participantes respecto a si se tenía un contacto o relación con el sistema de migración y extranjería y sí el participar de la investigación los expondría legalmente.

Capítulo IV. Análisis de Resultados

En el siguiente apartado se presenta el proceso de análisis de la información obtenida a través de las entrevistas realizadas, las cuales permitieron analizar la vivencia de construcción de proyecto de vida, de cuatro personas inmigrantes venezolanas. Se toma como parte de este análisis, las características de las personas participantes expuestas en el capítulo anterior, debido a que son aspectos relevantes a la hora de analizar la experiencia de este grupo de participantes, tales como el género, el tiempo de llegada al país y la edad.

Es decir, los objetivos de la investigación se visualizan en un contexto social y económico específico, para comprender de forma integral las vivencias y experiencias de las personas inmigrantes en Costa Rica. Los datos recolectados, se analizan desde la visión de la disciplina de la Orientación, donde los procesos de desarrollo humano son puntos claves para mostrar los hallazgos de la presente investigación.

Se construyen cuatro categorías de análisis que a su vez se dividen en subcategorías, tomando como base las frases recolectadas por las personas participantes en congruencias con los hallazgos teóricos y el análisis del equipo investigador. A continuación, se expone el cuadro 8 en la cual se aprecian de forma agrupada las categorías y subcategorías de análisis de la investigación.

Cuadro 9.

Categorías y subcategorías de análisis.

<i>Categorías</i>	<i>Subcategorías</i>
4.1. Fortalezas empleadas y desarrolladas para la construcción del proyecto de vida	4.1.1. Proactividad
	4.1.2. Resiliencia
	4.1.3. Adaptación cultural
	4.1.4. Perseverancia
	4.1.5. Autoconocimiento
	4.1.6. Empoderamiento
	4.1.7. Familia
4.2. Oportunidades del contexto para la construcción del proyecto de vida	4.2.1. Laborales
	4.2.2. Económicas
	4.2.3. Educativas
	4.2.4. Socioculturales
4.3 Proceso de toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida	4.3.1. Antes
	4.3.1.1. Situación o problemática detonante
	4.3.1.2. Búsqueda de información
	4.3.1.3. Evaluación de las alternativas
	4.3.1.4. Puesta en marcha de la decisión
	4.3.2. Durante
	4.3.2.1. Asumir la responsabilidad de la decisión
	4.3.2.2. Valorar la decisión tomada
	4.3.3. Después
	4.3.3.1. Análisis de la información para el establecimiento
4.3.3.2. Reafirmación de la decisión	
4.4. Construcción del proyecto de vida desde la experiencia migrante	4.4.1. Establecimiento de metas para la construcción del proyecto de vida
	4.4.3. El sentido de vida como parte del proyecto de vida

Fuente: elaboración propia

4.1. Fortalezas empleadas y desarrolladas para la construcción del proyecto de vida

Esta primera categoría, responde al objetivo específico de la investigación, en el cual se pretende identificar las fortalezas empleadas por el grupo de personas inmigrantes para la construcción de su proyecto de vida.

Las fortalezas, son reconocidas como elementos internos y positivos que poseen las personas, manifestadas en la forma de pensar, sentir, actuar y que favorecen su funcionamiento. Asimismo, estas características positivas de la personalidad pueden actuar dirigiendo y organizando su propio comportamiento; se pueden aprovechar para el desarrollo. Actúan como características fijas que se repiten a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones (Salazar y Rivero, 2011; Sánchez, 2014; y Barrantes-Brais, Ureña y Gutiérrez, 2015).

Estos autores concuerdan que las fortalezas favorecen el desarrollo personal y que son inherentes de cada persona, pero además (Sánchez, 2014), reconoce que se modifican a partir de las interacciones del individuo con el propio entorno. El estudio de las fortalezas es fundamental en esta investigación, pues se identifican como capacidades innatas o desarrolladas por una persona, que tiene la posibilidad de potenciarse o modificarse de acuerdo con las experiencias que se tengan en un determinado contexto.

La emigración, es una vivencia que algunas personas pueden experimentar, y por tal razón las fortalezas contribuyen a que las y los individuos realicen, de la mejor forma, las tareas o actividades que se propongan. Estas son las que le permiten poner en práctica sus talentos y capacidades y, además, enfrentar las nuevas experiencias.

Teniendo en cuenta esto, a continuación, se detalla las distintas fortalezas empleadas por el grupo de participantes, pero a la vez las fortalezas que desarrollan de acuerdo con diversas experiencias a las que se enfrentaron las personas en su vida.

Las fortalezas encontradas, surgen del análisis y la triangulación realizada. Luego de contrastar las experiencias narradas por cada una de las personas participantes, se

logran determinar siete fortalezas: proactividad, resiliencia, perseverancia, adaptación cultural, autoconocimiento y empoderamiento. Aunado a estas, se presenta el apoyo familiar, pues para el grupo de participantes, este es considerado como una fortaleza que favoreció la construcción de su proyecto de vida.

4.1.1. Proactividad

La fortaleza determinada como proactividad, es una cualidad que mueve a la persona a proponerse a sí misma o a su entorno alternativas de solución, ante diversas situaciones que se le presentan.

Salessi y Omar (2018) expresan que el término proactividad hace referencia a “un conjunto amplio y diverso de conductas auto motivadas y orientadas al cambio, que pretenden influir en el ambiente con el fin de lograr ciertos objetivos individuales, grupales u organizacionales” (p.1).

Con el fin de lograr esos objetivos propuestos, ya sean personales o colectivos, la proactividad juega un papel fundamental, y en el caso de las personas entrevistadas, uno de los participantes menciona lo siguiente

Otra cosa que me ha dado al emigrar es estar siempre en constante movimiento, si uno se queda dormido un poco, se estanca rápidamente, uno tiene que nadar al doble de velocidad que una persona nacional (EH.1.2).

Porque son el doble de dificultades, entonces si uno consigue un espacio de confort y se duerme, cuando uno se despierta perdió mucho tiempo y se acumularon una serie de dificultades. Entonces hay que estar en continuo movimiento, para soltar todas las dificultades que vienen (EH.1.2).

Esta fortaleza propiamente desarrollada por la persona entrevistada en su proceso migratorio es reconocida como esa fuerza de motivación que lo impulsa a moverse y a continuar para encontrar oportunidades que le permitan alcanzar sus metas. De acuerdo con su experiencia, el hecho de ser una persona inmigrante, lo hace tener que estar activo y reaccionar con mayor empuje. Asimismo, otra participante manifiesta que

Costa Rica no está muy bien, porque es cierto es un país muy caro, pero sí se quedan esperando sentados en la casa, no hacen nada, yo siempre me digo, salga, busque, algo encuentra (EM.3.1).

Se puede ver cómo, para esta participante el quedarse en su zona de confort no era una opción, por el contrario, es una persona proactiva, que decide salir a buscar oportunidades, para continuar construyendo su proyecto de vida. Sin embargo, según López-Salazar (2010) “la proactividad no significa sólo tomar la iniciativa, sino asumir la responsabilidad de hacer que las cosas sucedan; decidir en cada momento lo que quiere hacerse y cómo se va a realizar” (p.305).

Como propone la autora, la persona proactiva no se puede quedar solo en la iniciativa de salir adelante y enfrentar los retos, sino que tiene que trabajar responsablemente por lograrlos y analizar cómo, cuándo y con qué recursos lograrlo. Ante esto, uno de los participantes expresa que

Cosas favorables es que, por ejemplo, si empezamos un proyecto yo siempre he sido como el de ¡¡hagamos, hagamos, hagamos!! (EH.2.1).

La proactividad empleada por este participante es determinante para la construcción de su proyecto de vida, pues como él mismo lo menciona, a la hora de empezar un trabajo, es quién motiva a su grupo de trabajo a ponerse en marcha. Aquí se refleja, que esta no es una fortaleza individual, sino que contribuye en el logro de objetivos grupales u organizacionales.

Asimismo, otra de las participantes, comenta que

A la gente le encantaba mi trabajo, siempre busqué la manera de aprender nuevas cosas y enseñar lo que yo sabía (EM.4.1).

Esta participante empleó la proactividad, como un elemento interno y positivo de su personalidad, lo cual favoreció su espacio de trabajo, a través del deseo de aprender cosas nuevas y aportar a quienes estaban con ella; por lo que, esta fortaleza trajo consigo beneficios, para ella y para quienes la rodeaban.

Holguín (2017), menciona que conductas proactivas y prosociales, permiten que las personas alcancen sus propósitos y se favorezca así su proyecto de vida, en las diferentes etapas del ciclo vital. Esta idea, se identifica en el relato del siguiente participante

Hice una campaña para el voto joven, que después terminó auspiciando el Tribunal Supremo de Elecciones y en muchas entrevistas que me hicieron, me decían que les parecía raro que un venezolano viniera a Costa Rica y fuera la persona que promueva el ejercicio de la democracia. Y precisamente por eso, porque los jóvenes costarricenses la dan por sentada, cuando una la ve que ya está medio débil y sabe qué puede pasar, perfectamente puede pasar en cualquier lado, uno está más consciente de eso. Entonces es invitar a los jóvenes a fortalecerla, como parte del ejercicio de lo que yo le he intentado devolverle al país (EH.2.1).

El empleo de la proactividad demuestra cómo contribuyó en la construcción del proyecto de vida de este participante, ya que una de sus metas era retribuir al país las oportunidades que le brindó, ayudando, desde su experiencia como migrante, a la juventud costarricense y al ejercicio constante de la democracia.

En síntesis, la proactividad, es una fortaleza que se puede desarrollar en las personas a lo largo de toda su vida, y en este caso, se puede potenciar en la etapa adulta; por medio de la Orientación, desde espacios en los cuales, las personas inmigrantes, que ingresan al país, se preparen y reflexionen en la importancia de la proactividad para la construcción de sus proyectos de vida, específicamente en la toma de sus decisiones cotidianas, así como las decisiones a largo plazo y en la consecución de sus metas personales y/o familiares. De esta manera, las personas a pesar de las dificultades que se les presenten en la transición y el establecimiento en el nuevo país puedan salir adelante al lograr emplear o desarrollar esta fortaleza.

4.1.2. Resiliencia

En conjugación con la proactividad, se encuentra la segunda fortaleza denominada resiliencia. Esta fortaleza, se caracteriza por ser un aspecto interno de la persona; una persona resiliente es quien a pesar de las adversidades o situaciones complejas que la vida le propone, logra sobreponerse y salir adelante.

Grotberg (1995) citado por García-Vesga y Domínguez-de la Ossala (2013) menciona que la resiliencia es “la capacidad humana universal para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas o incluso ser transformado por ellas” (p.66).

A partir de estas ideas, una de las participantes menciona lo siguiente

Oiga todo esto me ha hecho como una persona más dura, fuerte, sí, porque primero dejar tu confort, te hace pensar que ya sos capaz de lograrlo, y si das el paso ya no te queda más que ser fuerte para poder afrontarlo, entonces ahora soy como una persona dura (EM.4.2).

Para esta participante su proceso migratorio, implicó salir de la zona de confort y dejar la comodidad, al enfrentarse a una nueva realidad con mayor confianza en sí misma. Esta fortaleza desarrollada, le ayudó a salir adelante y a convertirse en una persona más fuerte.

Mediante esta fortaleza superó adversidades que le llevaron a la transformación personal, pues las situaciones que atravesaba impactaron sus emociones, recuerdos y experiencias, por lo cual, desarrollar o emplear esta fortaleza, no es fácil, pues implica un gran valor para lograrlo. Este otro participante explica que

La madurez de pensar un poco más a futuro, de afrontar y aceptar circunstancias que uno no puede cambiar, que no depende de uno, yo creo que es una visión que me habrá dado el emigrar (EH.1.2).

Para esta persona entrevistada, el desarrollo de la resiliencia, le permitió comprender que hay situaciones que no va a poder cambiar, de las cuales no tiene el

control, pero debe afrontarlas y aceptarlas. Como mencionan Luthar y Cushing (1999) citados por García-Vesga y Domínguez-de la Ossala (2013) la resiliencia es un proceso dinámico que favorece la adaptación positiva de las personas, cuando se enfrenta a contextos de gran adversidad.

En este caso, ante una situación adversa como es la emigración, en la que las oportunidades pueden ser escasas, la resiliencia se distingue como una fortaleza fundamental para las personas participantes, quienes han manifestado desarrollar una fuerza interior que las motiva a enfrentarse a la vida, para continuar construyendo sus proyectos de vida, alcanzar sus metas y anhelos.

Por otra parte, las adversidades pueden generar una sensibilidad social ante la realidad de las personas que le rodean, así como lo indica esta entrevistada

Inmigrar me ha hecho ser más sensible ante las situaciones de los demás, entender el dolor de los demás y poder apoyar, no sé, el poder apoyarse entre varios, es como el sobreponerse, el superar obstáculos. Entender lo que es estar sin trabajo, el entender lo que es tener a tu familia en un lugar largo, el tener que mandar dinero, entiendo la situación (EM.3.1).

Este aspecto demuestra cómo, la resiliencia no es una fortaleza individual, sino por el contrario, cuando la realidad que se enfrenta se vive en conjunto con otras personas, las fuerzas se multiplican. En el caso de la persona participante, le permitió no sólo superar los obstáculos, sino ayudar a las demás personas a hacerlo también. Esta experiencia de vida refleja que, el reconocer el dolor de quien se tiene al lado, puede ser una fuente de motivación, compañía y ayuda; y, además, contribuye a desarrollar otras fortalezas, como empatía y solidaridad.

En síntesis, la resiliencia es una fortaleza indispensable para enfrentar la transición de emigrar, pues ayuda a que la persona, en medio de las adversidades que se le presentan, tenga una actitud de esperanza y superación, lo que favorece la construcción de sus proyectos de vida. Es por esto por lo que, desde la Orientación, se

deberían promover procesos para que las personas desarrollen y potencien esta fortaleza.

4.1.3. Adaptación cultural

La tercera fortaleza es la adaptación cultural, reconocida como la capacidad por medio de la cual las personas inmigrantes logran realizar un proceso de transición y adaptación exitoso al nuevo país, al integrarse a la cultura.

Navas, López y Cuadrado (2013), proponen que el proceso migratorio es un acontecimiento tan complejo, pues cada persona lo experimenta y lo afronta de forma diferente. En este, la cultura y la historia del país de origen, las experiencias personales, las razones por las que se decide emigrar, así como las capacidades para establecer relaciones sociales, pueden influir en la forma de afrontar este proceso en el país de acogida y en la adaptación cultural de la persona.

En este sentido, uno de los participantes lo expresa de la siguiente forma

Aprender de relaciones, de entender cómo funciona la cultura de Costa Rica, cómo funciona el tico en general, y adaptarse. Porque uno no puede llegar a imponer su modo de vida que tenía allá, sino más bien uno tiene que, abrirse totalmente y ser muy abierto a que el mundo es mucho más grande, que la burbuja en la que uno vive (EH.2.1).

Desde su realidad inmigrante dicho participante, desarrolló esta fortaleza al aprender de la cultura costarricense, integrándola a su estilo de vida, lo que le permitió adaptarse a ella, valorarla y tener un crecimiento personal en medio de esta nueva cultura y lo que ella le ofrecía.

Adaptarse culturalmente, para las personas inmigrantes, implica un gran esfuerzo personal, pues los vínculos sociales se limitan, por el hecho de ser una persona extranjera y por las características propias de la personalidad, tal como lo representa este entrevistado

En la parte de interacción con personas y también con eso, con personas de repente que tienen otras visiones, otras costumbres, otros acentos, otras formas de hablar; he tenido que desarrollar bastante eso (EH.1.1).

Las fortalezas pueden ser desarrolladas o empleadas en ámbitos muy variados, no obstante, la adaptación cultural, denota para este grupo de participantes, un vínculo estrecho con su experiencia migratoria, en el sentido que fue indispensable su desarrollo, para hacerle frente a las diferencias culturales y continuar construyendo sus proyectos de vida.

Tal como plantean, Torres y Rollock (2004) citados por Zubieta, Sosa y Beramendi (2011):

La adaptación sociocultural depende del conocimiento que la persona tenga acerca de la nueva cultura, del distanciamiento y de las identidades culturales, de la habilidad en el manejo del lenguaje de la sociedad receptora, del tiempo de residencia dentro de ésta y de la cantidad de contacto con sus miembros (p.57).

El tiempo de estadía de cada persona dentro del nuevo país es fundamental para lograr el desarrollo de esta fortaleza, pues entre más tiempo convive la persona con la nueva cultura, se facilitará el proceso de adaptación. Tal como lo señala esta entrevistada

Costa Rica para mí puede dar más de lo que ya da, puede crecer, pero culturalmente los ticos son lentos y esperan siempre la mejor oportunidad, no ven el crecimiento. Costa Rica tiene muchas fortalezas, muchas cosas buenas que en mi proyecto de vida me han beneficiado mucho porque de repente sí un tico no tiene esa idea, yo puedo darles mis ideas, mi cultura; me entiende. Yo siento que he aportado, me entiende, por eso sí pienso que se puede construir algo bueno acá (EM.4.2).

Esta participante tomó ventaja de su personalidad y sus raíces culturales, para poner en marcha su proyecto de vida. Según Zubieta, Sosa y Beramendi (2011), la adaptación sociocultural permite a la persona migrante enfrentar de forma satisfactoria las situaciones inesperadas y el posible estrés producido por el constante cambio.

La adaptación cultural promueve interacciones positivas y la percepción de vulnerabilidad necesaria que favorece el aprendizaje cultural, de manera que, es indispensable para fomentar un adecuado manejo de los conflictos provocados por el choque cultural. Esto repercute en el bienestar psicológico de las personas, especialmente en la planificación de un proyecto de vida, así como en el establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo, y en el fortalecimiento o el incremento de sus redes de apoyo.

Es por ello fundamental realizar procesos de Orientación, enfocados a la población migrante, para que se aborden las experiencias en la interacción con la otra persona, indagando en las posibles limitaciones para establecer vínculos con otras personas, para que en la realidad de su contexto se promueva la adaptación cultural, como una fortaleza que le prepare para enfrentar su realidad actual, así como construir su proyecto de vida. Las personas entrevistadas, desarrollaron esta fortaleza, a diferencia de otras fortalezas que por el contrario fueron empleadas, lo que señala que hay una necesidad de promoverla desde la Orientación.

4.1.4. Perseverancia

La perseverancia es la cuarta fortaleza que se destaca en las experiencias de este grupo de participantes, se caracteriza por dar empuje y disciplina a las personas, en sus procesos de establecimiento en el país y de construcción de sus proyectos de vida.

Es una fortaleza que mantiene a la persona activa en su búsqueda por alcanzar sus metas, pues la capacita para no darse por vencida y seguir adelante, a pesar de las dificultades. Una de las participantes expresa

Soy muy entregada a lo que hago, del trabajo, porque a mí me gusta dar lo mejor de mí, soy puntual, pongo en práctica lo que me dicen, soy responsable y aprendo rápido (EM.4.1).

Para construir un proyecto de vida se requiere de dedicación y esfuerzo, y en el caso de esta participante el empleo de la perseverancia se destaca en como ella buscó dar lo mejor de sí misma en las labores diarias y utilizó sus cualidades, para su beneficio. Asimismo, otra participante, menciona que en cuanto al desarrollo de esta fortaleza

Tengo que poner en práctica la constancia y la disciplina, ser muy cuidadosa en lo que digo y hago, en mis elecciones pues, es valorar las oportunidades que me ha dado el país, en otros lados no nos quieren dar trabajo, aunque lo haya, aquí vinimos a demostrar que somos trabajadores y eso se compensa con todo lo que podemos obtener (EM.3.2).

De acuerdo con lo que expresa la participante, para alcanzar sus metas, necesitó ser constante y disciplinada, pues tenía algunas limitaciones por el hecho de ser inmigrante, sin embargo, ella fue perseverante y comprendió que ese sacrificio era necesario. Aunado a esto, De Febre (2016) señala que, la perseverancia es:

La dedicación permanente, constancia, persistencia, tanto en la manera de pensar como en la de actuar. Es la virtud que contrarresta el desánimo y la frustración, impidiendo abandonar la meta a pesar de las dificultades. El perseverante no se rinde, no abandona, termina lo que ha empezado y se mantiene firme en lo que desea obtener (p.64).

En la construcción de un proyecto de vida, la perseverancia, se convierte en una fortaleza indispensable para quienes han emigrado, pues esta fortaleza anima a la persona a no abandonar sus metas. En este sentido, se puede reconocer dicho cometido cuando uno de los participantes señala que

Sí era necesario terminar de sacar el título aquí, porque si no las oportunidades laborales se acortan (...) fue tener que dejar de trabajar, deje

de trabajar un año, para poder terminar de graduarme, si fue una decisión que también tuve que pensarlo bastante porque fue un año difícil la parte económica, pero necesaria (EH.1.2).

La construcción del proyecto de vida implica tomar decisiones complejas, como la expuesta por este participante, para quién no fue fácil tener que dejar de trabajar, ya que esto generó dificultades económicas. Sin embargo, con una actitud perseverante, tomó la decisión de terminar sus estudios

Lo más importante, ha sido entender que, aunque tenga dinero, no puedo comprarme lo que quiero, si yo quiero un café en la Musmanni no puedo, te privas de darte los lujos que estabas acostumbrada antes porque ahora tienes prioridades, para mí lo primordial es poder pagar la casa, nunca pensé ser yo la que tenía que pagar por una casa, allá yo alquilaba apartamentos más bien. Aquí he tenido que aprender a sacar cuentas, a invertir mi dinero (EM.3.1).

Lo anterior indica la relación estrecha entre la consecución de metas y la puesta en práctica de esta fortaleza, pues la participante fue perseverante en las decisiones que tomó, priorizando en alcanzar sus objetivos. De Febre (2016) destaca que para ser perseverante se necesita “creer en sus propias capacidades y talentos, sentirse seguro y confiado en que es capaz de lograr todo lo que se proponga y tener bien claro y preciso, lo que desea alcanzar” (p.64).

Por lo que, tanto el emplear, como desarrollar esta fortaleza, fue indispensable para que este grupo de participantes pudiera lograr sus metas. En relación con esto, un participante comenta

Yo creo que, si uno hace las cosas bien, rápido se propaga, entonces los mismos contactos se hacen, porque hay un buen trabajo que te respalda. Entonces yo creo que eso ha sido lo que realmente me ha funcionado en Costa Rica, las cosas que hemos planteado las hemos hecho bien (EH.2.1).

En ese esfuerzo, por hacer las cosas bien y conseguir otras oportunidades a partir de su trabajo y perseverancia, se evidencia como para este participante, la puesta en práctica de esta fortaleza ha favorecido la construcción de su proyecto de vida.

En este sentido, dado el valor de esta fortaleza en el logro de metas en el corto, mediano y largo plazo, es necesario que las personas profesionales en Orientación procuren su favorecimiento y adquisición, para que las personas inmigrantes tengan la capacidad de construir su proyecto de vida, aunque las condiciones sean inciertas y difíciles.

4.1.5. Autoconocimiento

El autoconocimiento es una fortaleza que permite a las personas explorar nuevos pensamientos y sentimientos sobre sí mismos, dado conlleva a reflexionar sobre el estilo de vida. En esta fortaleza se descubren valores y capacidades necesarias para afrontar nuevas tareas.

Según Bennet (2011) “el autoconocimiento es en primer lugar la observación que se hace de sí mismo, en segundo lugar, el análisis de lo observado y en tercer lugar la acción sobre uno mismo” (s.p). Es decir, conlleva un proceso que va más allá de solo observar y analizar, sino también poner en práctica y utilizar la información que se tiene de sí mismo. En este caso, para las personas participantes, este proceso se ve influido por el momento de emigrar. Con lo que lograron reconocer sus características personales para actuar sobre ellas

Toda persona que migra, le da fortalezas. Cómo conocerse uno, porque en los tiempos de soledad, que uno empieza a tener cuando llega, los procesos de como yo tengo que reaccionar a tantas cosas distintas que estoy viviendo (EH.2.1).

En la experiencia de este participante, se recalcan dos aspectos fundamentales: primeramente, que toda persona migrante adquiere fortalezas; y segundo, que el autoconocimiento es una de ellas. En este sentido, el empleo del autoconocimiento

requiere reconocer las propias cualidades y capacidades, tal como lo explica esta participante

Ser una persona disciplinada, estar enfocada y la responsabilidad, es ser una persona abierta, no ser egoísta, dejar de lado el orgullo y una vida atrás, valor para empezar de cero, el orgullo no te lleva nada, me ha tocado dejar de lado las críticas. El saber perdonar a la gente (EM.3.1).

La participante identificó sus cualidades, y el proceso de autoconocimiento realizado, donde descubrió sus valores personales, que le permitieron alcanzar los objetivos propuestos en Costa Rica. Ante esto, Herrán (2003) menciona que “el conjunto de valores asociados al autoconocimiento permite realizar cambios en la relación con los demás y consigo mismos” (p.25).

El empezar a relacionarse con nuevas personas y desarrollarse en un nuevo contexto, llevó a que las personas participantes realizaran una amplia valoración de sí mismos, pero sobre todo involucraron nuevas conductas, pensamientos, sentimientos y valores sobre sí mismos.

Yo tengo que ganarme lo mío, pero fácilmente si yo quisiera fácilmente tendría una pensión y una buena pensión, pero yo nunca iba a hacer eso, yo viviría bien, pero yo me sentiría terrible, incómoda viviendo así, ya es algo como de uno, se sale de mis valores (EM.4.1).

Esta participante guió su accionar con base en la información que tenía de sí misma y del medio, a pesar de que el proceso migratorio trajo consigo nuevos desafíos, a través del autoconocimiento logró, sin apartarse de su esquema de valores, luchar por alcanzar sus metas.

Conocer tus capacidades, qué es lo que puedo hacer, qué es lo que no puedo hacer, hasta dónde estoy dispuesto a dar, eso te enseña mucho el tema de emigrar también, tanto personal como laboral” (EH.2.2).

Como menciona este participante, la experiencia de migrar le ayudó a poder conocerse mejor a sí mismo, en cuanto a sus capacidades, limitaciones, deseos y motivaciones, lo cual repercutió positivamente, en el ámbito laboral y personal, de su vida.

Por tanto, el autoconocimiento, para este grupo de personas inmigrantes, visto como una fortaleza, es aquello que les permitió conocerse mejor para tomar mejores decisiones en su proceso migratorio; y, por ende, para su proyecto de vida. Asimismo, como lo expresaron en sus relatos, el proceso de migrar les ha ayudado en su desarrollo personal.

4.1.6. Empoderamiento

Las personas participantes enfrentaron muchos cambios, producto de los cuales surgió el empoderamiento. Esta permitió que las personas fueran capaces de reconocer, validar y actuar por sus derechos y necesidades.

Según Escudero, Royo y Silvestre (2014), empoderar es la capacidad de materializar deseos, producir cambios y cubrir necesidades. Se manifiesta en la fuerza, jerarquías, control de recursos, roles, definición de espacios para las personas presentes en las estructuras sociales, políticas y en las costumbres que interiorizan las personas. Con relación a esta fortaleza, una de las participantes indica que

Las cosas en el trabajo cambiaron, y me empezaron a pagar ¢75,000 por semana. Yo ya estaba cansada de que en todos los trabajos me pasara lo mismo. Entonces ya estaba más asesorada de mis derechos, a pesar de ser una persona inmigrante, entonces yo le dije -no, o sea usted me va a disculpar, pero hay un contrato de por medio, a mí no me puede bajar el sueldo-. Yo dije -esta vez no me voy a dejar, no, o sea hasta cuándo-. Ahí casi todas éramos inmigrantes y yo era la única capaz de ver que era la injusticia. Yo le dije, -usted aquí a todos nos cobra si las cuentas no salen, no me paga el Uber para irme de noche, okay todo eso estaba en el contrato y yo lo acepté, ahora es usted la que me tiene que cumplir- (EM.3.1).

Esta acción representa como la participante hizo valer sus derechos y dejó el miedo que sentía por los estereotipos de quienes estaban a su alrededor. Es a partir de esta situación desfavorecedora, que ella logra mejorar su situación personal y desarrollar el empoderamiento. Además, se evidencia la adquisición de esta fortaleza al involucrarse e impulsar cambios en sus relaciones interpersonales, lo que le ayudó a alcanzar sus metas y la construcción de su proyecto de vida.

Lean (2003) menciona que “mediante el empoderamiento los individuos y grupos locales, ganan el poder y las capacidades necesarias para obtener un mejor manejo sobre sus vidas y la sociedad en la que viven” (p.5). En este proceso, a partir de lo señalado por la participante, se observa cómo por medio del empoderamiento, ella logra tomar decisiones que benefician su proyecto de vida.

Asimismo, lo presenta la siguiente participante

Como yo tenía que cargar a mi hijo, tenía que aceptar los trabajos y las condiciones que me permitieran llevarlo, fue que una señora llegó y me dijo que para que no sufriera más, ella era extranjera igual que yo. Me dijo que porque no había solicitado una ayuda, yo le dije -que porque no me gusta, que a mí me gusta ganarme las cosas, yo no estoy acostumbrada a que me regalen las cosas-, entonces yo no sabía cómo pedir la ayuda, pero ella me ayudó, me dio toda la información (...) Después de que yo conseguí la ayuda del IMAS, maso menos me pude acomodar, conseguir algo más, porque de verdad yo estaba muy mal, después del cielo negro como que empieza a aclarar el sol (EM.4.1).

Esta experiencia describe como el empoderamiento puede generarse también por medio de la información que comparten con otros, pues le ayudó a sentirse más empoderada y ejercer sus derechos. Ante esto, Martínez y Martínez (2018) mencionan que el empoderamiento y el apoyo social, permite incrementar la resiliencia para hacer frente a las situaciones difíciles y sobreponerse a ellas. Es decir, que las personas lo puedan poner en práctica para que de forma activa tomen el control de sus vidas,

incrementen su conciencia crítica, mejoren el control emocional y la toma de decisiones, en relación con la búsqueda de soluciones a sus problemas.

Por tanto, el empoderamiento en las personas participantes se dio de forma procesual y gradual, se desarrolló con el tiempo y las personas tomaron conciencia del contexto donde se encontraban. Por lo que, mediante esta fortaleza, las personas participantes lograron mejorar sus condiciones de vida a nivel social, económico y laboral para ser sujetos activos, que procuran el bienestar de las y los demás. Esto, además, permitió que las personas entrevistadas mostraran apertura a grupos sociales, fortalecieron los lazos afectivos como los de la familia, que se amplía a continuación.

4.1.7. Familia

Las seis fortalezas presentadas hasta el momento representan habilidades y capacidades empleadas y desarrolladas por el grupo de personas participantes, sin embargo, dentro de las experiencias expuestas por este grupo de personas, se logra identificar, el apoyo familiar, como una fortaleza que favoreció la construcción de sus proyectos de vida.

De manera que, en esta última sección se presentan las vivencias de las personas participante en relación con el apoyo que sus familias les brindaron, A pesar de que la familia no es reconocida por los teóricos como una fortaleza propia de la persona, es una fortaleza externa que al igual que las otras, tuvo un papel determinante en la construcción de los proyectos de vida.

En este sentido, Parella (2007) propone que:

Cuando un miembro de una familia emigra, además del costo económico, deben asumirse los costos afectivos, tales como la separación de los cónyuges, el impacto emocional de los hijos que permanecen en el lugar de origen o de los padres que viven la etapa de la vejez sin la presencia de sus descendientes (p.167).

En ese sentido, al emigrar, estas personas participantes vivieron tanto la separación total o parcial de los lazos familiares, producto de la decisión tomada, Sin embargo, sus familias, desde la distancia, o cerca de ellas y ellos, representaron un apoyo indispensable. Este participante se refiere a esto, al expresar que

El apoyo familiar ha sido inmenso y primordial, en esos baches económicos me han apoyado muchísimo, incluso me ha permitido iniciar otros proyectos, darme el lujo de iniciar otro proyecto desde cero (EH.1.1).

Para este participante, en medio de su proceso de transición, especialmente con dificultades financieras, su familia significó ese apoyo para sobrellevar la carga, hasta el punto de poder iniciar proyectos nuevos.

La emigración implica la separación física del núcleo familiar, pero no necesariamente significa la ruptura de las relaciones familiares de dependencia afectiva. Esto lo reafirman Hawrylak, Heras y Orozco (2016) quienes mencionan que “la familia se convierte en motor y motivación permanente en el proceso migratorio para el migrante por el indisoluble vínculo que pese a la distancia mantiene con sus seres queridos” (p.87).

Asimismo, los vínculos familiares antes que debilitarse pueden llegar a reafirmarse y unirse, pues como menciona una de las participantes, ella logró apreciar la importancia de las personas más cercanas, en este proceso

Para mi familia lo que yo hago es muy importante, para mí es una carga muy grande, pero no es sólo mi hija, sí yo no mando todos se joden, entonces sobrellevar esa presión y esa angustia; mí misma familia me ayuda con su agradecimiento (EM.3.1).

De esta forma, la familia al sustentar necesidades afectivas, sociales y económicas; como una fortaleza externa, le permitió a esta participante seguir enfocada en las metas de su proyecto de vida. Si bien la migración cambia las dinámicas familiares,

estas se reforzaron a nivel afectivo, a través del apoyo para enfrentar dicha situación. Otro de los participantes expresa

Yo he estado bastante privilegiado con el apoyo de la familia, ya yo venía con una base de educación, con un oficio entonces no ha sido tan complicado en ese sentido (EH.1.1).

El apoyo familiar, al combinarse con oportunidades personales, favorece que las personas participantes sobrelleven, a nivel emocional y social, la transición de la inmigración, independientemente en cuál de estos tres escenarios se encuentre: emigrar en familia, emigrar con hijos y dejar otra parte de la familia en Venezuela o emigrar sola o solo.

A pesar de estas opciones, existía un sacrificio no solo en lo personal, sino en lo familiar, para la búsqueda de un mejor futuro en común, para adaptarse a la nueva realidad y continuar construyendo sus proyectos de vida. Sin importar si toda la familia, solo un miembro, o solo madre e hijos emigraron, se da un reajuste en los roles y las dinámicas familiares.

Sánchez-Domínguez (2011), menciona que al emigrar una persona “se reacomoda a los ciclos vitales de las familias, descomponen las estructuras domésticas de convivencia en las que se originan y terminan contribuyendo a la formación de nuevos hogares” (p.80). Lo cual alude a que la decisión de migrar puede traer consecuencias a nivel de estructura familiar; sin embargo, las familias como sistemas, tienden nuevamente al equilibrio, y una vez que lo consiguen, son capaces de ser fuentes de apoyo. Un participante señala que

Al principio fue mucha ayuda de mi familia, pero creo que después, toda la familia entró en el tema de producir, entonces ahí es donde toda la familia nos enfocamos en que hacemos para producir dinero (EH.2.1).

Lo anterior indica cómo la familia fue fundamental para superar las dificultades económicas, y además un apoyo, para crear y emprender un negocio en conjunto.

Asimismo, al enfrentar dificultades, la familia es una fuente de motivación para mantener la firmeza en la construcción del proyecto de vida. Una de las participantes comparte los siguientes relatos

Porque de verdad ver a mi hijo, así y todo, fue como que me dio la depresión más fuerte, nunca llegué a pensar en matarme. Uno cuando tiene un hijo piensa en el hijo; me mantiene firme, y si me caigo me levanto rápido. Yo a mi hijo no lo podría dejar sin mamá (EM.4.1).

Porque ahora con mi hermana aquí es como tener dos hijos, ellos son como mis fortalezas, son como mi mentón, mi bastón, alguien a quien tengo que sacar adelante; son mis fortalezas para tener ideas, para hacer muchas cosas (EM.4.1).

En este caso, el apoyo familiar fue en ambos sentidos, pues permitió que esta participante no abandonara su proyecto de vida, ya que este era un proyecto familiar también; y, además, ella se esforzó por cuidar de su familia. De forma que elaboraron una experiencia migrante, donde la familia cumplió un significado de sustento económico, emocional y de seguridad personal.

En este sentido la familia jugó un papel fundamental para enfrentar las necesidades que conllevaba el vivir en un nuevo contexto, potenciando aspectos personales para la búsqueda de nuevas oportunidades y la construcción de los proyectos de vida. Por lo cual, desde la disciplina de la Orientación, no se puede dejar de lado el trabajo con las familias.

En conclusión, esta primera categoría permitió exponer las vivencias de un grupo de personas inmigrantes en la construcción de su proyecto de vida en Costa Rica, por medio de la identificación de las fortalezas que emplearon y que además desarrollaron. De forma que, se logra entender que, en este proceso complejo de transición y adaptación, hay fortalezas indispensables para poder alcanzar las metas trazadas en un proyecto de vida. Por tanto, desde la Orientación se debe propiciar la puesta en práctica

de las fortalezas que las personas inmigrantes poseen y colaborar en el proceso de desarrollo de nuevas a partir de la experiencia migratoria.

4.2. Oportunidades del contexto para la construcción del proyecto de vida

En esta segunda categoría se establecen las oportunidades con las que cuenta el grupo de personas inmigrantes para la construcción de su proyecto de vida. Las oportunidades son factores externos aprovechables que, de manera directa o indirecta, permiten a la persona alcanzar los objetivos propuestos.

La identificación de oportunidades es un proceso que se inicia con una idea y que evoluciona hasta convertirse en oportunidad. Dicho proceso debe apoyarse en un profundo, audaz e informado análisis de las múltiples posibles soluciones, de las potenciales necesidades a satisfacer o replantear y de las diversas configuraciones estratégicas que podrían modelar la oportunidad (Salazar y Rivero, 2011; y Muñoz, 2010).

A partir de la experiencia de las personas participantes se determinan cuatro tipos de oportunidades: laborales, económicas, educativas y socioculturales. Las oportunidades son posibilidades que un contexto determinado puede brindar a una persona para su desarrollo o bien que son generadas por la misma persona, a partir de un proceso de análisis de información y de los recursos que el medio le provee, con el fin de solventar sus necesidades.

4.2.1 Oportunidades laborales

A partir de las experiencias de las personas participantes, la primera oportunidad que se establece es la laboral. El trabajo, según Soto (2013):

Tiene un papel doble en término de los proyectos de vida de las personas: es parte de las proyecciones en el mediano y/o largo plazo (ascender, desarrollarse en algún área específica, independizarse, etc.), pero permite

igualmente (en su dimensión económica como salario) llevar a cabo otras metas de tipo personal o familiar (p.11).

Con esta afirmación, se observa la importancia de las oportunidades laborales para la construcción de los proyectos de vida de las personas inmigrantes para alcanzar sus metas y llevar a cabo el sustento de sus familias.

Estas oportunidades son fundamentales pues según el Observatorio venezolano de conflicto social (OVCS) “desde finales de 2017 la escalada de precios ha pulverizado cualquier salario y contrato colectivo. Hoy, indistintamente del sector para el cual se desempeñe, la remuneración promedio de un trabajador no le permite cubrir sus necesidades básicas” (2018, p.7).

Como se observa, Venezuela en los últimos años, ha sufrido un debilitamiento en el aspecto político, afectando directamente a sus habitantes y obligándolos a buscar oportunidades en los países vecinos. Con respecto a esto una de las participantes menciona

Todavía me aterroriza saber que en Venezuela las empresas no funcionan, y que lo pagan en un día es mucho menos que lo que te cuesta el pasaje para ir al trabajo, por eso la gente allí no sale a trabajar (EM.3.2).

Lo anterior señala la perspectiva de la participante a partir de lo vivido en su país de origen, con respecto a oportunidades laborales, evidenciando la necesidad de emigrar para mejorar su condición de vida. Si bien es cierto, a pesar del análisis del contexto de su país de origen que hagan las personas entrevistadas, al llegar a Costa Rica, se enfrentan a nuevas condiciones

Costa Rica da muchas oportunidades, obviamente cuando uno las ha tenido toda la vida no termina de valorarlas, pero yo que vengo de Venezuela y más que es un país un tanto conflictivo, uno ve las oportunidades y todo lo que uno puede hacer aquí (EH.2.1).

En esta comparación se visualiza cómo el contexto ha favorecido las oportunidades laborales y cómo estas son valoradas y aprovechadas por la población inmigrante en su proceso de transición. A partir de sus necesidades, buscaron las condiciones óptimas y de desarrollo en el ámbito laboral, lo cual les permitió establecerse en el nuevo país. Algunos participantes comentan que

Para mí el proceso del permiso de trabajo fue mega, súper fácil, en ese tiempo, me dijeron vaya con su pasaporte allá, a los días fui a una entrevista, y me dijeron que ya estaba todo listo, que me tomara una foto y me entregaban mi carné; y yo cómo así tan rápido, yo llevaba apenas 22 días aquí, el trato para mí ha sido demasiado espectacular (EM.3.1).

Yo me vine siendo un adolescente, y mi desempeño y crecimiento laboral fue en Costa Rica, entonces todo este proceso ha sido gracias a la apertura del país y de la gente con la que he conocido. En mi caso específico, y el de mi familia no ha sido conflictivo. Rápido hemos encontrado trabajo. Mi hermana, también llegó y rápido consiguió trabajo, ahorita, es gerente de Coca Cola y nosotros decimos que mucho de eso es gracias a la apertura del país (EH.2.1).

La experiencia de estos participantes expone como los aspectos personales y del contexto les permitieron contar con oportunidades laborales, a pesar de las dificultades, pero además se reflejan fortalezas como la proactividad y perseverancia, por su esfuerzo en la búsqueda de oportunidades. El asesorarse creó nuevos aprendizajes, en relación con la situación, por lo que, para la construcción de sus proyectos de vida, son valiosas las oportunidades laborales que les ha brindado el medio y cómo estas personas las han sabido aprovechar.

Sin embargo, puede existir limitantes en este proceso, pues como señala Morales (2018):

A pesar de que algunos inmigrantes cuenten con un nivel educativo alto, no se les posibilita desenvolverse en las actividades para los cuáles se han

especializado, y terminan en ocupaciones elementales en las cuales es donde hay más oportunidades de empleo para esta población, tanto en el ámbito formal como informal (p.63).

En este sentido, para algunas de las personas entrevistadas las limitantes se relacionan con el acceso a puestos de empleo especializado, donde se requieren experiencia y títulos

En Venezuela era muy diferente, no era tu experiencia, si no tu capacidad. Te daban la oportunidad, te ponían a prueba; aquí no. Por eso allá no era tan difícil conseguir un trabajo, solo necesitabas empeño y ganas, se prestaba la oportunidad. Aquí todo es distinto, cuando explicaron cómo era aquí, yo dije -wow, es un reto-, para mí ha sido como un reto todo (EM.4.1).

La experiencia de esta participante manifiesta como se le dificultó conseguir trabajo pues el contexto es diferente y representó un reto desde su formación y experiencia. Asimismo, este acceso a las oportunidades se evidencia en las siguientes frases

Sí, era necesario terminar de sacar el título aquí, porque si no las oportunidades laborales se acortan (EH 1.2).

Siento que ahí es donde puedo dar más, siento que es la mayor fortaleza, donde podría dar más en esa área, pero ha sido un poquito complicado entrar, más que todo por la parte económica, la parte de investigación es difícil entrar (EH.1.1).

Este participante, a partir de un análisis de su realidad, comprendió que necesitaba terminar sus estudios para que así se le abrieran otras puertas en el ámbito laboral y cumplir con sus metas de incursionar en el área de la investigación. De manera que, buscar oportunidades laborales, depende tanto del contexto como de las decisiones que tome la persona, una vez que ha realizado un análisis personal. Respecto a lo anterior, la OCDE/OIT (2018) menciona que:

Los inmigrantes en Costa Rica se benefician menos que los individuos autóctonos de programas del mercado laboral tales como la educación vocacional y las agencias de empleo gubernamentales. Además, son menos propensos a beneficiarse de los subsidios a la agricultura y los programas educativos basados en recibir dinero, menor protección social y cobertura de atención sanitaria que la población nacional (p.25).

Las personas participantes a pesar de que tuvieron apertura para las oportunidades laborales se vieron expuestas a exigencias, retos y demandas muy diferentes a las de su país de origen; es decir, tuvieron que desarrollar nuevos conocimientos y aprendizajes, por las diversas necesidades que enfrentaban. Esto evidencia un proceso de reconocimiento de las oportunidades laborales valoradas y aprovechadas por la población inmigrante

Para mí (*nombre de la empresa*) ha sido el mejor trabajo, yo había trabajado en Venezuela en lugar muy similar (...) de todos los malos tratos que he tenido, (*nombre de la empresa*) para mí ha sido muy bueno, siempre me intentan solucionar y se adecuan a mis necesidades. Lo que más me ha sorprendido es que en la empresa hay médico, doctora y ahí mismo me dan las medicinas (EM.3.1).

De esta forma las oportunidades laborales encontradas, les permitieron, más allá del establecimiento en el país, la construcción de sus proyectos de vida debido al acceso a las oportunidades laborales en Costa Rica, con el cual el grupo participantes logró superar las exigencias del entorno para insertarse y alcanzar sus objetivos. Con respecto a esto García-Yepes (2017) menciona que “la realización personal también debe comprenderse en el marco de las oportunidades que ofrece el entorno. Por consiguiente, los cambios en la vida se producen en el largo plazo, se articulan con el ámbito familiar o social” (p.155).

Por tanto, a partir de las vivencias de este grupo de participantes, las oportunidades laborales se destacan por ser un factor determinante en la construcción

de sus proyectos de vida en Costa Rica, al ayudarles a solventar sus necesidades económicas, familiares, académicas; y continuar con su desarrollo personal y profesional, el cual fue limitado anteriormente en su país de origen.

4.2.2. Oportunidades económicas

En este segundo tipo de oportunidades, se explica cómo por medio de la búsqueda y aprovechamiento de espacios de desarrollo económico, se favorece la construcción de su proyecto de vida de las personas participantes.

Con respecto a esto, la OVCS (2018) explica que:

Este fenómeno hiperinflacionario ha destruido el salario, ahorros, prestaciones sociales y ha fomentado el deterioro de las condiciones de vida de los trabajadores, conllevando a buena parte de ellos a vivir con altos niveles de pobreza, a diversificarse en varias fuentes informales de ingresos, hasta el abandono de sus puestos de trabajo y del país para alcanzar mejores oportunidades (p.8).

Lo anterior indica la situación económica de Venezuela y cómo ésta afecta las oportunidades laborales y económicas para toda su población, razón por la cual, muchos deciden emigrar. En este sentido, una de las personas entrevistadas, señala que las distintas oportunidades a las que ha tenido acceso han sido una fuente de ingresos económicos para sí misma y su familia

Mi mayor oportunidad ha sido mandar dinero, no ha faltado nada allá y esa es mi principal meta. He podido cambiar de trabajos sin problemas, ha sido difícil, sí, pero no he mendigado y eso es lo más importante (EM.3.2).

En el caso de esta participante, quien envía dinero a su familia; esta ayuda económica constituye su principal meta y motivación, ya que las oportunidades económicas buscan la adquisición o construcción de fuentes de ingresos.

En relación con esto, Lean (2003) señala que las oportunidades económicas deben contemplar tres aspectos para que genere ingresos: (i) reunir todos los recursos necesarios, (ii) encontrar un mercado para los productos y (iii) que la actividad establecida sea viable en un período razonable de tiempo.

Con respecto a esto, otro participante comenta que

Hay muchísima más libertad en todos los sentidos. En lo económico tuve la oportunidad de crear varios proyectos sin ningún inconveniente, más de lo normal, algunos inconvenientes normales de cualquier proyecto o emprendimiento. Total, libertad a pesar de que todavía no tengo la residencia, si ha sido un poco de trabajo, pero no ha sido mayor (EH.1.1).

Este entrevistado, define el aprovechamiento de las oportunidades, como parte de su desarrollo y de su libertad, pues con este tipo de oportunidades, las personas migrantes pusieron también en práctica sus fortalezas. Un participante indica

Aquí hay estabilidad económica, una estabilidad política que permite que uno crezca, yo ya había visto a mis primos y a mis tíos que, sí habían tenido la oportunidad de trabajar y de estudiar, que era un país donde era posible desarrollarse (EH.1.2).

Como bien lo señala, la estabilidad económica y política del contexto, le brindó oportunidades para su crecimiento en lo laboral, educativo y económico, lo que le facilitó el desarrollo de sus metas individuales.

De acuerdo con la OCDE/OIT (2018), es necesario que las naciones, en este caso Costa Rica, consideren dentro del diseño de políticas públicas: la protección social, el mercado de trabajo y la educación, pues al proporcionarles a las personas inmigrantes, oportunidades para mejorar sus habilidades, competencias y fortalezas; se beneficia a este grupo en específico y al país en general.

Al conocer estas oportunidades económicas, las personas inmigrantes toman la decisión de salir de su país de origen, aventurándose a poder tener acceso a ellas y encontrar nuevas formas de salir adelante, como lo explica esta participante

Aunque el papá de mi hijo estaba aquí, yo lo único que sabía era de la parte monetaria, que aquí se ganaba bien, en los ingresos entonces yo sabía que iba a poder abastecer la casa de mi mamá, y también me dijeron que era un país muy seguro; eso fue lo primero que me contaron, la seguridad y el dinero, eso fue como dos cosas que me motivaron a elegir (EM.4.2).

Sin embargo, en muchas ocasiones, pese a las oportunidades económicas que la participante pudo encontrar, enfrentó limitaciones en el acceso a la salud

Allá en Venezuela la atención médica es mejor y eso que allá en Venezuela realmente era público, aquí nada es público. Tú pagas por todo. El tico es diferente, si no paga la Caja nadie le atiende, aquí pagan mucha plata por algo tan flojo, en Venezuela cualquier cosa que tuviera un niño era alarmante y lo atendían siempre, sin importar si el padre o la madre estaban asegurados. Aquí es un relajo, esperas y esperas, tienen que ver a tu hijo casi muerto. A mí, mi hijo se me descompuso de tanto vómito en emergencias y les dio igual. Entonces a ti como madre eso te da mucha rabia, porque yo siempre he tratado de cuidar muy bien a mi hijo (EM.4.1).

En el caso de esta participante, ella señala como una realidad en el ámbito de la salud, se ve afectada directamente pese a las posibilidades económicas que tenía, al compararla con las oportunidades que tenía en Venezuela con las del nuevo contexto.

A pesar de estas limitaciones, las oportunidades económicas buscadas y encontradas por las personas participantes, fueron fuentes indispensables que contribuyeron a su desarrollo personal, familiar y a la construcción de sus proyectos de vida.

De manera que, para la promoción de oportunidades económicas los aportes de la Orientación son fundamentales, pues desde los procesos de autoconocimiento, conocimiento del medio y toma de decisiones, se contribuye al desarrollo de habilidades para que las personas aprovechen o generen oportunidades económicas, de manera que contribuya en la construcción de sus proyectos de vida.

4.2.3. Oportunidades educativas

Como se ha venido señalando para el grupo de personas inmigrantes, las oportunidades en general significan fuentes de progreso y estabilidad, en este escenario se suman las oportunidades educativas.

Según la Organización de las Naciones Unidas (2019):

(...) la migración y los desplazamientos requieren sistemas educativos que atiendan a las necesidades de quienes migran y de quienes se quedan. Los países deben reconocer en su legislación el derecho de los migrantes y refugiados a la educación y hacerlo cumplir en la práctica (p.12).

La educación, representa para las personas migrantes una puerta de desarrollo, pues con posibilidades de acceder a la educación, su crecimiento académico, social y cultural se favorece. Una de las personas entrevistadas expresa

Siento que ha sido como un fortalecimiento muy muy grande en muchas cosas, porque a raíz de haberme venido, mi hijo tiene una buena educación, mi hijo está en un preescolar muy bueno, mi hijo con tres añitos habla inglés, eso no lo haría en Venezuela (EM.4.1).

Como indica esta participante, en medio de su proceso migratorio, las oportunidades educativas beneficiaron a su hijo, lo que significó de gran ayuda para ella, al saber que él podía desarrollarse a nivel académico.

Gatica (2017), propone que el acceso a la educación regular y gratuita es un factor de movilidad social. Para las personas en condición de vulnerabilidad, como puede ser

la población migrante, debe ser parte de una estrategia para la eliminación de las brechas sociales y el fortalecimiento de la pertenencia social. De esta forma, la niñez y la adolescencia extranjeras desarrollan vínculos con el país de acogida, ya que quizás nunca retornen a su país de origen.

En ese sentido, las oportunidades educativas se vinculan con el crecimiento personal, educativo, emocional y social de las personas inmigrantes, una de las participantes manifiesta que

Aquí la educación es muy buena, muy buena, mi hijo avanza súper rápido, prácticamente se ha desarrollado muy bien, te pones hablar con él y todo lo entiende, se expresa a un nivel emocional muy bien, habla en inglés, allá en Venezuela no te hablan inglés, refuerzan sólo español. Realmente ha sido lo mejor (EM.4.1).

De acuerdo con lo expresado por esta madre, aprovechar estas oportunidades ha favorecido en su hijo el aprender otra lengua y adquirir herramientas para su desarrollo emocional, lo que a futuro será beneficioso en la búsqueda y obtención de mejores oportunidades académicas, laborales, económicas y familiares, que les permitan a solventar sus necesidades y construir sus proyectos de vida. En este sentido, es fundamental una educación integral de calidad, donde se fortalezca a cada una de las personas beneficiarias del servicio, en todos los aspectos de su vida.

Ante esto, Stiglitz (2011) citado por Gatica (2017) menciona que “la educación tiene externalidades positivas: ayuda a corregir las desigualdades sociales, fortalece la socialización de las personas fomentando valores que benefician a la sociedad e influye directamente en la mayor productividad de las personas” (p.81).

Las oportunidades educativas son una fuente de productividad para el país, pues entre mayor sea el apoyo brindado a las personas inmigrantes y en la medida en que estas personas pueden aprovechar esas oportunidades, mayor será su desarrollo y capacidad para construir sus proyectos de vida. Uno de los participantes señala que

desde que llegó a Costa Rica, las metas educativas fueron primordiales, con miras a su propio crecimiento

Saqué periodismo. Intenté hacerlo lo más rápido posible todo. Metí todas las materias que pude y saqué las convalidaciones y terminé periodismo relativamente rápido y saqué la licenciatura también, lo más rápido que pude y saqué producción audiovisual. Y ahí comencé a trabajar, de una. Y saqué la otra licenciatura y comencé a trabajar como profesor y otros proyectos personales. Este fue un negocio propio con mi hermana. Luego me contrataron en la (*nombre de la empresa*) (EH.2.1).

Este participante, evidencia un proceso de aprovechamiento de todas las oportunidades educativas que buscó. Según propone Gatica (2017), esto se traduce en un ganar-ganar, tanto para la persona, como para la sociedad donde se inserta. Pues asegurar el acceso y la permanencia en el sistema educativo, son acciones importantes para el presente y el futuro del país. Esta población, al ser parte de la fuerza laboral del país, beneficiaría en el corto y mediano plazo, la economía nacional.

De forma que, la inversión pública en la educación de la niñez y la adolescencia de personas inmigrantes tienen un doble impacto: (i) contribuye a evitar brechas y desigualdades sociales en el mediano plazo, y (ii) mejora las capacidades de productividad de quienes reemplacen a la población que hoy está en edad económicamente activa, que necesitará de una pensión durante su etapa de retiro.

Por tanto, las oportunidades educativas que han buscado y aprovechado las personas entrevistadas representan un gran valor en dos vías, para las personas participantes y para el contexto. Según una de las personas participantes, su principal meta fue terminar los estudios

Lo primero cuando llegué aquí fue meter la convalidación en la (*nombre de la universidad*), pedí la convalidación y comencé a trabajar como técnico en comunicaciones con una empresa bastante pequeña pero bastante sólida y ahí pude terminar la carrera en el 2015 (EH.1.1).

El acceso a libros, a la educación es mucho más fácil aquí, la estabilidad de ese acceso a la educación, poder trabajar y estudiar y terminar la ingeniería fue una oportunidad que allá no se tiene entonces en ese sentido lo he podido aprovechar. Como te digo si me gustaría aprovecharla más en el sentido de poder sacar ya sea una licenciatura o una maestría y ya poder dedicarme a lo que realmente quiero (EH.1.1).

En síntesis, las oportunidades educativas, significan una fuente de apoyo y sostén para el desarrollo integral de las personas inmigrantes que llegan al país en búsqueda de una mejora calidad de vida, favoreciendo la construcción de sus proyectos de vida, al poder continuar con sus estudios y al ver el crecimiento personal de sus familiares más cercanos.

4.2.4. Oportunidades socioculturales

Para las personas entrevistadas, el dejar su país de origen significó una ruptura de costumbres, tradiciones, lazos familiares y afectivos, para iniciar una nueva etapa; es decir se enfrentaron a cambios culturales y nuevas reglas sociales.

Aunque las personas entrevistadas emigraron de Venezuela en diferentes momentos, concuerdan en que el país atravesaba situaciones de violencia, escasez y desabastecimiento, lo que generaba riesgos físicos para sus vidas. Ante esto una de las participantes comenta que

Me he adaptado, como quien dice, a veces me pongo a soñar en volver a Venezuela, pero me pongo como en duda, porque aquí hay una paz tan inmensa, una paz total de que aquí tengo la tranquilidad, aquí no hay violencia como allá, vivir con ese miedo que yo vivía allá, entonces eso es algo como que me ha hecho adaptarme y apreciar, de que mi hijo tiene una gran educación, o sea, son muchas cosas que me han amañado aquí (EM.4.1).

Para esta participante, el poder disfrutar de tranquilidad, le permitió un crecimiento en otros ámbitos de su vida, pues fueron las nuevas condiciones socioculturales las que la hicieron sentir segura para desenvolverse y adaptarse en el nuevo país. Asimismo, otro participante indica que

A pesar de que no tuve la estabilidad económica que hubiese querido, el desarrollo personal tanto académico, recreacional y cultural ha sido mucho mayor en comparación con Venezuela. Allá se está limitando mucho lo que era el acceso a la educación, el acceso a la cultura, a la recreación en cambio aquí es totalmente libre (EH.1.1).

Lo anterior manifiesta como este participante, valora el acceso a la educación, a la cultura y el sentido de protección que percibe por parte de Costa Rica. Se resalta que las oportunidades socioculturales han compensado otras necesidades y dificultades; pues hay una expresión de libertad en cuanto al acceso, búsqueda y disfrute de oportunidades del contexto.

Para las personas participantes, la experiencia de vivir en dos contextos distintos les permite comparar y otorgar valoraciones a las oportunidades que les ofrece en nuevo contexto. Como menciona Sen (s.f) citado en Aninat (2011) “el desarrollo social se define como un proceso de expansión de las libertades reales de las que disfrutaban los individuos” (p.35).

De manera que el desarrollo sociocultural se basa en la libertad, pues aumenta la capacidad de vivir acorde a los deseos y necesidades personales, esto se refleja en las personas participantes quienes, al llegar a Costa Rica, experimentaron la libertad y diversidad cultural que ofrece el país.

Por ejemplo, en la parte laboral enfocando más en la parte social, que mi trabajo sea de innovación y aplicación que contribuya al desarrollo social. O sea, he tenido más herramientas de cómo se deberían hacer las cosas, porque he visto cómo funcionan las cosas bien. Aplicar esa filosofía de trabajo a mi área, por ejemplo, la parte política, administrativa, toda una

estructura que hay aquí, que para mí es nueva. Igual en lo familiar, tanto en las tradiciones que yo traigo como las tradiciones de aquí, enfocan y alientan el crecimiento cultural y educativo. La aceptación y un montón de valores que de repente aquí se realizan un poco más, como esa pluralidad de la institución, propiciar debates de ideas y el respeto son valores que de repente se están perdiendo un poco allá es bueno replicar y aplicar (EH.1.2).

Esta persona, al llegar a un contexto, donde los valores eran distintos, en cuanto a la expresión de ideas, el respeto y la convivencia, pudo experimentar la realización personal al comunicar sus ideas y proyectos.

Como se ha expuesto, la experiencia migratoria exigió a las personas participantes involucrarse en el contexto sociocultural costarricense, lo que puede traer consigo riesgos sociales para la persona, tales como los que expone Cisneros (2006):

Debilitamiento de sus valores familiares, culturales, religiosos, sociales, soledad, desubicación, depresión, peligro de repatriación, contracción de ingentes deudas, discriminación en una sociedad extraña, desarraigo, inseguridad, explotación, anonimato, fracaso de algunos migrantes, impacto cultural en la forma de vestirse, baja autoestima, bajo rendimiento, rebeldía, aislamiento, individualismo, sobrevaloración de lo internacional (p.26).

A pesar de que las personas participantes expresan haber enfrentado dificultades, especialmente durante los primeros meses de su llegada, los riesgos sociales como lo que menciona el autor, se contrarrestan con las nuevas oportunidades, y el haber encontrado formas de involucramiento social y cultural, lo que favorece la construcción de los proyectos de vida

Es un cambio muy grande, pero como en todo, he encontrado también gente muy buena y amable, que de verdad han sido demasiado especiales conmigo, que me han dado la oportunidad y me han dado la confianza.

Entonces ahí he encontrado amigos, al principio me daba miedo por todas las advertencias que me habían dado, pero al final sí he logrado socializar. Ahora me estoy desarrollando (EM.3.1).

Esta participante reconoce que a nivel social y cultural estaba rodeada de personas que le dieron la oportunidad para crecer, aprender y sentirse en confianza, de manera que su desarrollo sociocultural se favorece. Poco a poco logró desenvolverse mejor con otras personas, siendo esto fundamental en su proyecto de vida, pues para alcanzar sus metas necesitaba también, poder establecer relaciones exitosas con otras personas.

Asimismo, este otro participante, expresa las oportunidades socioculturales, que le han permitido desarrollarse

A nivel de música y de arte, también he crecido últimamente y yo desde lo que hago me he empapado del arte tico (EH.2.1).

Con respecto a esto, el Consejo Nacional de la Cultura y las Artes (2016) explica que las artes ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas y de las comunidades, pues son una herramienta que favorece el desarrollo emocional e intelectual de quienes, por medio de la expresión artística, encuentran un lenguaje para comprender el mundo y conectarse con los otros, asimismo, proveen oportunidades para el desarrollo integral y autónomo de las personas como sujetos de su propia experiencia.

Para este participante, este tipo de oportunidades artísticas y culturales, con las cuales ha aprendido del arte costarricense, han favorecido su propio crecimiento y su proyecto de vida pues le permitieron alcanzar sus metas y desenvolverse en la sociedad costarricense. De igual forma, este otro participante expresa que

Por lo menos lo que es cine, teatro, lecturas son oportunidades que allá en Venezuela no existen, es muy difícil. El tiempo para hacer ese tipo de cosas, por ejemplo, para hacer una obra de teatro tiene que ser que termine antes de las 8:00pm, para estar en su casa antes de las 8:30pm. Para los

mismos artistas son muchas dificultades, hay mucha censura, todo está muy restringido en ese sentido; aquí hay más libertades. También en la parte cultural, de ver una democracia como la de aquí y ver desde el punto de vista que lo ven los costarricenses durante toda la historia, me ha enriquecido bastante. Ver cómo se hace política aquí y compararla con cómo se hace en Venezuela, es muy diferente en todos los sentidos y en todos los ámbitos; y eso ha sido muy nutritivo, pienso que esa parte si la he aprovechado (EH.1.1).

El proyecto de vida, al ser integral, toma en cuenta la consecución de metas en todos los ámbitos de la vida del ser humano, por lo que estas oportunidades socioculturales y democráticas, descritas por este participante, constituyen un factor de enriquecimiento, crecimiento y desarrollo, que el contexto le brindó y él supo aprovechar.

Ante esto, Várhegyi (2012) citado por Kerfant (2013) menciona que el arte “facilita la adaptación cultural y contribuye a la apertura: puede simular lo que ocurre cuando utilizamos el diálogo y el razonamiento; permite alejarnos de expresiones y percepciones mecanizadas, y capacita al conocimiento y la emoción para un proceso semejante a la adaptación” (p.9).

El proceso de inserción en una nueva cultura de las personas participantes también fue un proceso de ajuste de valores, normas y actitudes sociales, que permitió que las personas continuaran con su desarrollo personal y la construcción de sus proyectos de vida. Asimismo, esta participante menciona que

Mis amigos más bien quieren salir de países como Ecuador y Perú. Me preguntan que, si no hay xenofobia aquí, yo les dije que hacia los venezolanos no, a mí no me tratan mal por ser venezolana, me dan trabajo como a los ticos. Les he contado más bien, que lo que me han dicho en migración, cuando yo tenga a mis hijas aquí, puedo optar por una beca para que mis hijas estén en buen preescolar. De verdad que aquí sí te quieren

ayudar, realmente hay un interés por el proceso mío y de mis hijas (EM.3.2).

La persona entrevistada manifiesta que se siente respetada y con las mismas posibilidades de acceso a oportunidades que las personas costarricenses, lo que significa un apoyo para su desarrollo personal y su ajuste a la nueva cultura.

Por lo tanto, las oportunidades socioculturales aprovechadas y buscadas por las personas participantes, son elementos claves en el proceso de construcción de sus proyectos de vida en una nueva cultura, pues gracias a la apertura del contexto, a las posibilidades de desarrollarse en temas artísticos y culturales, y de contar con las mismas oportunidades que los otros, favoreció también el proceso de adaptación cultural.

Se aprecia, como las personas en su condición de inmigrantes, buscaron y aprovecharon posibilidades que se convirtieron en oportunidades para su proyecto de vida. En resumen, estos cuatro tipos de oportunidades: laborales, económicas, educativas y socioculturales, fueron los más significativos para este grupo de personas inmigrantes, quienes, en medio de su proceso de transición y adaptación, pudieron por medio de estas posibilidades, ayudar a sus familias, continuar alcanzando sus metas y desarrollándose personal, laboral, académicas y culturalmente.

4.3. Proceso de toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida

Esta tercera categoría, da respuesta al objetivo específico: comprender el proceso de toma de decisiones a partir de la experiencia migrante para la construcción de su proyecto de vida.

Algunos autores proponen que la toma de decisiones es un amplio proceso que incluye la capacidad de la persona para buscar información, analizarla, seleccionar y escoger entre varias opciones, influyendo en ello sus características personales, la información general o específica y, la aceptación de posibles riesgos y responsabilidades consecuentes de la decisión tomada. Además, este proceso requiere que la persona se capacite y entrene en la toma de decisiones cotidianas para así aumentar la autoestima,

la responsabilidad, la autonomía y el sentido de realidad de las decisiones (Jiménez, 2018; Pereira, 2012; y Muñoz y Quesada, 2014).

La toma de decisiones es un proceso autónomo, de reflexión y análisis, en donde las personas a partir de los recursos internos y externos con los que cuenta deben realizar una búsqueda profunda de información de las opciones que se le presentan, para seleccionar la que mejor se adapte a sus necesidades. En este proceso es importante la responsabilidad de la persona, pues bien, las decisiones que tome son las que dirigen su accionar.

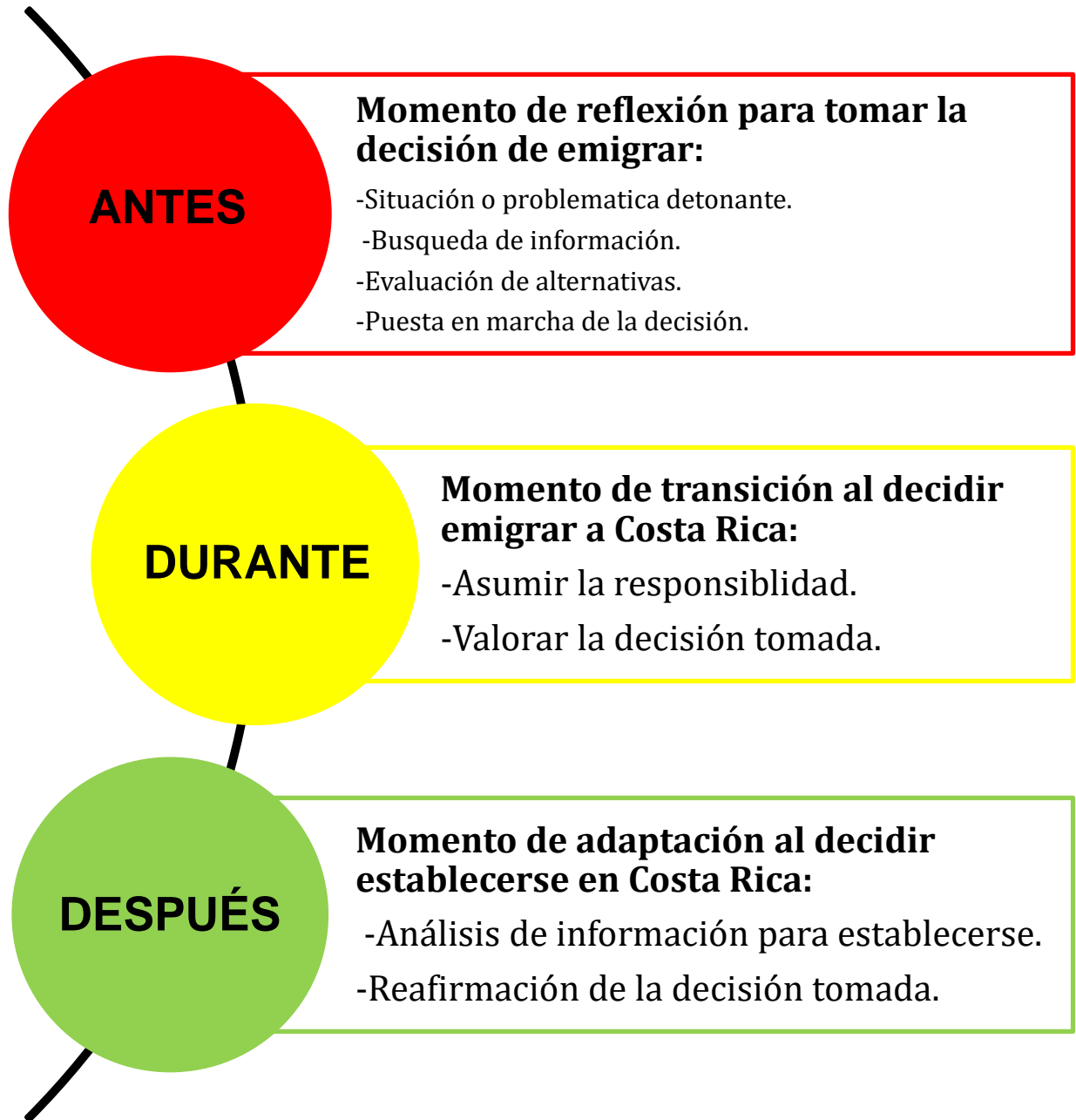
Asimismo, de acuerdo con Barboza et al., (2014):

Este proceso va a depender de los factores internos (personalidad, autoconocimiento, identidad) y externos (conocimiento del medio) que forman parte de cada individuo. Ante esto se puede considerar que muchas de las decisiones son producto de lo que la persona es y quiere ante la vida (pp.122-113).

Como explican estos autores, la toma de decisiones, está estrechamente relacionada con el autoconocimiento y el conocimiento del medio, Dichos procesos, se indican en las dos categorías anteriores, las cuales complementan la toma de decisiones que realizaron y que constantemente realizan las personas inmigrantes entrevistadas, para construir su proyecto de vida, alcanzando sus metas y encontrando sentido a su experiencia.

A partir de lo anterior, se presenta la siguiente figura que describe el proceso de toma de decisiones de las personas participantes y la relación con la construcción de sus proyectos de vida. La figura, representa el proceso de toma de decisiones llevado a cabo por las personas participantes y creado a partir del análisis de la información.

Figura 2. Proceso de toma de decisiones.



Fuente: Elaboración propia a partir de las entrevistas realizadas.

Como se observa en la figura anterior, el proceso de las personas entrevistadas se presenta desde la metáfora de un semáforo, donde existen tres principales momentos:

- **Antes, color rojo:** las personas participantes se encuentran en un estado de tensión, pero a la vez de reflexión y análisis previo a la decisión de emigrar. En este momento se reconocen cuatro subcategorías: Situación detonante, búsqueda de información, evaluación de alternativas y puesta en marcha de la decisión.
- **Durante, color amarillo:** las personas participantes se pusieron en movimiento y tomaron la decisión de emigrar, una vez que llegaron al nuevo país, se enfrentaron a la transición de conocer el contexto. En este momento se distinguen dos subcategorías: Asumir la responsabilidad de la decisión y valorar la decisión tomada.
- **Después, color verde:** es el tiempo de estabilidad donde las decisiones de las personas participantes reflejan un proceso de adaptación y mantenimiento en el país. Aquí se presentan las siguientes subcategorías: análisis de la información para establecerse y reafirmación de la decisión tomada.

A continuación, se describe este proceso de toma de decisiones con sus respectivos pasos

4.3.1. Antes

Este es el momento previo a que las personas participantes tomarán la decisión de emigrar de Venezuela, donde hay situaciones detonantes o problemáticas que llevan a las personas a reflexionar sobre la necesidad salir del país.

Este primer momento del proceso de toma de decisiones, se entiende como momento de reflexión, en el cual las personas participantes realizaron cuatro pasos puntales: (1) detectar una situación o problemática detonante, (2) buscar información

sobre alternativas para resolver esa situación, (3) evaluar esas posibles alternativas y (4) poner en marcha la decisión.

4.3.1.1. Situación o problemática detonante

Hay distintas razones por las cuales las personas deciden emigrar hacia otro país, en el caso de las personas participantes, estos factores estaban relacionadas con necesidades económicas, académicas, laborales, políticas y de salud.

UNESCO (2019) menciona que los flujos migratorios son producto principalmente de dos factores: la voluntad propia del individuo, de manera que algunas personas emigran voluntariamente para trabajar o estudiar; y de la obligación, ya que otras se pueden ver obligadas a huir de la persecución y la pérdida de sus medios de subsistencia.

Las situaciones o problemáticas detonantes, que llevan a una persona a emigrar pueden ser muchas y muy variadas, dependiendo de las condiciones de la persona y del contexto socioeconómico en el que se desenvuelve. Ante esto, uno de los participantes expresa que

La razón principal fue económica, porque me quedé sin trabajo y en la Universidad tenía muchos problemas, había mucha interrupción en las clases por las protestas y todo esto, entonces, la calidad iba bajando, porque los recursos de la Universidad fueron mermando drásticamente y los profesores se fueron yendo también (EH.1.1).

Lo primordial para mí era terminar de graduarme y seguir estudiando entonces básicamente esa fue la principal razón (EH1.1).

Para este participante las razones económicas y académicas fueron puntos determinantes para dar inicio con la idea de emigrar, pues las oportunidades en su país se estaban limitando y, por lo tanto, las posibilidades del alcance de sus metas para el desarrollo de su proyecto de vida.

Con respecto a esto, Salas, Baca y Murguía (2017) mencionan que la decisión de emigrar al extranjero está ligada con el modo de vida actual de las personas y el que desearían tener; así como, al tipo de relaciones familiares, a los estados emocionales, a las oportunidades, condiciones de trabajo, y al nivel de ingresos. Además, la migración también se relaciona con la aspiración de ubicarse en entornos de mayor seguridad, cuando se habita en territorios marcadamente violentos. De acuerdo con esto, otro de los participantes indica

Tomamos la decisión de venimos para Costa Rica, más que todo fue mi padre quien tuvo la batuta de esa decisión, mi hermano y yo la seguimos. Al analizarlo, más que todo con respecto a nuestras carreras. Yo ya estaba en más de un poco más de la mitad; entonces, yo ya había pensado primero terminar y luego ya irme. Pero por cuestiones de intento de secuestro tomé la decisión (EH.2.1).

Para este participante, también el ámbito académico fue una de las principales razones para emigrar, así como la falta de seguridad en su país, pues vivió en conjunto con su familia, una realidad de violencia y peligro que les motivó a salir del país. Estas situaciones o problemáticas detonantes son las que provocan que la persona realice un análisis para tomar la decisión de emigrar. En este sentido un participante explica cómo fue su proceso

La decisión de mi papá va por el tema político social. Que es la razón por la que todos los venezolanos migran. En ese momento pensábamos que la cosa no podía estar peor, pero ya vimos que sí. Mi papá aprovechó el momento económico que tenía la familia y olió el momento, y vio que iba para peor. La situación de violencia que él vivió, que yo también viví y las oportunidades de crecimiento de sus hijos estaban complicadas en el país, porque ya nos íbamos a poner a trabajar, y todo el tema ya de desarrollarse laboralmente, él lo olió. Entonces se decidió por Costa Rica (EH.2.1).

De acuerdo con lo que señala este participante, tanto su familia como muchas otras personas venezolanas, han experimentado condiciones similares, pues el país estaba atravesando dificultades. Además, es importante recalcar que este momento, previo al de emigrar, está marcado por un profundo análisis y reflexión por parte de las personas participantes y sus familias, que los hace buscar la forma de salir adelante con sus proyectos de vida.

Como lo explica el Ministerio de Educación Pública (2005), la toma de decisiones es “el acto de optar por algo, es a su vez, el resultado de un proceso de decisión, en el que intervienen elementos de distinta naturaleza tales como cognitivos, afectivos, valorativos, de motivación, entre otros” (p.10). Estos aspectos son los que intervienen en el análisis de identificar las situaciones detonantes que hacen a las personas salir del país

Dentro de los detonantes para venirme también estuvo la vez que él (hijo) se enfermó, lo hospitalizaron, duré varios días tratando de conseguir la medicina, la escasez, era algo muy duro para quedarnos los dos (EM.4.1).

Para esta participante una de las principales razones para salir de su país fue la escasez de su país, debido a que este perjudicaba el bienestar de su hijo, la participante visualizo el riesgo que existía, esto ocasionó en ella y su familia sentimientos de frustración, ella amplía diciendo

En ese momento, al ver que yo estaba sufriendo eso; tener que hacer fila para la comida y a veces ni tenerla, yo me estresaba mucho por no tener leche para mi bebé, no tener pañales. Yo estaba sufriendo mucho por esa parte y llegué y dije -que estoy haciendo yo aquí, mi hijo está en riesgo-. Ahí dije -yo me quiero ir, me siento muy mal-. Por cosas tan simples había cualquier riesgo, por cualquier detalle había violencia y te dejaban sin comida y la gente se colaba en las filas porque no había comida, todo lo tenías que comprar revendido. Tú dices -wow, no, me voy, ya no aguanto tanta injusticia-. Porque eso es lo que me parece, me daba demasiada

rabia; eso fue como el detonante, para yo decidir irme por completo (EM.4.1).

Las condiciones que describe esta participante explican cómo se ve afectado el bienestar y el desarrollo de las personas en temas de salud, alimentación, económica, oportunidades académicas y laborales, además los sentimientos de miedo y angustia colocando en estado de alerta al grupo de participantes, lo que hace que tomen la decisión de emigrar.

La Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos (2012) de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos (ACNUDH) explica que:

(...) aunque muchos migrantes se desplazan para aprovechar las crecientes oportunidades, por elección genuina, libre y fundada, muchos otros se ven obligados a desplazarse debido a la pobreza, a la falta de un trabajo decente, a la exclusión social, la violencia generalizada, la persecución, las violaciones de los derechos humanos, los conflictos armados, la xenofobia y la degradación del medio ambiente (p.7).

Las razones de violencia, persecución, degradación de los servicios de salud y de las condiciones de vida, en muchas ocasiones pueden afectar la toma de decisiones libre de la población inmigrante; en el caso de las personas participantes realizaron una búsqueda de alternativas para enfrentar estas situaciones, sin embargo, valoraron como única opción abandonar el país para continuar con la construcción de su proyecto de vida.

De repente no veía lo encerrado que estaba y lo limitado que estaba, yo decidí irme porque la parte académica se estaba cortando muy rápidamente, si se sintió (EH.1.1).

Me sentía presionado por las razones políticas del país (EH 1.2).

Lo anterior hace alusión a que en muchas ocasiones esas decisiones pueden verse influenciadas por el contexto, que llevan a la persona a tener que hacer un análisis

de su vida, de los que desea y de si puede o no lograrlo, en las condiciones de vida actuales.

Arguedas et al. (2006) señalan que “esta capacidad de elegir es la manifestación más clara de su libertad, porque utiliza su razonamiento, sus experiencias y emociones para visualizar opciones y valorar aquella que mejor satisfaga sus necesidades o deseos” (p.19,20).

No obstante, aunque en el caso de este grupo de participantes, la libertad de tomar la decisión de emigrar o no, en su mayoría, estaba condicionada por las problemáticas que acontecían en el país; estas personas sí tuvieron la libertad para decidir a qué país emigrar, con quiénes hacerlo y cuándo hacerlo.

Salas, Baca y Murguía (2017), reiteran que las circunstancias económicas, los problemas emocionales, la inestabilidad laboral, los problemas con la justicia, posibilidad de encontrar mejores sueldos, empleos y condiciones de vida, influyen para que las personas decidan aceptar una opción de vida fuera de su país.

Con la decisión de emigrar, las personas entrevistadas estaban marcando el rumbo de sus vidas y las de sus familias, y estaban decidiendo continuar con sus proyectos de vida, pues reflexionaron sobre las condiciones de vida en Venezuela, y como el desarrollo propio y de sus familias se estaba viendo afectado.

De manera que, desde la experiencia de las personas entrevistadas, las limitaciones económicas, académicas, de salud y de seguridad, fueron los principales detonantes para ellos y ellas, motivándoles a buscar información de hacia dónde, cuándo y con quién emigrar.

4.3.1.2. Búsqueda de información

Este es un paso fundamental para la toma de decisiones, según Jiménez (2018) este proceso “incluye la capacidad de la persona de buscar información, de analizarla, de seleccionarla y ser capaz de escoger entre varias opciones” (p.209).

La búsqueda de información permite a la persona disponer de datos que podrá evaluar posteriormente; facilitando y ayudando a tomar decisiones más acertadas, que le permitan hacer frente a los cambios para adaptarse mejor. Con respecto a esto, uno de los participantes expresa la forma en que buscó la información

Antes de venirme yo vine como 3 veces antes de vacaciones a visitar, y ahí tomé la decisión de venirme, una vez que ya vi que si tenía la oportunidad de continuar con los estudios (EH 1.2).

Este participante realizó un acercamiento previo que le permitió obtener información de si podía o no continuar sus estudios en este país. La búsqueda de información se torna relevante pues contribuye en la toma de decisiones para el establecimiento de metas y, por ende, en su proyecto de vida. Asimismo, expresa que

El idioma, la cultura más fácil. Es fácil de entrar, no hay muchos requerimientos. Si no fuese por la complicación que hubo con las solicitudes, ya hubiera llevado papeles, ya todo tranquilo. Es muy flexible, es muy abierto en ese sentido, entonces sí, no hubo otras opciones (EH 1.1).

Estos aspectos, fueron datos fundamentales para que este participante tomara una decisión racional e informada, pues le permitieron obtener información sobre aspectos del idioma y la cultura que para él eran importantes a nivel académico.

Ante esta realidad, Muñoz y Quesada (2014) explican que el proceso de búsqueda de esa información debe ser sistemático y gradual, utilizando diversas fuentes y técnicas, centrado principalmente en las necesidades de quien debe decidir, pero sin olvidar las necesidades de la sociedad donde se ubicará, pues éstas le darán sentido de realidad, esperanza en el futuro y flexibilidad para el cambio.

En este sentido, se puede contrastar como una de las participantes plantea que la información sobre el contexto costarricense fue insuficiente para tomar su decisión o valorar las opciones

Antes de tomar la decisión me ponía excusas, como si no puede, yo sentía que yo no iba a poder, no iba a funcionar, todo era negativo para mí. A mí nadie me había dicho que aquí en Costa Rica todo era tan caro, porque si no definitivamente me hubiera ido a otro país (EM.3.2).

La falta de información y la desinformación provocó que la participante tomara una decisión descontextualizada, generando que una vez que llegó a Costa Rica, se diera cuenta de que no fue la decisión más acertada, que no conocía realmente la realidad a la que se enfrentaba, incrementando la incertidumbre y la preocupación. Información de gran importancia para su proceso de toma de decisiones.

Con respecto a esto, Muñoz y Quesada (2014), proponen que es necesario tener presente que, sin información del entorno, la toma de decisiones queda al vacío, por lo que información completa es indispensable para el proyecto de vida de la persona.

En síntesis, la búsqueda de información es un paso determinante para la toma de decisiones, pues como se evidencia para las personas entrevistadas que buscaron información, dicho paso les ayudó a tener más claridad en las alternativas para tomar la mejor decisión, no obstante, para quienes no tuvieron tanta información las opciones se vieron limitadas.

4.3.1.3. Evaluación de las alternativas

En este paso las personas participantes analizaron las posibles alternativas a partir de la búsqueda de información que realizaron o de las condiciones que experimentaban; respondiendo a un proceso de reflexión en el que se encontraban. Al tener que tomar una decisión tan compleja como la de emigrar, el grupo de personas participantes evaluaron las posibles opciones con las que contaban.

Con respecto a esto, Quiroa (2014) propone que las alternativas son el resultado de la búsqueda y recopilación de datos, que se evalúan para encontrar una serie de caminos factibles que se consideran como elecciones potenciales. Dichas alternativas

que se consideran para tomar una decisión tienen que garantizar que contienen toda la información pertinente sobre el problema. Uno de los participantes menciona que

Sí, tuve bastante tiempo para pensarlo. Como mi familia ya se había venido unos años antes, tenía esa opción sobre la mesa. Siempre fue una opción que tuve que evaluar; como para decidir reunirme con ellos o quedarme, hasta que tome la decisión de venirme. Sí fue una decisión bastante pensada (EH 1.2).

En su caso, las alternativas que tenía eran dejar o no el país, considerando elementos como: el momento adecuado para dejarlo, el hecho de que su familia ya estuviera en Costa Rica y las posibilidades de continuar los estudios en el país; es decir realizó una reflexión en torno a la alternativa que tenía.

La Fundación para el Desarrollo Socio Económico y Restauración Ambiental (2011) propone que la persona que debe tomar una decisión tiene que elaborar una lista de todas las alternativas disponibles para encontrar la solución de un determinado problema. Una vez identificadas las alternativas, tiene que evaluar de manera crítica y reflexiva cada una de ellas, analizando las ventajas y desventajas de cada alternativa.

Para las personas participantes, este proceso de evaluación de las alternativas fue complejo, debido a la influencia de factores externos. Salas, Baca y Murguía (2017) explican que quien analiza la posibilidad de emigrar, busca los medios y se asesora con personas que tienen experiencia, pues la decisión de emigrar implica a veces asumir el riesgo en solitario, pero en otras ocasiones es necesario consultar o tomar la decisión como familia o solicitar la opinión de otros parientes familia, pues ellos juegan un papel preponderante.

Con respecto a este análisis, una de las participantes comenta que

Él me dijo: Andrea tiene que venirse, pero como él se vino y no le sacamos el pasaporte al bebé, yo no me la podía traer; y el de la segunda bebé no se lo podía sacar porque no tenía todavía la edad. Entonces él me dijo,

véngase solo seis meses, venda el negocio, con esa plata se viene y en seis meses hacemos la plata aquí para poder traer a las niñas (EM.3.1).

A través de la experiencia de esta participante, se manifiesta como las decisiones para las personas inmigrantes implican la separación temporal o permanente de familias, factor a considerar en el momento de evaluación de alternativas e información en el proceso de toma de decisiones.

Las decisiones complejas, como la migración, requieren de un proceso más estructurado, el cual puede otorgar seguridad e información para resolver el problema, pues no importa la naturaleza de la decisión, para cada una de ellas es necesario conocer, comprender, analizar un problema, para así poder darle solución; no obstante, en algunos casos se requiere de un proceso mucho más profundo (FUNDESYRAM, 2011).

Un proceso de toma de decisiones que requiere de un esfuerzo mayor de evaluación y análisis trae consigo mayores consecuencias, pues en el caso de la siguiente participante, ella comentó no haber tenido alternativas para la toma de su decisión

Duro, porque claramente es algo que no quieres hacer, pero debes. O sea, fue prácticamente como una obligación salir ante esa situación tan dura. Entonces, mediante una obligación, donde no tienes otra manera de cómo tomar otras decisiones, sí o sí, no teníamos opciones. Porque por más que intenté, porque sí lo intenté antes de salir, mantenerme, no se llega. No puedes lograr tu sueño, lo que realmente quieres para tu familia, era imposible establecerse y mantenerse (EM.4 1).

Para ella, es claro observar cómo no existió otra alternativa más que emigrar, esto se puede entender dado que tuvo poca información a su disposición sobre otras opciones.

En este sentido, según Castro (2014), en la toma de decisiones está inmersa y latente la incertidumbre, pues no hay nada que garantice que las condiciones en las que se tomó una decisión sigan siendo las mismas, o que la decisión que se va a tomar sea la mejor, pues en medio de cambios tan constantes, es difícil poder determinar con precisión las repercusiones de esto. Sin embargo, como menciona este autor, las decisiones que se toman sin un previo y debido análisis, están más expuestas.

4.3.1.4. Puesta en marcha de la decisión

En este siguiente paso, las personas evaluaron sus alternativas y pusieron en marcha su decisión. La FUNDESYRAM (2011) explica que el proceso de toma de decisiones no finaliza cuando la decisión se toma, esta debe ser implementada y debe existir la comprensión total sobre la elección de la toma de decisión en sí, las razones que la motivan y sobre todo debe existir el compromiso de su implementación.

Las personas participantes estaban comprometidas con la puesta en marcha de su decisión, lo que generó una carga emocional por la tensión, el miedo y preocupación de enfrentarse a algo desconocido. Estas experiencias reflejan el color rojo de este momento del proceso, tal como lo que menciona uno de los participantes

En los últimos años se hizo muy común lo de las despedidas de los amigos, entonces pasé por todo el tema de las despedidas. Recordando esa época, fue como que las cosas importantes de allá, tipo universidad o trabajo, pasaron a un segundo plano porque obviamente ya no era importante para lo que venía, entonces me fui desprendiendo de eso en los últimos meses y eso como el proceso de desprenderse de un montón de cosas. Lo que recuerdo fue que pasó demasiado rápido (EH.2.2).

Él expresa la vivencia de tener que ir poco a poco desprendiéndose de toda su vida en Venezuela, pues al haber tomado la decisión de emigrar, tuvo que afrontar todo lo que esto conllevaba, principalmente la carga emocional. Asimismo, otra participante describe que

A mí nadie me obligó a hacerlo, para mí fue lo peor, a pesar de que nadie me obligó, fue despedirme de hijas, ok no quiero hacerlo, pero toca, es la mejor opción ahora, no puedo echarme para atrás (EM.3.2).

Como adrenalina, el tema de que todo tiene que pasar rápido porque ya en unos meses salgo. Entonces el tema del sentimentalismo llegó hasta el final, los últimos días. Antes era que hay que preparar todo, hay que dejar todo listo, como que no tengo chance de realmente procesar todo lo que está pasando. Entonces es eso, más de adrenalina, más de pensar en un futuro ya estando allá, pero en el proceso es como terminar los *checks* (EH.2.2).

Según la experiencia de estas personas entrevistadas, la decisión de emigrar representa un proceso complejo de elementos que se entrelazan en un todo, en donde las personas priorizaron en el buscar el mayor bienestar para su vida, la de su familia y así continuar con la construcción de su proyecto de vida de forma satisfactoria.

Salas, Baca, y Murguía, (2017) explican que, si bien una minoría migra por su cuenta, en general las decisiones son grupales, negociadas en familia, con distintos argumentos e intervención de otros actores. Además, circunstancias como el miedo, estrés, creencias religiosas y costumbres socializadas son influyentes en la decisión, presentando así rasgos específicos en cada caso.

En este sentido, la disciplina de la Orientación tiene un papel fundamental en este proceso de toma de decisiones, enfatizando en las experiencias y repercusiones de tipo emocional, producto de las decisiones. Por lo cual se debe dar un acompañamiento, sistemático en el antes, para que la persona pueda tomar decisiones reflexionadas, informadas y evaluadas, que le permitan construir su proyecto de vida de forma integral.

Jiménez, Chinchilla y Arguedas (2018) explican que las metas de cada persona se edifican sobre la base de la toma de decisiones, que a la vez están unidas al autoconocimiento y conocimiento del medio. En el caso de esta investigación

corresponden a las fortalezas y oportunidades que la persona pueda emplear o desarrollar, que fueron señaladas en las categorías anteriores.

El poner en marcha esta decisión implicó que las personas inmigrantes se enfrentaran a la incertidumbre de no saber cómo sería la vida en el nuevo país. Además, realizaron un análisis de las posibles consecuencias que traería la decisión y experimentaron emociones por el alejamiento físico a sus familias y al país de origen. Fue un proceso en el cual tomaron decisiones de forma rápida y en algunos casos poco analizadas, debido a las circunstancias económicas y sociales que amenazaban su proyecto de vida.

4.3.2. Durante

Luego de un primer momento, que implica reflexión, análisis de información para tomar la decisión de migrar, el grupo de participantes entra en un momento de cambios en el que ya ha tomado la decisión de migrar y se siente como ese conductor que observa la luz amarilla, en transición.

Esta segunda parte del proceso de toma de decisiones es ese momento de transición entre un país y otro, entre una cultura y otra, en donde el grupo entrevistado refleja haber realizado dos pasos importantes: asumir la responsabilidad de la decisión de migrar, con las ventajas y desventajas de esta; y valorar esa decisión, en el sentido de evaluarla y analizarla.

4.3.2.1. Asumir la responsabilidad de la decisión

En este paso predomina una gran responsabilidad en las consecuencias de haber tomado esa decisión, donde las personas afrontan sus acciones de forma segura para sí mismos, sí mismas y los demás. En este caso las responsabilidades son muy variadas, pues al ser decisiones integrales, pueden traer consigo repercusiones de tipo emocional, económico, personal, familiar, social y cultural.

Según Pereira (2012) en la toma de decisiones “influyen características y rasgos personales, informaciones de tipo general y específico y, aceptación de riesgos y responsabilidades para asumir las consecuencias que se derivan de la decisión” (p.168).

Esta aceptación puede ser voluntaria o impuesta, en el caso de las personas entrevistadas, se distinguió más como un paso en el que se asume esa responsabilidad, pues no todos estaban conformes con lo que les tocó vivir una vez que llegaron al país. Ante esto una de las participantes menciona que

Yo caí en una etapa como en la que nada me salía bien. Yo ya me sentía con la mente más en irme que en quedarme; era una etapa como que me quiero, me quiero ir, pero no podía. Para mí hasta el momento no había tenido un trabajo, yo decía esto de trabajar en bares no es un trabajo, no me pagaban seguro, no me pagaban nada, yo trabajo con personas completamente ilegales. Yo decía, yo estaba desperdiciando mi permiso de trabajo, yo necesitaba buscar otra cosa y rápido. En ese momento tras de eso la amiga con la que estaba viviendo quedó embarazada, se mudó con su pareja y yo quedé sola. (EM.3.1).

En esta experiencia, la participante identificó las condiciones laborales que tenía en este momento, las cuales no eran las óptimas y la llevaron a pensar únicamente en el deseo de devolverse a Venezuela y le estaban provocando momentos de estrés y preocupación.

Márquez (2012) plantea que comúnmente las personas llevan a cabo las acciones necesarias para ejecutar su decisión, por lo que posterior a ello se debe sopesar la responsabilidad y aceptar las consecuencias de haberla tomado. Como propone este autor, es un estar dispuesto a vivir con la decisión o tomar otra, para cambiar la dirección inicial. Sin embargo, cuando las decisiones tomadas han sido forzadas, como en el caso concreto de las dos mujeres, participantes de estas entrevistas; las responsabilidades y consecuencias de esta decisión, se deben afrontar con mayor responsabilidad. Tal como lo señala esta frase

Yo sabía que todo esto siempre iba a ser difícil, muchas preocupaciones, he hecho las cosas más que todo obligada (EM.4.2).

Es claro reconocer las dificultades vividas, producto de las limitaciones en la toma de decisiones realizada, pues como se analizó en la subcategoría anterior, hubo una falta de información importante, debilitando las alternativas para evaluar; por lo que vivieron después un choque de ideas por la decisión tomada. Con respecto a esto, D'Angelo (2004) propone que:

La construcción y ajuste sucesivos de los proyectos de vida supone la superación positiva de conflictos cotidianos, de situaciones de crisis personal y social inherentes al movimiento mismo de la vida y su dinámica. Se requiere una evaluación constante de los sucesos vitales y la toma de decisiones efectivas. Este aspecto problemático del quehacer cotidiano de la persona fundamenta la necesidad del alto nivel de funcionamiento reflexivo y creador (p.12).

Dicho nivel de reflexión profundo, del que habla este autor, facilita que las decisiones tomadas sean consecuentes con los deseos y metas personales, que apoyen la construcción de los proyectos de vida; el cual ahora se ve limitado en las participantes de este estudio quienes emigraron solas. En el caso contrario, los participantes hombres que emigraron con sus familias manifiestan mayor optimismo en la vivencia previa a la decisión tomada

Con sus pros y sus contras, aquí hay que vencer los obstáculos y ya enfocarse, entonces pienso que, si uno no toma esa decisión consciente de definirse en un sitio, el periodo de inestabilidad se alarga mucho, porque hasta que uno no esté consciente ya, o hay un sitio donde uno diga aquí, ese periodo de inestabilidad va a seguir (EH 1.2).

Este entrevistado propone que, en el momento de transición, es necesaria la concentración en un solo objetivo, con el propósito de establecerse y de hacerle frente a los obstáculos responsablemente, debido a que ese periodo se puede alargar cada vez

más, hasta convertirse en un bucle sin salida. Las personas participantes, de forma gradual integran a su vida la responsabilidad de haber tomado la decisión y retoman un proyecto de vida en Costa Rica

Tenía el apoyo de mi familia, de mis primos y de vez en cuando hacer un trabajito ocasional para ir solventado, pero trabajo como tal formal no, eso fue lo que tuve que dejar, que era un trabajo bastante estable. Si era un buen trabajo, pero estaba limitado en el sentido que sin un título no podía seguir avanzando, me quedaría estancado, quien sabe por cuánto tiempo (EH 1.2).

Fue tener que dejar de trabajar, deje de trabajar un año, para poder terminar de graduarme, si fue una decisión que también tuve que pensarlo bastante porque fue un año difícil la parte económica pero necesaria (EH 1.2).

En este proceso de transición este participante menciona que, para continuar construyendo su proyecto de vida, debió tomar decisiones difíciles como abandonar su trabajo, lo que tuvo repercusiones en la estabilidad económica, requiriendo de la ayuda de su familia. Sin embargo, estas decisiones son las que lo llevaron a lograr sus metas.

Es a través de la necesidad y la búsqueda de oportunidades académicas que la persona se responsabiliza del haber emigrado y se preocupa por buscar los medios para salir adelante, tal y como lo expresa este otro participante

Lo primero que hicimos fue ir a las universidades a ver como seguíamos con nuestras carreras. Yo entré en la (*nombre de la Universidad*) (EH.2.1).

De forma tal que, para el grupo de participantes entrevistados, las responsabilidades que debieron asumir estaban ligadas al grado de libertad y la aceptación de la decisión de emigrar. Ante ello, De Febre (2016) explica que la responsabilidad tiene que ver con asumir las consecuencias de las decisiones y acciones, pues una persona responsable es aquella que, respondiendo al llamado de su conciencia, cumple integralmente las obligaciones que le genera una decisión tomada.

Por lo que, en este paso del proceso de toma de decisiones, predominó la responsabilidad de las acciones ejecutadas, lo que permitió que las personas participantes, tomarán conciencia de sus decisiones y afrontaron las consecuencias para poder continuar construyendo su proyecto de vida.

4.3.2.2 Valorar la decisión tomada

En este paso, las personas participantes, luego de tomar la decisión de migrar, llegar al país y asumir las responsabilidades de dicha decisión en medio de la transición en la que se encontraban, valoran la decisión tomada

Bueno, la de emigrar en sí. La de salir de allá, fue la más importante, la más acertada también. Todo el tema desde que me desprendo de allá, de las cosas personales, obviamente uno no puede meter en la maleta todo lo que tiene ahí, entonces creo que es un proceso interesante (EH.2.1).

Una vez que el grupo de participantes llega al país y comienzan a buscar alternativas para establecerse, comienza a analizar y evaluar su decisión. En el caso de este participante, se observa cómo para él, esta decisión es considerada como acertada y parte de un proceso.

Sopesar la decisión tomada se convierte en un paso trascendental, pues de aquí se parte para tomar otras decisiones, como el quedarse o devolverse. Como se muestra en el siguiente relato

De verdad que no podía pensar más que irme. Me salió una nueva entrevista de trabajo, pero yo ese día llamé a mi mamá y le dije -si no me llaman de ese trabajo, me regreso, aunque sea de forma ilegal en bus, lo que me saliera más barato, porque ni soñar tener el dinero para el avión. Mi mamá me dijo ese día, -mira hija aquí nada viene a hacer-. Me recordó lo que era Venezuela en ese momento, me dijo que a mi abuela tenían que operarla pronto, que estaban sin luz y agua. Bueno, fue dar un paso atrás

con mi idea de irme y concentrarme en lo que vine hacer aquí, sí me iba; nos jodemos todos (EM.3.1).

Eso es lo único que me traba para no devolverme, si yo me voy quién va a ayudar a mi familia (EM.3.2).

En este proceso de evaluación y valoración de nuevas alternativas, las personas inmigrantes tomaron en cuenta la ayuda que le brindaban a su familia, reafirmando así la decisión inicial por la que emigraron, como el caso específico de esta participante quien era el principal apoyo económico para su familia en Venezuela.

Mercado (2013) expone que “entre más importante sea la decisión, al tomarla generará mayores niveles de incertidumbre, pues se corre el riesgo de no ser asertivo al hacerlo. En la medida en que contemos con más y mejor información, el riesgo de error disminuye” (p.5). La incertidumbre es parte de esta fase del proceso de toma de decisiones, debido que el grupo de participantes se encontraba valorando decisiones anteriores y futuras para la construcción de su proyecto de vida.

Esta participante no es la única que experimenta deseos de regresar a su país, pues en una valoración de la realidad que está viviendo, esta otra participante plantea que

Yo caí en depresión, lo único que quería era devolverme, pero como volvía a la vida que tenía allá, no quería esa vida tampoco (EM.4.1).

Sin embargo, ella se evalúa a sí misma y al contexto tomando así decisiones más acertadas con respecto a las necesidades que tanto ella como su familia enfrentan, lo que favoreció su proyecto de vida. Se comprende que cada participante vive a su modo la transición de haber llegado a Costa Rica, de tener que enfrentarse a la cultura del nuevo país y de tener que buscar oportunidades y aprovechar las que encuentra; pero, cada una y cada uno, desde su esquema fenomenológico, interpreta y le da un sentido a lo que vive ahora, a través de la toma de decisiones.

Es allí entonces, donde la Orientación juega un papel fundamental para trabajar con quienes recién llegan al país, de manera que, se favorezcan habilidades para enfrentar esa realidad con mayores herramientas y que, además, les permita analizar las decisiones tomadas, para poder valorarlas a profundidad. En este sentido, para la persona inmigrante, al analizar sus decisiones con la compañía de una persona profesional de la Orientación, podrá entender cómo y por qué tomó dichas decisiones y en qué aspectos debe mejorar. Lo que le ayudará en su desarrollo personal y, por tanto, en la construcción de su proyecto de vida.

4.3.3. Después

De forma previa a este paso, las personas inmigrantes tomaron decisiones para mantenerse en el país, no obstante, al estar atravesando un proceso de transición, no tomaban decisiones definitivas con respecto su proyecto de vida en Costa Rica; esas mismas decisiones les impulsaron a este nuevo paso, en el que deciden establecerse. Esta etapa se caracteriza principalmente por dos momentos: análisis de la información para el establecimiento y reafirmación de la decisión, las cuales se amplían a continuación.

4.3.3.1. Análisis de la información para el establecimiento

Con anterioridad a este paso se dio una búsqueda de información, evaluación de alternativas y una valoración de la decisión tomada, sin embargo, en esta etapa se hace un análisis de la información de manera exhaustiva, debido a que cuentan con mayor experiencia como personas inmigrantes; hacen un proceso de análisis integrando aspectos personales y contextuales. Como menciona uno de los participantes

Hay un montón de sentimientos, uno sale con muchas esperanzas y muchos sueños y muchas expectativas y ya estando aquí ya comienza la nostalgia comienza un poco ya sentirse fuera de casa, tanto por el país como por la gente conocida costumbres y todo esto entonces son un montón de sentimientos encontrados. Si hay un choque ahí que por lo menos dura un año en adaptarse digo yo en la parte emocional (EH.1.2).

En este momento las personas participantes identifican sus emociones al haber dejado su país, además señalan el proceso emocional que atravesaron, el cual fue muy significativo y marcado por emociones como nostalgia. A pesar de eso logran manejarse y adaptarse a la experiencia, lo cual lleva al establecimiento. Es por eso por lo que a partir de esta fase el proceso de toma de decisiones empieza a ser más consciente y sistemático para la persona, pues contempla aspectos que anteriormente no contemplaban en la toma de decisiones.

Ante esto, Castañeda y Niño (2005) al referirse a una toma de decisiones sistemática, es decir, donde se contemplan aspectos como los vivenciados por las personas participantes, mencionan que “se caracteriza por ser un proceso reflexivo, generativo e intercontextual en el que participan diversos actores” (p.163). Para las personas participantes este momento es fundamental en cuanto las personas se ubican a sí mismas y logra una perspectiva desde dónde se está tomando la decisión. En este momento, se considera que el proceso de toma de decisiones apunta a resultados concretos, que en este caso de las personas inmigrantes señala hacia un proyecto de vida en Costa Rica.

Además, se puede recalcar, que, de acuerdo con las experiencias mencionadas por las personas participantes, hubo cambios en sus pensamientos y en la forma de actuar, como lo indica una participante

Al fin, siento que estoy viendo luz, al fin como que voy bien, pero también es porque siento que yo no había querido hacer esto antes. Porque yo pienso si yo ya tenía desde el principio mi permiso de trabajo, por qué no busqué un buen trabajo desde que llegué. Pero como yo no quería asesorarme en los procesos de Costa Rica, porque venía con otra mentalidad, solo de sacar plata e irme; me pasó eso (EM.3.1).

Estos cambios han dado paso para que analicen el medio en el que se encuentran y tomen decisiones de establecimiento. En este momento del proceso se han centrado en su futuro, y han establecido decisiones firmes. Como menciona Salas, Baca y

Murguías (2017) “la persona se concentra en soluciones que operan como marco general en el entorno. Luego, analiza las que difieren un poco y, al final, elige una que considera buena” (p.45).

Hasta este momento las personas entrevistadas reconocen tener un respaldo de información, y sobre todo evidencian hacer un análisis, donde la parte intuitiva o decisiones por descarte queda de lado, dando paso a un análisis racional de cada elemento que se desea implementar al proyecto de vida

Sí, tengo que tomar la decisión de cómo voy a hacer ese paso para poder volver a entrar a la Universidad. Volver a estudiar es una decisión que tengo que tomar, estoy en proceso de armar ese nuevo plan, a ver cómo tomo esa decisión. Ahora tampoco depende sólo de mí, sino también de mi esposa, todo se complementa, todo influye. Entonces ya no soy solo yo, sino somos 2 en la casa. Pero esa es la próxima decisión que tengo que tomar, para ver cómo hago eso (E.H.1.2).

La familia, en esta etapa cobra gran importancia, debido a que las personas participantes al pensar en el establecimiento incluyen a sus familiares. En este caso el participante inicia un matrimonio en Costa Rica, decisión que complementa su proyecto de vida. Además, las personas entrevistadas en su condición de inmigrantes venezolanos desean y aspiran que sus familiares, quienes se encuentran todavía en el país de origen, puedan emigrar a territorio costarricense. Como se refleja en los siguientes relatos

Yo he valorado que aquí hay cosas muy buenas para mis hijas, yo no pensaría en traérmelas si no fuera un buen país. He estado consciente de que es lo bueno y lo malo (EM.3.2).

Sí yo me voy a Venezuela sería una locura y mi hijo sufriría mucho, entonces cuál es la opción si por ahora no se puede volver; traer a la familia (EM.4.2).

De manera que, se identifica como la familia es de vital importancia para tomar la decisión de establecerse, pues la mayoría la incluyen en su proceso de análisis. Herrera y Carrillo (2009) mencionan que, en la toma de decisiones familiares a distancia, generalmente hay una meta concreta que alcanzar, que es la que sostiene el proyecto migratorio. Este proyecto, que como familia van modificando, además de las condiciones estructurales que lo determinan, influye las decisiones familiares para hacer realistas las expectativas iniciales.

Como se explicó anteriormente, la familia es una fortaleza del proceso migratorio y en este momento se manifiesta como las personas participantes empiezan a tomar de decisiones que apuntan al bienestar común de la familia, donde como hijos o hijas, madres o padres, hermanas o hermanos, buscan estar unidos en este momento, o bien buscar una pareja en Costa Rica. Lo anterior concuerda con la etapa de ciclo vital en la que se encuentran las personas participantes, donde se toman decisiones que involucran afectivamente a sus familiares y pares.

Jiménez (2012), expone que en este periodo de vida implica tres momentos que van desde la adquisición de información y habilidades. Es decir, lo que se necesita saber, ya sea mediante la educación formal o informal. Posteriormente, la integración práctica de los conocimientos y habilidades, lo que equivale hoy en día a las competencias. Y finalmente, en este proceso se encuentra un significado y propósito del actuar, de las decisiones tomadas.

Las personas entrevistadas articulan un proceso de toma de decisiones para cumplir con un propósito, donde involucraron sus fortalezas y la información que tenían del contexto en el que se estaban desarrollando, a pesar de que en algún momento enfrentaron confusiones, desde los aprendizajes logran empezar a marcar plazos, opciones y alternativas para el objetivo que realmente desean. Al ver estos resultados, las personas reformulan sus decisiones y aspiraciones como volver a su país de origen, son replanteadas y redireccionan el proyecto de vida, como plantea una de las participantes

Con todo lo que ha pasado ya no me veo yendo a otro lado, ya no me veo haciendo lo mismo, ya me costó mucho adaptarme, para irme a otro lado a hacer lo mismo (EM.3.1).

Se aprecia, el cambio que hubo en las decisiones que se tenían inicialmente. Es decir, el proyecto de vida de las personas cambia, tomar la decisión de establecerse en Costa Rica, donde enfrentaron el sentimiento de no volver al país de origen, pero a pesar de esto toman sus decisiones de forma determinada y con convencimiento de que mantenerse en el nuevo país es lo mejor.

4.3.3.2. Reafirmación de la decisión

Llega un momento en que las personas inmigrantes concientizan sobre el proceso de toma de una decisión tan importante como haber emigrado de su país de origen. Por lo que toman decisiones más afirmativas para un proyecto de vida, cómo establecerse en Costa Rica, retomar proyectos personales, familiares y emprender negocios.

Es un momento crucial, pues, aunque todavía exista principalmente la nostalgia por la situación social de su país, las personas reafirman la decisión de quedarse de forma definitiva en Costa Rica. Micolta (2005) menciona que las personas migrantes acceden una serie de redes sociales que influyen en la decisión de retornar a Venezuela o permanecer en Costa Rica. En el caso de las personas participantes, la existencia de lazos de amistad y familiares trae beneficios, pues mediante la compañía de personas tanto costarricenses o extranjeras, se logran integrar a la cultura y sentirse parte de una sociedad, además por medio de las oportunidades que han buscado y establecido, logran dar un aporte a Costa Rica.

El grupo de personas entrevistadas manifestaron la necesidad de reafirmar su decisión e incluir a sus familias, como menciona una de las participantes al decir que

Con mi mamá yo sí me voy a sentir apoyada, yo con ella aquí me animo a montar negocios. Es la única decisión que tengo que tomar, traer a mi familia (EM.4.2).

Las familias, en este momento de establecimiento, continúan teniendo relevancia pues para las personas participantes es un momento decisivo en el proyecto de vida, donde anhelan el apoyo y compañía de figuras significativas. Además, en este momento de reafirmación, manifestaron continuar a pesar de las adversidades con la decisión de emigrar, pero esta vez apuntando hacia un mantenimiento en el país tanto de ellos y ellas, como de sus familias.

Figueredo (2016) menciona que las condiciones, acontecimientos ambientales y experiencias de aprendizaje, permiten que la persona genere alternativas y determine la viabilidad para la toma de decisiones, para posteriormente definir las. En el caso de las personas participantes las alternativas que tienen se desprenden del contexto, el cual a lo largo de este proceso de toma de decisiones ha influido de forma que las personas con la información y experiencia que tienen lo incorporan y logran establecerse, tomando una decisión de quedarse con sus familias, es decir toman una decisión informada.

En este momento las personas entrevistadas expresan que tienen más información que les permite proyectar su plan de vida de una forma más realista que en anteriores momentos de este proceso. Como indica uno de los participantes

Si es complicado y también los proyectos que uno tenía allá y darse cuenta de que no serán, o por lo menos no es la forma en que uno los pensó. Hay que replantearse nuevamente y seguir con otros proyectos diferentes, pero si son como esas 2 etapas, una de adaptación y una ya de concientizar y pasar a otra etapa (EH.1.2).

Una decisión definitiva implicó nuevas formas de hacer lo que habían planteado en su proyecto de vida, pues muchas de las expectativas que tenían al inicio cambiaron. Se evidencia, entonces, que este grupo de participantes decidieron establecerse en Costa Rica para seguir construyendo sus proyectos de vida, pues encontraron oportunidades que les garantizaron sus derechos. Como menciona una de las participantes

Ya me siento parte de aquí de Costa Rica prácticamente, ya que me casé. Formar una familia y todo, ya los planes y la visión cambia, ya no es una opción emigrar, volver a emigrar. O sea, ya definitivamente es aquí sea lo que sea, con los problemas que haya y todo, es aquí. Y superar los problemas, irlos superando (EH.1.1).

Mediante el proceso de toma de decisiones, se destaca cómo las personas participantes, fueron capaces de enfrentarse a la incertidumbre de un nuevo contexto, y en estos nuevos cambios ir trazando pasos, que los acercarán a sus metas y proyectos de vida.

Es a través de este proceso de toma de decisiones que al proyecto de vida de las personas participantes se incorporan nuevos aprendizajes para estabilizarse en el país. Como se aprecia, fue un proceso integral que contempla una lista de factores tanto externos como internos que permiten dar paso a una construcción de un plan de vida: como por ejemplo aspectos sociales, políticos, económicos, familiares, laborales, académicos, emocionales y cognitivos. Esta información tan variada ofrece a las personas la oportunidad de en este proceso de toma de decisiones conocerse más a sí mismos y mismas para incorporar nuevos aprendizajes a su proyecto de vida.

4.4. Construcción del proyecto de vida desde la experiencia migrante

En esta cuarta categoría se hace referencia a la construcción del proyecto de vida desde la experiencia migratoria del grupo de personas participantes. Así mismo, dentro de este se presentan otros factores directamente relacionados: las metas y el sentido de vida y cómo estos procesos les han permitido desenvolverse, crecer y desarrollarse. Dichos procesos articulados entre sí representan como por medio del autoconocimiento, del conocimiento del medio y de la toma de decisiones realizada, el grupo de participantes logró establecer metas para su proyecto de vida, las cuales además le dieron un sentido a sus vidas y a sus experiencias.

El proyecto de vida no es estático, es un proceso dinámico y en construcción. Como lo reafirman Artavia y Cubillo (2014) “un proceso dinámico que atiende a la persona desde su infancia y lo acompaña durante todo el ciclo vital, es una guía que dirige a la persona por un sendero o un camino que esta misma va construyendo a través del tiempo” (p.306).

A partir de la experiencia de emigrar a otro país, las personas participantes se encuentran en un proceso de construcción de su proyecto de vida. Dicha construcción, marcada por momentos de incertidumbre y cambio, refleja como este grupo de participantes tuvo que conocerse a sí mismos y mismas, conocer el medio que les rodeaba y tomar decisiones trascendentales para lograr sus metas.

Así lo evidencia una de las participantes al mencionar que

Mi proyecto de vida está estático en Venezuela, está ahí, sí Venezuela llegara a mejorar, por ahora a estudiar, a seguir trabajando, ahora con la nueva persona que soy ahora aquí en Costa Rica, es poder estudiar acá, no importa si tengo que empezar todo de cero, es mejor seguirlo intentando, lograr tener a toda mi familia aquí, pero por ahora es trabajar como lo he hecho hasta el momento, ese es mi proyecto de vida, obviamente sacar a mi hijo a delante que estudie, que sea feliz, igual que mi hermanita su proyecto de vida ya está establecido en Costa Rica pero por ahora son las decisiones que yo tomo, y sabemos que por un tiempo nos quedamos aquí. Ella ahorita está con la visa estudiantil entonces tenemos que aprovechar, tenemos ventajas, pero lo que hacen falta para que ella pueda empezar a estudiar es un trámite que cuesta 300 dólares (EM.4.2).

Estos proyectos, son una construcción y reconstrucción, que, en un tiempo determinado y específico de la vida de la persona, que se va enriqueciendo de las experiencias personales, agregando nuevos deseos, expectativas, metas y reflexiones para el análisis de lo que desea lograr en su vida.

Por lo tanto, vivir un proceso migratorio, resulta influyente en el proyecto de vida de cada una de estas personas participantes, lo que significó no el abandono de un proyecto de vida ya existente sino la posibilidad de modificarlo o construir uno nuevo muchos más acorde a su nueva realidad y al crecimiento personal adquirido de las experiencias recientes.

Con respecto a esto, uno de los participantes menciona

Es más, como un sentimiento que hay que aceptarlo, o sea como de aceptación de concientizar a una nueva etapa, de concientizar que ya la vida en Venezuela es pasada. Ya eso fue ya eso no volverá a ser, entonces es como una etapa de auto analizarse uno en el presente y en el pasado para poder darse cuenta y hacer esa ruptura (EH.1.2).

Al hacer esta ruptura, las personas se ven obligadas a replantear su proyecto de vida. Para cada participante este proceso fue diferente, cada uno con características particulares, a pesar de que se estaban desarrollando en un contexto muy similar. Es decir, que se vive un proceso individual que toma en cuenta aspectos personales como historia familiar, capacidad de análisis, aprovechamiento de oportunidades, intereses y habilidades.

A pesar de que cada persona entrevistada tuvo un proceso individual se encontraron coincidencias en las aspiraciones a nivel laboral y académico, donde se evidencia que también influyen aspectos contextuales.

García-Yepes (2017) menciona que se estructura tanto las expectativas vitales como las estrategias para lograr dichos objetivos en el marco de un contexto social, en ese sentido la construcción de un proyecto de vida, no se puede comprender si no es con relación a las realidades de ese entorno. En relación con lo anterior, las personas entrevistadas manifestaron que al momento de llegar a Costa Rica las necesidades de trabajar y estudiar son de importancia para empezar a retomar sus proyectos, esto con el fin de empezar a concretar sus acciones. Como lo afirma una de las participantes al mencionar que

Ese mismo día me dejaron en la etiquetadora, era un buen trabajo, ganaba 10.000 el día, ahí mismo me daban desayuno, almuerzo, bueno definitivamente retomé mi plan acá (EM.3.1).

Las personas participantes empezaron a construir su proyecto de vida, con base en las oportunidades que fueron surgiendo sus necesidades y paso con paso ir construyendo un nuevo proyecto de vida en Costa Rica. Tomando en cuenta que para cada participante este proceso fue diferenciado, las personas logran hacer un proceso de construcción para continuar el proyecto de vida.

Si bien es cierto para las personas participantes hubo momentos de tensión e incertidumbre, donde debieron tomar decisiones importantes, como lo menciona Murillo (2018)

se observa entonces que la incertidumbre parece indicar que ante ciertas situaciones de la vida (decisiones, eventos no esperados o elaboración de proyectos personales y profesionales) la persona, en ocasiones, no tiene toda la información o desconoce lo que podría ocurrir en futuro (p.351).

En este caso, las personas participantes, en su condición de personas inmigrantes, a través de todo el proceso han vivido la incertidumbre de no saber qué va a pasar. Por lo tanto, factores como familia, intereses, metas y decisiones han sido cruciales para enfrentar esta transición. En el cual la experiencia de vida en Venezuela les permitió enfrentarse a situaciones que no contemplaban en su plan de vida, para posteriormente tomar decisiones y buscar oportunidades en un nuevo contexto, para continuar con su proyecto de vida.

Con una actitud decisiva, pero sin información del contexto, lleva al grupo de participantes a seguir enfrentando escenarios inesperados. Estos baches, que los fueron compensando con flexibilidad para adaptarse y enfrentar la incertidumbre, hacen posible que en las entrevistas reflexionaran sobre sus proyectos de vida, por más eventos que hayan experimentado.

Como aprecia en la siguiente frase de uno de los participantes

Yo no sé todavía cuál es mi proyecto de vida, mi mente es muy “millennial” pero, por ejemplo, yo me acuerdo antes de que el concepto de vida era estudiar, trabajar, familia y morir. Yo no lo veo así, yo creo que mi proyecto siempre va ligado a conocer más cosas, por mi fuera yo trabajaría viajando, eso es como lo que me apasiona. No soy de familia, es decir, yo no me veo construyendo una familia, me aburro rapidísimo de los trabajos, si no cambio en 5 años me vuelvo loco. Entonces cuando tú me hablas de proyecto de vida, me cuesta responder, es como cuando preguntan sobre cómo te ves en 10 años y no sé, tampoco me gustaría saberlo, sería bueno porque uno se traza metas (EH.2.2).

Este participante afirma que no sabe cuál es su proyecto de vida. Sin embargo, logró hacer una reflexión en cuanto a este, desde su experiencia de vida, que como menciona García-Yepes (2017) “el proyecto vital se constituye entonces como construcción del individuo sobre sus expectativas vitales, determinando sus valores esenciales y sus pautas de acción frente a estas proyecciones” (p.155).

Para esta persona sus valores y su forma de vivir es lo más importante en su proyecto vital, por lo que logra hacer una crítica al concepto tradicional de proyecto de vida, donde trabajar y tener una familia es lo más importante, sino que él desde su experiencia propone que lo más importante es disfrutar lo que le apasiona de su trabajo.

En este sentido, se aprecia cómo la experiencia de ser inmigrante deja enseñanzas que incorporan a su proyecto de vida para adaptarse a los cambios. Esto generó que las personas participantes a partir del temor e incertidumbre que debieron superar hicieran una reflexión sobre las verdaderas posibilidades de lograr lo que se proponen. Es decir, le dieron a su proyecto de vida un componente de realismo, donde involucraron soluciones y nuevos planes. Como lo afirma una de las participantes al mencionar que proyecto de vida es

Lo que yo quiero hacer, lo que yo voy a hacer aceptando los pros y enfrentando los contras que esto puede traer. Tienes que ver las cosas buenas y malas y tener un plan b y hasta un c, en mi caso si no se lo de la demanda yo me tengo que ir para Venezuela, y no es porque yo quiera, pero tendría que hacerlo porque busque alternativas y soluciones para lo que yo quería lograr, no se logró, tenés que buscarlo, de una otra forma, porque mi proyecto son mis hijas y si no se logró, tengo que buscar la forma de estar con ellas (EM.3.2).

En este caso, las aspiraciones y metas que se proponen las personas participantes son realistas con su entorno, donde si bien es cierto existieron otros elementos que influyeron en la construcción del actual proyecto de vida de estas personas, como por ejemplo las familias, sus fortalezas, sus intereses, se resalta la importancia que ha tenido para ellos y ellas ser congruentes con la realidad tanto costarricense, como la de su país de origen para su proyecto de vida.

Como lo menciona Medan (2012), “la construcción del proyecto vital está mediado no sólo por las voluntades y las habilidades sino por el logro de oportunidades reales” (p.75). Es así como las personas participantes, elaboran un plan desde el momento de salir de su país, este sufre adaptaciones al enfrentarse al nuevo contexto, que al final termina enriqueciendo los proyectos de vida con la cultura y oportunidades que se les ha brindado como personas inmigrantes.

Se resalta que las situaciones que no habían contemplado en su plan, como la falta de empleo, trabajar estudiar, distanciamiento afectivo y social, terminaron siendo situaciones que, en lugar de alejarlos de sus metas, dio lugar a que adquirieran fortalezas que terminaron siendo fundamentales en sus proyectos de vida e incorporan nueva información del contexto y de sí mismos y mismas. De forma más amplia, uno de los participantes recalca

El hecho de tener que tomar esas decisiones y afrontar el hecho de que hay que tomar un poco las cosas con más calma de que la vida, por

ejemplo, académica no iba a ser continua; sino que había que hacer una parada o de repente retroceder un poco, ha cambiado un poco la forma de pensar y entonces yo pienso que puede ser una herramienta positiva para construir un proyecto. Quizás también madurar, que no todo tiene que ser rápido es mejor hacer las cosas despacio pero bien, ese tipo de pensamiento yo creo también influyó mucho el hecho de emigrar (EH.1.2).

El grupo de participantes presentó dificultades al momento de incorporar información personal y de las oportunidades a la hora de tomar decisiones, lo cual repercutió en su proyecto de vida. Al atravesar esta nueva etapa y debido a la sociedad tan cambiante; se vieron en la obligación de recurrir a diferentes planes, a ser pacientes para lograr ver los resultados que querían y de esta forma no dejar atrás un proyecto de vida. Lo cual permite ver que, a través de los ajustes y mantenimiento de un proyecto de vida, este grupo de personas inmigrantes se formuló metas específicas y le dio un significado a la experiencia que como personas inmigrantes vivieron.

4.4.1. Establecimiento de metas para la construcción del proyecto de vida

La presente subcategoría representa las metas que formaron parte del proyecto de vida de las personas participantes, las cuales fueron de tipo educativas, económicas y familiares. En ellas se manifestaron sentimientos y pensamientos de las vivencias y experiencias en esta etapa de transición.

González (2012) menciona que las personas inmigrantes están continuamente expuestas a las ideas, los valores y las prácticas de la sociedad en la que viven, de manera que pueden hacerlos suyos y empezar a manifestarlo en sus planes personales. Además, resalta que no se plantean objetivos en abstracto, sino que formulan sus metas como objetivos concretos que las personas aspiran a realizar.

Las personas participantes manifestaron que al llegar a Costa Rica hubo un cambio en sus metas, en aspectos como plazos y significados otorgados. Como lo menciona una entrevistada al decir que

Mi meta al venirme acá era estar 6 meses acá, yo no venía con la idea de encontrar un buen trabajo y quedarme, yo venía era a hacer mi plata en seis meses, regresar por mis hijas y ver qué hacíamos ahí (EM.3.1).

Los cambios en las metas llevaron a las personas a nuevos aprendizajes, pues realizaron un proceso de identificar y establecer nuevos objetivos a partir de la experiencia migratoria. Lo cual se entiende como un momento retador de involucrar las metas a sus proyectos de vida. Uno de los participantes relata

Poder desarrollar nuevas inventivas aplicables y quizás poder llevarlas a Venezuela, en el mismo sentido que estábamos hablando de adaptar viejos proyectos y adaptarlos a las nuevas realidades tanto mía como la del país, eso por la parte laboral y la otra la académica en este caso viene de la mano (EH.1.2).

En este caso, la persona participante se vio en la necesidad de adaptar sus objetivos personales, experiencia que le permitió mantener la meta de llevar proyectos personales de nuevo a Venezuela; además hay metas que se desarrollan de forma conjunta, como la laboral y la académica, de forma que este proceso de identificación de metas para las personas inmigrantes es un proceso de adaptación, conforme la realidad a la que se van enfrentando.

Con respecto a esto Mosquera, Vallejo y Tobón (2016) mencionan que “identificar las metas que se fijan las personas y los factores motivacionales, es determinante en la configuración de la estructura mental de los individuos, porque les permiten desempeñarse con éxito” (p.207). De forma más amplia los autores mencionan que el mantener las metas a pesar de los errores o aciertos que tengan, da lugar a que se realicen.

En el caso de las personas participantes, esto ha sido relevante, debido a que el reconocerlas y fijar metas en Costa Rica, les permitió potenciar sus fortalezas personales, buscar y crear oportunidades en el país, y tomar decisiones; es decir ir

construyendo un proyecto de vida. Se destaca, como las metas, son factores de peso para mantenerse en Costa Rica, una de las participantes menciona que

Seguir trabajando, ahora con la nueva persona que soy ahora aquí en Costa Rica, es poder estudiar acá, no importa si tengo que empezar todo de cero, es mejor seguirlo intentando (...) por ahora es trabajar como lo he hecho hasta el momento, obviamente sacar a mi hijo a delante que estudie, que sea feliz (EM.4.2).

La fijación de metas da claridad al proyecto de vida, debido a que ha permitido a estas personas mantenerse en puestos de trabajo, obtener títulos universitarios y sustentar económicamente a sus familias. A pesar de las situaciones de vulnerabilidad adversas y desmotivantes que conlleva emigrar, como las que personas entrevistadas se enfrentaron: desempleo, soledad, dificultades para involucrarse socialmente, aislamiento y tristeza; no se desmotivaron para alcanzar sus metas.

Como menciona Díaz (2009) “las personas se guían a sí mismos por el deseo personal por alcanzar todo aquello de lo que se es capaz y que conforma la esencia del individuo” (s.p). Es decir, que el establecimiento y realización de metas dirigen la conducta hacia el logro y mantenimiento de estas. Las personas participantes, aunque alcanzaron de forma rápida sus metas, las mantuvieron o las adaptaron. La siguiente experiencia es un ejemplo de esto

Pienso en validar mis títulos, primero tengo que validar bachillerato desde hace rato estoy intentando, que me den, aunque sea una certificación algo, lo más fácil es validar las notas en la embajada, pero eso sería estudiar un año más aquí, o hacer unos exámenes algo así para que me den el título, pero por mi yo estudiaría y trabajaría aquí, como lo hacia allá. Quiero hacer algo con eso, porque mi sueño es verme vestida de blanco, lograrlo a pesar de todo (EM.4.1).

Es decir, a través del cumplimiento de metas, han sido capaces de ir conformando un proyecto de vida sólido, con oportunidades de estudio y laborales, que les permite

desarrollarse. Para las personas participantes, el haberse mantenido activos y activas en acciones concretas, principalmente relacionado con lo laboral y académico, es lo que paso con paso acercó a las personas participantes a sus objetivos de vida. Además, demostraron mantener una buena actitud ante las adversidades y dificultades que se les presentaron negando así la posibilidad que estas fueran contraproducentes para lograr las metas.

A lo largo del mantenimiento de las metas, estas se han visto aplazadas o modificadas por el contexto

En la parte laboral todavía siento que puedo dar mucho más, como independiente con los proyectos siento que puedo dar mucho más y en la parte académica que me ha costado un poco retomar, que me gustaría, siempre ha sido la meta mía irme hacia la parte de investigación ojalá en una Universidad (EH.1.1).

La realidad en la que se desenvuelven las personas inmigrantes ha ocasionado que deban ser más realistas con lo que plantean. Por lo tanto, considerar sus metas a lo largo del proceso migratorio. Ante esto, se destaca que ha sido un proceso de poner en práctica acciones concretas.

Como menciona Calvillo (2013) con base en sus valores, una persona planea las acciones que tomará en su existencia con el objetivo de cumplir con sus deseos y metas. De esta forma, su proyecto de vida será como un programa a seguir para lograr sus anhelos.

Las metas mencionadas, destacan las necesidades que como personas inmigrantes enfrentaron, que se relacionan con empezar de cero en un nuevo contexto. Las personas encontraron en las metas una motivación, y no caer en desánimo, sino poner en práctica fortalezas para establecerse plazos y metas realistas. Como menciona uno de los participantes

Necesito tiempo, también necesito más conocimientos, el tema de seguir estudiando es una cosa muy importante en este mundo (EH.2.2).

Las metas tienen un significado que va más allá de logros relacionados con el momento de migrar, sino que de forma más amplia los logros, pasos y deseos para una construcción de proyecto de vida para sí mismos y sí mismas y sus familias

Ahorita el haberme centrado en mi objetivo que es traerme a mis hijas me ha hecho muy bien y ellas quieren venirse en este momento entonces es algo que tengo que aprovechar, ellas me dicen que allá no quieren ir a la escuela, y no es que no quieran ir, es que tal vez mi mamá las lleva y ese día la maestra no llegó, y así es, se va luz, no tienen agua. Ya les ha tocado, es muy feo, o sea lo que tienen 5 años, mis hijas deberían estar preocupadas por Peppa, estar preocupadas por el chocolate, pero no las cosas que me dicen (EM.3.2).

Para las personas inmigrantes en este momento las metas reflejan las dificultades que han superado, los sentimientos y pensamientos que los han acompañado durante la transición; y los logros que han tenido en el país. Es de vital importancia reconocer que, para este grupo de personas, las metas van más allá de plantearse un objetivo y lograrlo; sino que son un reflejo de la realidad que superan y de sus capacidades para afrontar la transición de inmigrar, y sobre todo construir su proyecto de vida y con ello darle un sentido y significado a sus experiencias de vida.

4.4.2. El sentido de vida como parte del proyecto de vida

Las decisiones tomadas por este grupo de participantes a partir de su realidad de vida y haciendo uso de sus fortalezas para alcanzar nuevas oportunidades, plantea un escenario en donde las personas inmigrantes construyen su proyecto de vida, con el fin de alcanzar diversas metas, encuentran también un sentido a sus vidas.

Es mediante el proceso de análisis que este proceso se aprecia en la experiencia de las personas inmigrantes. Desde el enfoque de Orientación centrado en el sentido,

propuesto por Wong, (2014) y citado por Jiménez, Chinchilla y Arguedas (2018) se define el sentido como

un proceso que se construye individualmente en un contexto cultural determinado (...) dicho proceso puede referirse tanto al sentido situacional como al existencial y destaca que los procesos que conducen a la plenitud, al bienestar y al logro de la calidad de vida, incluyen siempre algún aspecto de sentido de vida (p.331).

Asimismo, Jiménez, Chinchilla y Arguedas (2018), evidencian una estrecha relación entre el enfoque centrado en el sentido con los procesos de Orientación, pues estas autoras recalcan que para establecer metas que concreten los propósitos se requiere de

Autoconocimiento o conciencia de los propios intereses, talentos y limitaciones; análisis de las oportunidades, apoyos disponibles y recursos como valores culturales, normas sociales y religiones, como guías para la acción; aplicación del sentido de responsabilidad en el establecimiento de metas y toma de decisiones, congruentes con lo que se ha definido como misión; y desarrollo de fortalezas para poder implementar esas metas y decisiones (p.332).

Se identifican en las experiencias de las personas entrevistadas en los cuatro componentes del sentido propuesto por Wong (2014) y citado por Jiménez, Chinchilla y Arguedas (2018) el cognitivo, el motivacional, el afectivo y el conductual. De forma más amplia las autoras explican:

El componente cognitivo se integra de creencias, esquemas y expectativas y favorece la explicación de eventos y experiencias personales. El componente motivacional se refiere al establecimiento y alcance de metas, en el que la persistencia juega un papel preponderante; los valores y visiones del mundo tienen alta influencia en este componente. El componente afectivo refleja el grado de satisfacción producto de los otros

componentes. El componente conductual se refiere a asumir responsabilidad por la propia vida (p.332).

Estos cuatro componentes, que le otorgan sentido a la existencia, están totalmente relacionados, pues el ser humano es un ser integral, y por tanto sus pensamientos, emociones, sentimientos y conductas no se pueden separar. No obstante, en el caso de las experiencias de las personas entrevistadas, se resaltan unos componentes más que otros. Tal como menciona este participante

Cada día que pasa, cada proyecto que se hace, cada cosa que sale bien o mal, cambia un poco la percepción mía. Yo soy totalmente otra persona desde que llegué aquí, no solamente por ser migrante; también porque yo viví en Venezuela de niño y de adolescente. Todo el proceso de migración me ha hecho madurar en unas cosas muy rápido, toda desestabilidad emocional hace que en algún momento seas estable porque ya aprendiste un montón, ya uno se conoce un poco más (EH.2.1).

En la experiencia de este participante el proceso de ser inmigrante ha otorgado un significado importante a su vida. Desde el componente cognitivo se aprecia la capacidad del participante para darle explicación a la experiencia de haber emigrado y como esta le ha ayudado a su crecimiento personal, siendo ahora una persona más madura por las situaciones de desestabilidad emocional que le han permitido crecer.

Aunado a esto, Murillo (2018) explica que “es factible pensar que muchas veces es hasta poner en práctica el proyecto de vida, que se clarifica lo que le da sentido a la existencia” (p.356). Y en el caso de este participante, se puede ver reflejado esta idea, pues en medio de la construcción de su proyecto de vida ha encontrado un sentido a su existencia. Una de las participantes se acerca a esta idea

El ser inmigrante me enseñó a valorar las pequeñas cosas, mi mamá hacía sopa todos los domingos y yo allá era como qué fastidio sopa, ahora lloro deseando un domingo sopa. Cuando me enfermo, estoy sola, no hay nadie que me ayude, aquí me toca hacerlo todo yo, todo me toca más, llego del

trabajo y tengo un cuarto solo. Todo es al revés para mí, allá mi mamá me ayudaba y ahora soy yo, por eso valorar esos detalles es lo que hago ahora, valoro la compañía de los demás (EM.3.1).

Tanto la experiencia de migrar como la de pasar por dificultades en el nuevo país, han sido una fuente de sentido para esta participante, quien desde el componente motivacional y conductual interpreta la realidad vivida. Ella logra reconocer este sentido tan profundo de darle valor a las pequeñas cosas, pues no todas las personas llegan a ese punto, es solo mediante la reflexión de su propia vida, los valores y visión del mundo que se tenga, que le ayudará a poder hacerlo.

Asimismo, el hacerse responsable de sus actos en el nuevo entorno, tomando como referencia las experiencias vividas, se manifiesta como una oportunidad de enriquecimiento para su vida, pues a pesar de que atravesó momentos de profunda incertidumbre y preocupación; como lo narra esta participante en otras categorías, ahora ella cambio de perspectiva

Uno se da cuenta que esta vida que tiene es mucho mejor que la que pudo haber tenido. Entonces todos los cambios han sido para bien, eso ayuda también a aceptarlo y también uno se da cuenta que mientras uno más rápido lo acepte, más posibilidades tiene de crecer aquí. Uno se enfoca más en los proyectos aquí, como echar raíces, como dicen y tiene más oportunidades de frutos; entonces también es satisfactorio (EH.1.2).

Este otro participante narra también la capacidad cognitiva para darse cuenta de los beneficios obtenidos en este país, los cuales, a pesar de haber pasado por una situación no deseada, como fue el salir de Venezuela, se da cuenta de que la vida que tiene aquí le brinda oportunidades para su bienestar.

Esto mismo lo explica Murillo (2018) “en ocasiones la clarificación del sentido de vida pareciera ser parte de los diversos aspectos no planeados, propios de la acción de la flujicidad y la entropía del proyecto de vida” (p.356). En el caso de una experiencia de inmigración, los eventos inesperados otorgan significado a la vida de las personas debido

a que, como personas, no debieron enfrentarse a nuevas experiencias y redescubrirse a sí mismos y mismas ante un contexto cambiante.

Ante esta realidad, hay experiencias diversas situaciones frustrantes porque no se alcanzan las metas deseadas, pero en medio de esas vivencias, las personas pueden encontrar un sentido o una motivación interna, como señala esta participante

Yo siento que todas las decisiones que he tomado aparte de ser muy fuertes; tampoco son las que me han hecho feliz. Porque no me han hecho feliz, siento que es como estar preso en tu mismo cuerpo. Porque sí, yo me siento presa en mí mismo cuerpo, porque ninguna de las personas con las que estoy ahorita, me dan esa certeza de que están conmigo. Yo misma, como persona, me he puesto muy neutral; me cuesta dar amor, me cuesta dar cariño, yo he tenido mis momentos alegres; pero decir que sienta amor así, no, me siento muy vacía, vacía porque no sé, a veces tantas cosas que te van pasando día a día te agobian mucho, y al otro día me levanto tratando de sentirme mejor, me levanto diciendo no me voy a agobiar, voy a hacerlo. Yo soy de las personas que se sienten mal, pero me levanto (EM.4.2).

El componente motivacional y conductual se manifiesta en esta experiencia, pues la persistencia y resiliencia fue fundamental para no darse por vencida en medio de las necesidades vividas, y la hace responsable de las repercusiones de las decisiones tomadas.

Frankl (2004), señala que, al enfrentar un destino ineludible, inapelable e irrevocable, como emigrar a otro país, la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento. Este valor del que habla el autor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente al sufrimiento, en la actitud para soportar ese sufrimiento. Dicho sufrimiento, vivido por esta participante, es el que la ha llevado a poner en práctica las fortalezas de resiliencia y perseverancia, actitudes que la ayudan a salir adelante y encontrarle sentido a su vida, a pesar del dolor.

Asimismo, para esta otra participante, las adversidades que ha tenido que enfrentar por venir a Costa Rica, han sido sobrellevadas desde los componentes cognitivos, conductual y motivacional, que les han dado sentido a sus luchas personales

 Mi temor era su bienestar. Al final tuve que convencerme a mí, que no era malo, que no estaba robando, que no estaba haciendo ilegal, sino buscando el bienestar de todos, es la única manera para sobreponerse a la soledad, pensar en que si no fuera por mí estarían jodidos (EM.3.2).

 Como lo señala en esta frase, para enfrentar la soledad de las dificultades vividas, esta participante, encontró en el ayudar sus familiares un sentido para salir adelante. Además, en medio de esas adversidades, el componente afectivo, que se deriva de los anteriores, ha ayudado a esta participante a encontrar un sentido que le ha posibilitado acoplarse a la nueva realidad

 Al principio como te dije, estaba aislada socialmente, ahora fue buscar amigos, siento que todo el amor que no le estoy dando a mis hijas, puedo dárselo a alguien, especialmente a los niños, distraerme. Me ayuda que, aunque sea por teléfono, conozcan a mis hijas; ha sido irme acoplándome (EM.3.1).

 La vida, exige procesos profundos de reflexión que contraponen los deseos con la realidad, y mapas en una realidad tan compleja como la actual, es donde la persona en ocasiones tiene que ser creativa para buscar nuevas alternativas que le permitan alcanzar sus metas, y en el caso de esta participante, buscó esas opciones en medio de las limitaciones.

 Las personas participantes experimentaron el sentido de vida a través de las necesidades que como personas inmigrantes vivenciaron. La experiencia los lleva en primera razón a querer superarse por sí mismos, y ayudar a los demás a enfrentar necesidades similares a los que debieron afrontar. Y es allí donde ellos mismos expresan su necesidad de dejar una huella positiva

Quisiera creer que sí, o sea más que todo como mostrarle a la gente con la que interactuó, a cambiar, que ellos hagan las cosas desde otro punto de vista, que ellos vean las cosas desde el punto de vista que lo ve un extranjero o alguien de afuera (EH 1.1).

Indiscutiblemente, las acciones implementadas por este grupo de participantes y su actitud de superación ante la vida, refleja cómo tanto la construcción del proyecto de vida puede favorecer la adquisición de un sentido de vida a la existencia, como el buscar ese sentido puede ayudar en el establecimiento de nuevas metas y por ende proyectos de vida más estables.

En ambos casos, la persona profesional en Orientación tiene un papel fundamental en este cometido, pues como lo explica Frías (2015), esta disciplina pretende promover en las personas un conocimiento personal que favorezca el logro de su identidad, así como el conocimiento del contexto y de su realidad, elementos indispensables para la toma de decisiones adecuada y que favorece la construcción del proyecto de vida y además contribuye en la clarificación de su sentido de vida.

Estos aspectos reflejan la relación implícita de los procesos de la Orientación con el sentido de vida, pues al favorecer estos cuatro aspectos en cada persona, su consecuente resultado será además la clarificación en el sentido de su existencia.

Pero, además, no se puede dejar de lado, que, como profesionales de Orientación, para favorecer el sentido de vida y la construcción de los proyectos de vida, es necesario que cada persona pueda integrar a su vida la incertidumbre. Pues como explica Murillo (2018)

Si lo que se busca es facilitar en las personas la adquisición de esta habilidad y con ello minimizar los riesgos que podría enfrentar, como lo podría ser la desconfianza, la falta de acción o el miedo constante, la clave se encuentra, en lograr que la persona le otorgue un significado a esa nueva situación o información, de lo contrario no le será posible integrarla (p.357).

Por tanto, en medio de escenarios tan diversos y complejos, donde las condiciones económicas, familiares, académicas, laborales, de salud y de bienestar integral se ven afectadas, para poder hacerle frente a la incertidumbre, se hace fundamental otorgarles significados a las experiencias vida y entender el propósito de cada una de ellas en la vida, tal y como lo hicieron las personas participantes.

Es por lo cual, que la figura del profesional en Orientación que apoya y acompaña, a la persona inmigrante es de gran relevancia para el favorecer el autoconocimiento, el conocimiento del medio, la toma de decisiones y con ello el planteamiento de metas para la construcción de proyectos de vida, realistas y contextualizado; que respondan a las necesidades de cada personas en su realidad inmediata y que tomen en cuenta los aprendizajes adquiridos por medio de las experiencias de vida, que enriquecen y favorecen el desarrollo integral de cada persona.

Capítulo V. Aportes desde Orientación

Los procesos migratorios constituyen uno de los fenómenos más antiguos, complejos y determinantes para la construcción de los proyectos de vida de las personas. Esto se debe al gran impacto en la forma de vida, en la construcción de la identidad, en los cambios emocionales, en las limitaciones en las oportunidades de desarrollo y la influencia en la toma de decisiones que estas personas tienen que realizar.

Siendo así, es importante para las personas inmigrantes, contar con el apoyo continuo de profesionales de ayuda, en este caso, de la Orientación, que favorezcan mecanismos y estrategias para el desarrollo, construcción y reconstrucción de sus proyectos de vida.

En este apartado se da respuesta al cuarto objetivo de la investigación: ofrecer recomendaciones desde la disciplina de la Orientación para favorecer el proyecto de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica. Estas recomendaciones se basan en cada uno de los procesos de la Orientación: autoconocimiento, conocimiento del medio y toma de decisiones, los cuales fueron expuestos en el capítulo anterior.

Primeramente, en cuanto al proceso de autoconocimiento que permite la identificación y el desarrollo de fortalezas, García-Yepes (2017) propone que

Al ser consciente de sus propias cualidades, la persona se proyecta hacia el futuro, se impone a sí misma objetivos y actúa en favor de ellos al sentirse en capacidad para alcanzarlos. Por ello, la valoración de sí se constituye como uno de los elementos centrales en la construcción de ese proyecto de vida (p.159).

El proceso de autoconocimiento es el paso inicial para la construcción del proyecto de vida, pues es por medio del cual, la persona logra reconocer y apreciar sus intereses, habilidades, capacidades, fortalezas, valores y pasiones; aspectos que motivan a la persona a proyectarse hacia el futuro, en función de sus propios deseos.

En esta potencialización de fortalezas, juega entonces un papel determinante el acompañamiento de la persona profesional en Orientación, para que la persona se

conozca así misma, se valore y potencie sus habilidades, es lo que (D' Angelo-Hernández, 2000) llama, la capacidad de auto escudriñarse.

Al analizar las experiencias de vida de las personas participantes de este estudio, se identifica que las fortalezas son tanto puestas en práctica cuando la persona ya las ha identificado o desarrollado, como cuando las experiencias vividas hacen que nuevas capacidades tengan que ser adquiridas, para superar los obstáculos.

En este sentido, para favorecer la construcción del proyecto de vida de las personas inmigrantes a partir del proceso de autoconocimiento se deben facilitar procesos de Orientación sistemáticos, donde la persona logre identificar sus cualidades, talentos, valores, intereses y sus limitaciones.

Una de las experiencias de las personas participantes refleja este análisis de autoconocimiento

Hace unos días me hicieron una evaluación y mi jefa me dijo que yo era una persona muy amigable, pero que le extrañaba que con los clientes era muy reservada; que no sonrío, que soy muy seria. Y tiene razón; es porque yo trabajé en un bar, yo estaba mecanizada de otra forma, en mi trabajo en Venezuela yo era como realmente soy; alegre, sonriente, echaba bromas, y nadie allá lo veía mal. En cambio, aquí, no se puede hacer eso, entonces; yo aquí me he mecanizado, pero ya estoy ahí en (*nombre de la empresa*) cambiando mi trato al cliente. Aquí cuando yo empecé a trabajar yo era como realmente soy, alegre, sonriente, como somos los venezolanos, pero tuve muchos problemas, mi primer jefe fue el que me dijo; y la esposa, que aquí una actitud tan alegre y tan de confianza, me dijeron, ellos no se veían bien; menos al trato con los clientes. Entonces uno se adapta, porque quiere el trabajo (EM.3.1).

Lo anterior evidencia la necesidad realizar acompañamientos desde la orientación para que las personas migrantes vivencias procesos de autoconocimiento, para los cambios a los que se puede enfrentar

Jiménez (2019) añade que para favorecer el autoconocimiento se debe trabajar también en la toma de decisiones, ya que este es uno de los aspectos fundamentales, sin embargo, esto no es tarea fácil, pues como lo propone esta autora “se vive en una sociedad llena de factores que tienden a alejar a las personas de su verdadero yo para tener un sentido de pertenencia o cumplir con expectativas familiares o sociales” (p.16).

Por tanto, se hace indispensable la labor orientadora, para guiar a la persona en un análisis de sus virtudes y limitaciones, de sus pensamientos y emociones, para que pueda dibujar, una figura real de cómo se ve a sí misma y a partir de esa visión; construir una identidad estable, para que en medio de las adversidades esta no se vea afectada, sino favorecida.

Asimismo, gracias a esta reflexión, la persona podrá tanto potenciar aquellas fortalezas que sabe que tiene, como desarrollar aquellas que ha reconocido que necesita adquirir. Sin embargo, muchas veces las fortalezas por desarrollar no se pueden determinar sino hasta el momento que las situaciones imprevistas de la vida hacen que la persona tenga que desarrollarlas.

Este aspecto es la segunda recomendación, pues para el desarrollo de fortalezas y con ello, la construcción de proyectos de vida más estables y acordes con las características de la persona; es imprescindible enseñar a las personas inmigrantes a entender que muchas veces las adversidades o las crisis, pueden ser lo momentos claves de la vida, para el crecimiento personal y el desarrollo de fortalezas.

En este sentido, Murillo (2018) propone que

Observar la incertidumbre, como elemento relevante en el proceso de elaboración del proyecto de vida, rompa con los criterios de previsibilidad y determinismo, los cuales dan por sentados resultados de manera anticipada y que muchas veces se relacionan con consecuencias emotivas como la frustración ante la adversidad en el desarrollo de los objetivos o metas personales o profesionales (p.355).

Esta conciencia ayudará a la persona inmigrante, no sólo a sobrellevar las cargas con mayor ímpetu, sino que le hará consciente de que estos momentos de incertidumbre son provechosos para el desarrollo de nuevas fortalezas. Así la persona, con el apoyo de una persona profesional en Orientación, podría encontrar un sentido a esas adversidades, y la incertidumbre se hará un poco más manejable.

Asimismo, a partir de las experiencias de las personas participantes, es necesario favorecer el desarrollo de fortalezas que favorezcan su proyecto de vida, tales como la adaptación cultural, ya que como indican las personas participantes

La necesidad más grande es la adaptación, todo lo que uno tiene que pasar solo, integrarse en cultura, a las normas (EM.3.2).

Lo más difícil ha sido adaptarse a otra cultura y darse cuenta de que uno no está en su casa, uno tiene que adaptarse a la nueva casa donde está, eso ha sido un choque, porque no teníamos cultura de emigrante. Siempre pretendemos emigrar, viajar, vivir en otro país. Pero las costumbres y qué entorno se adaptarán uno, darse cuenta de eso fue, un choque (EH.1.1).

Como se analizó en la primera categoría del capítulo anterior la adaptación cultural era una de las fortalezas trascendentales por promover en las personas inmigrantes, pues fue hasta que llegaron a Costa Rica, que se dieron cuenta que la necesitaban. Sin embargo, para dos de las personas participantes fue más fácil que para las otras, pues unas tenían el apoyo de su familia en el nuevo país o habían tenido la posibilidad de venir a conocer el país antes de inmigrar, lo que representó una gran diferencia en la capacidad adaptativa de las personas participantes.

Esta fortaleza, desde la Orientación, puede ir en varias líneas: primero al promoverla en la población costarricense, con la creación de espacios para la sensibilización y reflexión en torno a la experiencia migrante, así como el apoyar, aceptar y ser solidarios con las personas que llegan al país, para que les sea más fácil adaptarse culturalmente, al sentir que son recibidos y acompañados.

Ante este objetivo, Morales (2015) menciona que la disciplina de la Orientación debe llevar a cabo:

procesos de desarrollo basados en las capacidades para enjuiciar y resolver conflictos interétnicos en una sociedad cada vez más diversa, creando actitudes favorables hacia la diversidad sociocultural, aceptando la posibilidad de diferentes perspectivas culturales, haciendo uso de la negociación de normas y valores que la persona o el grupo comparten (p.9).

Dichos procesos pueden implementarse en cualquier espacio en que haya personas: primero en los hogares y las aulas costarricenses, donde la niñez y la juventud aprendan valores como la equidad, la solidaridad y la tolerancia, que, fomentados desde edades tempranas, les ayudará a tener actitudes empáticas, aceptando y valorando a las demás personas. En segundo lugar, al trabajar directamente con las personas inmigrantes, por medio de espacios de información, asesoramiento y acompañamiento sobre la realidad y cultura costarricense.

De acuerdo con esto, uno de los participantes manifiesta que

Me hizo bastante falta la información, porque la gente que atiende en migración en la taquilla no son técnicos ni abogados, pero son el único contacto con el emigrante, entonces ellos son el único canal de información hacia uno, sino están bien preparados orientan mal, es que también me paso entonces si hace falta información (EH.1.2).

Esta falta de información hace que las dudas, los miedos y las necesidades de la persona inmigrante se acrecientan; limitando así la seguridad y la toma de decisiones acertadas, pero sobre todo generando limitaciones en la adaptación. Rodríguez (2015) explica que la información y el conocimiento son recursos necesarios que posibilitan una efectiva toma de decisiones pues la calidad de los procesos de decisión depende, de alcanzar las fases para solucionar los problemas y de la información que se dispone en el proceso, así como de los beneficios que esta genera a la persona.

Estos recursos informativos deben ser implementados en todos los espacios posibles del territorio nacional donde hay personas inmigrantes, en los lugares con mayor afluencia de personas de otras nacionalidades, para que logren obtener a tiempo, datos verídicos que les ayude a una mejor adaptación.

Así pues, el brindar información pertinente y oportuna a las personas inmigrantes para su adaptación cultural, constituye no solo una de las recomendaciones fundamentales del proceso de autoconocimiento, sino un factor determinante en el apoyo al proceso de conocimiento del medio, en donde la persona inmigrante podrá reconocer, aprovechar o bien implementar oportunidades que favorezcan la construcción de su proyecto de vida.

En relación con esto, algunas participantes indican que

No era la adecuada, me hizo falta demasiada información, por ejemplo, cuando yo me quedaba sin trabajo aquí, después me doy cuenta de que yo hice funciones de administradora, y me despedían sin nada, sin derechos, y yo tenía permiso. No me pagaban extras, a mí sólo me importaba tener dinero para mandar. Sí yo me hubiera asesorado todo hubiera sido diferente para mí al principio (EM.3.2).

La información, saber que las cosas van a funcionar diferente a tu país, ojalá de verdad como un manual, porque estas en nuevo país, sola y tras de eso no sabes qué hacer. Saber que tenés derechos, de estar asegurado, que tenés que tener tu documentación (EM.3.2).

Por eso considero que la mayor ayuda ha sido de personas más que de instituciones, y tal vez ellos se mueven más eso, ella busca opciones para mí y todo eso. Sí siento que, en Costa Rica, cuento las ayudas con los dedos de una mano (EM.4.2).

En la experiencia de estas participantes, el haber contado con asesoramiento e información acerca de sus posibilidades, de sus derechos y hasta de algunas

oportunidades, hubiera hecho una gran diferencia para su vida, una vez que llegaron a Costa Rica. Como lo expresaron ellas, vivieron momentos de mucha incertidumbre, tristeza y desesperación, pues no sabían qué hacer, ni dónde encontrar ayuda para salir adelante, en un país desconocido. Estas dificultades limitaron, en dicho momento, en la construcción de su proyecto de vida.

Asimismo, otro participante hace alusión a la necesidad de contar con un profesional de ayuda que pueda brindar información

Bueno, ya yo había empezado a estudiar, entonces ya yo sabía que la comunicación era lo que yo quería. Siempre es bueno que alguien te diga por dónde puede ser el camino o cuál es la situación de tu alcance laboral (EH.2.2).

Si, sobre todo en la parte de migración, como te dije la primera solicitud que yo hice para la residencia, era una solicitud que no aplicaba de entrada por razones obvias verdad, pero que no sabíamos, ahí hacía falta un poquito de orientación a cuáles instituciones prestan ayuda como la ACNUR, (...) etc. Nos hubiera ayudado bastante a mí y a mi familia (EH.1.2).

Como lo expresan, a pesar de ya tener una claridad de dónde y qué estudiar y de ya haber enviado algunos papeles para la solicitud de su residencia; no estaba de más tener a mano información para orientarse en el área laboral y en las acciones para realizar la solicitud de residencia con éxito.

De manera que, estas necesidades de información, manifestadas por las personas participantes, recalcan una vez más que para favorecer la construcción de los proyectos de vida desde la Orientación, se deben realizar acciones que ayuden a las personas inmigrantes a obtener toda la información que necesitan en el antes, el durante y el después de su decisión de emigrar.

En este sentido, Cabeza y Muñoz (2010) explican que las personas deben basar sus decisiones, muchas veces en la poca información con la que cuentan, por lo que es

tan importante poder brindar información precisa para que la toma de decisiones sea responsable.

Pero además de brindar información, otra recomendación a partir del análisis de las oportunidades es recalcar la necesidad de involucrar a la disciplina de la Orientación en espacios de crecimiento para las personas inmigrantes en donde se le ayude a aprender a buscar su propia información, a discriminarla y analizarla, para que evalúen si es confiable o no.

De esta manera, se promueve que la persona inmigrante no dependa de una persona profesional de ayuda que le de todas las respuestas y toda la información que necesita, sino que, por medio del desarrollo de habilidades como pensamiento crítico, pensamiento sistémico, resolución alternativa de conflictos, búsqueda de información de fuentes confiables; la persona inmigrante puede por sí misma, aceptar o descartar los datos que conoce diariamente y luego de discernir lo que le conviene y lo que no. Así la persona encontrará, por medio de una reflexión personal, las oportunidades académicas, laborales, familiares y socioculturales que le permitan la construcción de su proyecto de vida.

Además, desde este proceso de conocimiento del medio, la disciplina de la Orientación puede contribuir en la construcción de los proyectos de vida de las personas inmigrantes, por medio del favorecimiento de fortalezas como la perseverancia y la proactividad, ya identificadas por este grupo de personas participantes, pero además el emprendimiento. Ya que, por medio de estas tres fortalezas específicas, las personas inmigrantes, podrán hacerles frente a los retos de encontrar y aprovechar oportunidades. Y en caso de no tener acceso a ellas, poder crearlas.

En esta relación fortalezas-oportunidades, se puede ver como los procesos del desarrollo, desde la Orientación; se conjugan y apoyan entre sí. De manera que, la persona profesional, al trabajar con población inmigrante, no deberá desligar estos dos procesos que van de la mano.

Asimismo, aunado a las recomendaciones anteriores sobre los procesos de autoconocimiento y conocimiento del medio, para el proceso de toma de decisiones es fundamental que las personas inmigrantes cuenten con una asesoría profesional desde Orientación, ya que como se observa, este grupo de participantes debió buscar, organizar y analizar información para la toma de decisiones de su proyecto de vida; pero, además, manejar los pensamientos, emociones de angustia y miedo a raíz de los cambios.

Por tanto, aunque estas personas fueron activas para buscar soluciones, la ayuda de personas profesionales en Orientación les permitiría tener un acompañamiento integral; el cual favorece un proceso de toma de decisiones más estable y acorde a sus proyectos de vida. Así se evidencia, cuando uno de ellos menciona

Siempre es necesario, más cuando no tienes idea de donde estás parado. Por ejemplo, hubiese sido interesante el tema de la orientación vocacional sobre qué necesita el país, entonces por ejemplo yo creo que venga gente acá a estudiar periodismo ya no hace falta, entonces como un buen estudio de eso y cómo pueden ayudar los extranjeros en su movimiento al país sería interesante. Hay otras opciones de estudio, hacia dónde te quieres ir, esto es lo que necesita el país en este momento, cómo puedes aportar tú. Algo así sería interesante desarrollar para la gente que viene, tanto laboralmente también (EH.2.2).

Lo anterior destaca que la Orientación, ante un mundo cambiante, es necesaria para acompañar a la población migrante en los procesos laborales de incorporación y mantenimiento; y para ayudarles en el análisis de las necesidades que tienen para que desarrollen habilidades acordes a estas necesidades.

En este sentido, como grupo profesional se debe investigar, elaborar material, mantener informados responsablemente a las personas orientadas, garantizar que la información y conocimiento permitirá encontrar a las personas la oportunidad de beneficiar su proyecto de vida.

Barquero, Espinoza, Monge, Navarro y Valerio (2010) afirman que desde la Orientación debe trabajarse la formación de las competencias que son importantes para el desarrollo profesional, las cuales les permitirían a las personas ajustarse a las exigencias del mercado laboral.

Es decir, la Orientación debe procurar primero, que las personas sean capaces de desarrollar competencias que les permitan involucrarse laboralmente, teniendo en cuenta las exigencias del contexto; y segundo, brindar un acompañamiento que vaya más allá de la búsqueda de empleo a un proceso de capacitación para el desarrollo personal y profesional.

Por medio de este acompañamiento a las personas inmigrantes, se debe buscar un espacio de expresión y reflexión, para que dichas personas puedan entenderse a sí mismos y mismas, y al medio que les rodea. Esto ayudará a solventar necesidades como la que relata esta participante

Que haya más información, un taller, una escuela, las mismas Universidades, que sea solo para personas inmigrantes. No es lo mismo que uno que viene recién llegando haga un estudio de cómo está el mercado, en que me puedo emplear yo, a que alguien profesional te lo diga. Yo por desconocimiento y miedo pase mucho tiempo trabajando en bares, pero porque no sabía todo lo demás a lo que podía acceder con mi permiso. La muchacha del MTSS me ayudó, pero con lo del permiso y ya, sería bueno con un taller, incluso un folleto que te ayude a adaptarse mejor (EM.3.2).

Tanto en su llegada, como a lo largo del proceso de adaptación, esta participante se enfrentó a necesidades de desempleo y falta de apoyo, que se vieron incrementadas por la falta de información y apoyo de una persona profesional. De manera que la ayuda profesional favorece que las personas puedan acceder y encontrar recursos y oportunidades que favorezcan su proyecto de vida.

Ante esto, se recomienda que las personas profesionales de Orientación trabajen el proceso de toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida, de manera integral, donde las personas puedan valorar información del medio, y de sí mismas. Debido que, en el caso específico de las personas inmigrantes, al tomar decisiones, en los diferentes momentos de su transición y adaptación, existen dudas constantes y miedo, al enfrentarse a un contexto nuevo y desconocido.

El proceso de toma de decisiones desde Orientación debe involucrar que a la hora de que la persona tome decisiones se empodere y a través de sus fortalezas adquiera competencias. Más allá de informar, escuchar y apoyar, la persona profesional en Orientación debe trabajar ante las necesidades que enfrenta la población, como, por ejemplo, tomar decisiones ante situaciones críticas como el desempleo, para esto se debe garantizar un espacio aprendizaje, donde se debe entender que las personas inmigrantes muchas veces carecen de recursos, pero cuentan con un deseo de crear un nuevo proyecto de vida, que les permita cumplir sus metas y objetivos.

Ante este panorama, se recalca que una de las tareas del profesional en Orientación es acompañar a la persona a construir su proyecto de vida. A lo largo de este capítulo se ha hecho un recorrido, con recomendaciones para trabajar fortalezas, oportunidades y la toma de decisiones con personas inmigrantes, a pesar de que estas favorecen el proyecto de vida, se plantean de manera más concreta recomendaciones para el proyecto de vida como un proceso en sí.

Se tiene la concepción de que la Orientación, como disciplina, trabaja el proyecto de vida, orientado hacia que la persona debe conocer sus habilidades e intereses, y además tener información y evaluar el medio para poder tomar una decisión. Sin embargo, a pesar de que estos pasos son importantes, en el caso de personas inmigrantes adultas, se necesita que la persona profesional en Orientación sea más creativa y crítica con su labor. Por lo tanto, desde las técnicas hasta la teoría en la que se basa la persona profesional, debe ser amplia y capaz de responder cuestionamientos más allá de las habilidades, fortalezas e intereses de las personas.

En los procesos de Orientación debe darse un autoconocimiento profundo, consciente, real y crítico de la persona, ante un contexto cambiante y tanto como de la persona orientada como de la persona profesional. En este caso las personas participantes lograron continuar y construir un proyecto de vida, no obstante, el proceso por el que pasaron necesitaba y siguen necesitando apoyo de Orientación. Como recalca una de las participantes al comentar que

Sobre todo, para descubrir qué es exactamente el proyecto de vida, para llegar a concientizar, para poder así lograrlo, esquematizar este proceso para poder verlo como más tangible cuales son los pasos para lograr y cuál es el procedimiento óseo de repente plantear este proyecto como cualquier otro proyecto por pasos hubiese sido mucho mejor y más eficiente si hubiese ahorrado un montón de tiempo (EH.1.2).

Las personas inmigrantes, requieren el apoyo de la persona profesional en Orientación para organizar sus ideas, sus pasos y adquirir nuevas destrezas para la construcción de proyecto de vida. Asimismo, es fundamental hacer hincapié en la importancia de la construcción de un proyecto de vida a futuro para la autorrealización de la persona. Debido a que como menciona Domínguez (2007) “el ser humano anhela adaptar el mundo a sus proyectos personales, más que solo adaptarse a las circunstancias del mundo” (p.37).

Las personas profesionales en Orientación han de realizar procesos que les permita a las personas inmigrantes afrontar cambios y reaccionar oportunamente frente a eventos inesperados, es decir fomentar en las personas capacidades para pensar, sentir y realizar actos coherentes y responsables consigo mismo, con los demás y con su contexto, en medio de situaciones complejas, como lo es emigrar a otro país.

Este acompañamiento a las personas inmigrantes, en su proyecto de vida, favorecerá que logren incorporar los cambios y retos que la vida les plantea, en el ámbito familiar, académico, social, político, económico, cultural, tecnológico y ecológico. Retos que demandan en esta población, competencias para dar respuestas a las exigencias de

una sociedad globalizada y compleja. Con este se permitirá que las personas no basen sus proyectos de vida, solo en relación con sus intereses y habilidades, sino que realmente construyan uno que les permita alcanzar sus metas y darles sentido a sus vidas.

En conclusión, la labor de la persona profesional en Orientación, para favorecer la construcción de los proyectos de vida de las personas inmigrantes que viven en Costa Rica; es extensa, pues abarca el trabajo enfocado en los proceso del desarrollo, para el potenciamiento de las fortalezas personales, las oportunidades que el contexto le presenta, una toma de decisiones informada y analizada, para la consecución de metas de sus proyectos de vida, que favorezcan y contribuyan al sentido de vida.

Para finalizar, a continuación, se presenta una tabla de resumen, con los principales aportes para la disciplina de la Orientación, expuestos anteriormente.

Cuadro 10.

Resumen de los principales aportes desde la Orientación

<i>Proceso del desarrollo</i>	<i>Aportes desde la disciplina</i>
Autoconocimiento	<ul style="list-style-type: none"> ● Guiar a la persona en un análisis de sus virtudes y limitaciones, para que pueda dibujar, una figura real de cómo se ve a sí misma y a partir de esa visión; construir una identidad estable, para que en medio de las adversidades esta no se vea afectada, sino favorecida. ● Posterior a este análisis de sí mismo o misma, es necesario potenciar en las personas inmigrantes el desarrollo de las fortalezas ya adquiridas, así como de aquellas que necesita. ● Enseñar a las personas inmigrantes a entender que muchas veces las adversidades o las crisis,

pueden ser los momentos claves de la vida, para el crecimiento personal y el desarrollo de fortalezas.

- Trabajar con las personas inmigrantes, por medio de espacios de información, asesoramiento y acompañamiento sobre la realidad y cultura costarricense, que les permitan desarrollar una de las fortalezas principales: la adaptación cultural.
- Implementar espacios educativos, para la sensibilización y reflexión en torno a la experiencia migrante, donde la sociedad costarricense aprenda valores como la equidad, la solidaridad y la tolerancia. Esto promoverá el apoyo y la inclusión de las personas que llegan al país y por ende ayudará a que les sea más fácil a las personas inmigrantes adaptarse culturalmente.

Conocimiento del medio

- Brindar información pertinente y oportuna a las personas inmigrantes para su adaptación cultural, para que estas puedan reconocer, aprovechar o bien implementar oportunidades que favorezcan la construcción de su proyecto de vida.
 - Involucrar a la disciplina de la Orientación en espacios de crecimiento para las personas inmigrantes en donde se le ayude a aprender a buscar su propia información, a discriminarla y analizarla, para que evalúen si es confiable o no.
 - Promover que la persona inmigrante no dependa de una persona profesional de ayuda que le de todas las respuestas y toda la información que necesita,
-

sino que, por medio del desarrollo de habilidades como pensamiento crítico, pensamiento sistémico, resolución alternativa de conflictos, búsqueda de información de fuentes confiables; la persona inmigrante puede por sí misma, aceptar o descartar los datos que conoce diariamente y luego de discernir lo que le conviene y lo que no. Así la persona encontrará, por medio de una reflexión personal, las oportunidades académicas, laborales, familiares y socioculturales que le permitan la construcción de su proyecto de vida.

- Favorecer el desarrollo de fortalezas como la perseverancia, la proactividad, y el emprendimiento. Ya que, por medio de estas tres fortalezas específicas, las personas inmigrantes, podrán hacerles frente a los retos de encontrar y aprovechar oportunidades. Y en caso de no tener acceso a ellas, poder crearlas.

Toma de decisiones

- Realizar acciones que ayuden a las personas inmigrantes a obtener toda la información que necesitan en el antes, el durante y el después de su decisión de emigrar, considerando el momento de la transición en el que se encuentra la persona migrante.
 - Investigar, elaborar material, mantener informados a las personas orientadas, garantizando que la información y conocimiento permita encontrar las oportunidades necesarias para su proyecto de vida.
-

-
- Procurar que las personas sean capaces de desarrollar competencias que les permitan involucrarse laboralmente, teniendo en cuenta las exigencias del contexto; y segundo, brindar un acompañamiento que vaya más allá de la búsqueda de empleo a un proceso de capacitación para el desarrollo personal y profesional.
 - Trabajar el proceso de toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida, de manera integral, donde las personas puedan valorar información del medio y de sí mismas. Debido que, en el caso de las personas inmigrantes, al tomar decisiones, en los diferentes momentos de su transición y adaptación, existen dudas constantes y miedo, al enfrentarse a un contexto nuevo y desconocido.
 - Involucrar que a la hora de que la persona tome decisiones se empodere y adquiera competencias. Más allá de informar, escuchar y apoyar, la persona profesional en Orientación debe trabajar ante las necesidades que enfrenta la población, como, tomar decisiones ante situaciones críticas como el desempleo, para esto se debe garantizar un espacio aprendizaje, donde se debe entender que las personas inmigrantes muchas veces carecen de recursos, pero cuentan con un deseo de construir un proyecto de vida, que les permita cumplir sus metas y objetivos.
-

Proyecto de vida

- Ser creativo y crítico con la labor como profesional en Orientación, para que desde las técnicas hasta la teoría en la que se basa el accionar sea amplio y capaz de responder a cuestionamientos más allá de las habilidades, fortalezas e intereses de las personas inmigrantes.
- Enseñar que al proyecto de vida se debe integrar aspectos de autoconocimiento y conocimiento del medio, para que la persona sea capaz de analizar y tomar decisiones acordes a sus metas y sentido de vida.
- Realizar procesos que les permita a las personas inmigrantes afrontar los cambios y reaccionar oportunamente frente a eventos inesperados; es decir, fomentar la capacidad para pensar, sentir y realizar actos coherentes y responsables consigo mismos, con los demás y con su entorno, en medio de situaciones complejas, como lo es emigrar a otro país.
- Reconocer la incertidumbre en los proyectos de vida de las personas e involucrar a los procesos de Orientación.

Fuente: Elaboración propia

Capítulo VI. Conclusiones y Recomendaciones

6.1. Conclusiones

En cuanto al primer objetivo, identificar de las fortalezas empleadas por el grupo de personas inmigrantes para la construcción de su proyecto de vida, se concluye que:

Las fortalezas, tanto empleadas como desarrolladas por las personas participantes, son determinantes para el favorecimiento del autoconocimiento y una mejor adaptación y transición en el proceso migratorio, lo cual contribuye en la construcción de un proyecto de vida.

Con respecto a cada una de las fortalezas, se reconoce que, la proactividad es fundamental para encontrar nuevas formas de hacerle frente a las dificultades, lo que favorece el proyecto de vida de las personas participantes, ya que potencia las tareas de la etapa adulta de una manera activa y responsable.

La resiliencia, propone formas de sobreponerse a necesidades y sentimientos de angustia que enfrentan como personas inmigrantes, obteniendo así una actitud de esperanza y superación que favorece a su proyecto de vida.

La adaptación cultural, la cual fue una fortaleza desarrollada por todas las personas participantes al llegar al nuevo país, es indispensable para interactuar con la cultura costarricense e incorporar a su proyecto de vida nuevas redes de apoyo.

La perseverancia, favorece en las personas participantes el logro de las metas tanto a mediano y largo plazo, de su proyecto de vida, al mantener una actitud de firmeza ante las condiciones inciertas e inestables al llegar a Costa Rica

El autoconocimiento, es determinante en los diferentes momentos del proceso migratorio de cada una de las personas participante, pues favorece la toma de decisiones y el proyecto de vida, al conocerse a profundidad y actuar desde su intereses, fortalezas, valores y necesidades.

El empoderamiento, para las personas participantes, es indispensable para el mejoramiento de sus condiciones de vida a nivel académico, social, económico y laboral, que procuran el bienestar propio y de las personas que lo rodean.

Por último, la familia se reconoce como un apoyo fundamental en la transición y adaptación de este grupo de personas participantes, por la motivación y el apoyo que les brindan, lo que favorece la búsqueda de bienestar y la construcción de su proyecto de vida, al trabajar conjuntamente por las metas y objetivos que desean alcanzar.

Con respecto al segundo objetivo, establecer las oportunidades con las que cuenta el grupo inmigrante para la construcción de su proyecto de vida, se concluye que:

Las oportunidades laborales, educativas, socioculturales y económicas sustentan el proyecto de vida de las personas inmigrantes, pues mediante estas, las personas se desarrollan y establecen en el país. A pesar de las exigencias que existe para acceder a las oportunidades laborales, tales como experiencia y preparación técnica, las personas inmigrantes ponen en práctica sus fortalezas para hacer frente a estas demandas y aprovechar las variadas oportunidades laborales que ofrece el país, para la construcción de su proyecto de vida.

Las oportunidades económicas contribuyen al establecimiento en el nuevo país, pues mediante sus fortalezas, durante el proceso migratorio, constantemente buscan mantenerse activas y activos económicamente.

Tanto las personas inmigrantes, como sus familiares más cercanos, se han beneficiado por las oportunidades educativas que han buscado para la construcción de proyecto de vida.

El proceso migratorio conlleva a que las personas atraviesen necesidades y vulnerabilidades sociales al encontrarse en nuevo país, sin embargo, son contrastados con las oportunidades socioculturales que permiten la apertura al nuevo contexto, elemento clave para la construcción del proyecto de vida, el cual se ve enriquecido con la cultura, arte y redes de apoyo sociales.

En cuanto al tercer objetivo específico, comprender el proceso de toma de decisiones del grupo de personas inmigrantes, se concluye que:

El proceso de toma de decisiones de las personas participantes está organizado por momentos precisos: antes, durante y después, los cuales están determinados respectivamente por los elementos de reflexión, transición y adaptación. Estos momentos, se delimitan por pasos puntuales en los cuales convergen las experiencias de las cuatro personas participantes.

En dichos pasos se resalta primeramente que, las limitaciones económicas, académicas, de salud y de seguridad, son el principal motivo de las personas participantes para buscar información de hacia dónde, cuándo y con quién emigrar.

Se reconoce la importancia de la búsqueda de información en el proceso de toma de decisiones de las personas participantes, ya que favorece la claridad en las alternativas para tomar de decisiones oportuna.

El proceso de toma de decisiones implica, para las personas inmigrantes, un enfrentamiento a la incertidumbre, el cual genera emociones como ansiedad, miedo y desesperación. Este es afrontado con responsabilidad por parte de las personas inmigrantes, quienes, tomando conciencia de sus decisiones, afrontan las consecuencias para poder continuar construyendo su proyecto de vida.

Se evidencia que este grupo de participantes se puede establecer de mejor forma en Costa Rica, gracias a las oportunidades laborales, económicas, educativas y socioculturales, que les permitieron continuar construyendo sus proyectos de vida.

Este proceso de toma de decisiones es un proceso integral que contempla factores internos (emocionales, cognitivos, académicos) y factores externos (sociales, políticos, económicos, familiares, laborales), que permiten a las personas participantes conocerse a sí mismos y mismas e incorporar nuevos aprendizajes a su proyecto de vida.

Con respecto a los hallazgos descritos en la última categoría del análisis de datos, en la cual se presenta el proyecto de vida como un conjunto de procesos de construcción de metas y sentido de vida, se concluye que:

Por medio del planteamiento y cumplimiento de metas, las personas participantes guían su proyecto de vida, poniendo en práctica sus fortalezas y aprovechando las oportunidades, para enfrentar las adversidades y dificultades que se les presentan y así lograr las metas.

Se reconoce que, las metas de este grupo de participantes van más allá del planteamiento y logro de objetivos; estas son un reflejo de la realidad y de sus capacidades para afrontar la transición de inmigrar, que les impulsa continuar construyendo su proyecto de vida.

Asimismo, la experiencia de ser inmigrante deja en las personas participantes enseñanzas que incorporan a su proyecto de vida para adaptarse mejor a los cambios del contexto actual y realizar una transición exitosa.

Por último, se rescata que, en medio de escenarios diversos y complejos, donde las condiciones económicas, familiares, académicas, laborales, de salud y de bienestar, de las personas inmigrantes entrevistadas se ven afectadas y debe hacerle frente a la incertidumbre, el grupo de participantes le otorgan significado a las experiencias vividas, lo que les permite entender el propósito de cada una de ellas y darle un sentido a su vida.

Finalmente, con respecto al cuarto objetivo, brindar recomendaciones desde la Orientación para favorecer el proyecto de vida en las personas inmigrantes, se concluye que, la Orientación es fundamental para favorecer la construcción de los proyectos de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica debido que estas recomendaciones se presentan en el capítulo V, aportes de las personas profesionales en Orientación.

6.2. Recomendaciones

6.2.1. A las personas profesionales en Orientación

- Mostrar sensibilidad ante las necesidades familiares, culturales, académicas, políticas, económicas y sociales que atraviesan las personas inmigrantes.
- Informarse sobre la realidad migratoria de la región Latinoamérica y el mundo en general, para abordar con criticidad el tema de la inmigración.
- Abordar el tema de interculturalidad e integración de personas inmigrantes en los diferentes contextos y ámbitos laborales de la Orientación.
- Trabajar de manera articulada el tema de fortalezas, búsqueda de oportunidades y toma de decisiones para la construcción del proyecto de vida.
- Vincular en cada uno de sus procesos el proceso de proyecto de vida tomando en cuenta la incertidumbre y adaptación al cambio.
- Incluir dentro de su quehacer profesional la atención a personas migrantes, considerando la realidad nacional e internacional migratoria.
- Examinar prejuicios o estereotipos personales, con respecto a las personas inmigrantes, para así evitar limitaciones en el trabajo con esta población.
- Sistematizar y socializar las experiencias de trabajo y los procesos desarrollados con población inmigrante, de manera que enriquezca el saber disciplinar y las futuras actuaciones de las personas profesionales en Orientación.
- Fortalecer el trabajo interdisciplinario con áreas como Trabajo Social, Psicología, Sociología, Derecho, Educación Especial y Docencia, que permitan abordar las necesidades de la población inmigrante de forma integral.

- Generar espacios de capacitación, información y de desarrollo en las áreas personal, académica, laboral, económico, cultural y social; para la población inmigrante con énfasis en la construcción de proyecto de vida.
- Actualizarse e informarse sobre la realidad migratoria del país y sobre la realidad socioeconómica de la región.

6.2.2. A las casas formadoras de Profesionales en Orientación y al CPO

- Impartir cursos, talleres y/o capacitaciones, a las futuras personas profesionales en Orientación, para que se desarrollen procesos de Orientación con las personas inmigrantes del país.
- Promover el abordaje de la población inmigrante desde las prácticas profesionales del estudiantado de la carrera.
- Promover investigaciones sobre la realidad de la población inmigrante y su abordaje desde la Orientación.

6.2.3. A las instituciones Gubernamentales y No Gubernamentales que trabajan con población inmigrante

- Comprender y apoyar, a las personas inmigrantes, en las necesidades a las que se enfrentan al llegar a un nuevo país.
- Promocionar espacios formativos en temas como el proyecto de vida, procesos de desarrollo humano como toma de decisiones, autoconocimiento, conocimiento del medio, fortalezas, oportunidades y toma de decisiones.
- Elaborar material informativo actualizado sobre las oportunidades laborales, económicas, educativas y culturales que brinda el país.
- Dar acompañamiento durante los diferentes momentos del proceso migratorio, para brindar la información y elementos necesarios según la etapa en la que se encuentra la persona.

- Contratar personas profesionales en Orientación para que trabajen y den seguimiento a las personas inmigrantes que atienden.
- Trabajar de forma coordinada entre instituciones y hacer las referencias necesarias según cada caso.
- Dar seguimiento sistemático a cada caso de personas inmigrantes.

6.2.4. A las personas inmigrantes en Costa Rica

- Buscar acompañamiento de profesionales de la Orientación y otras disciplinas afines, que les apoyen en la construcción de sus proyectos de vida en Costa Rica, desde el desarrollo de fortalezas, el aprovechamiento de oportunidades, el planteamiento de metas y su consecuencia toma de decisiones.
- Poner en práctica las fortalezas que han desarrollado a lo largo de la vida, con las cuales podrán construir su proyecto de vida de la mejor forma.
- Aprovechar o buscar las oportunidades necesarias para alcanzar las metas de su proyecto de vida.
- Buscar y analizar constantemente toda la información necesaria para tomar las decisiones más pertinentes.
- Aprovechar la experiencia migratoria para enriquecer su vida y encontrarle un sentido a esta.
- Socializar sus experiencias de desarrollo y construcción de sus proyectos de vida con otras personas inmigrantes.

6.2.5. A las redes de apoyo de personas inmigrantes

- A los familiares de las personas inmigrantes: apoyar a sus seres queridos en el proceso migratorio (económica, emocional y afectivamente) para que estos puedan continuar construyendo sus proyectos de vida y alcancen sus metas.

- A las personas amigas o conocidas: procurar brindar el apoyo oportuno a las personas inmigrantes para que su proceso de transición y adaptación al nuevo contexto sea favorable y se disminuya la incertidumbre, el miedo y la soledad que pueden experimentar.

Capítulo VII. Referencias bibliográficas

- Achotegui, J. (2002). *Trastornos afectivos en los inmigrantes: La influencia de los factores culturales*. Editorial Suplemento Barcelona: Jano.
- Achotegui, J. (2012). La crisis como factor agravante del Síndrome de Ulises (Síndrome del Duelo Migratorio Extremo). *Revista Temas de Psicoanálisis*, 3(1), 1-16.
- Alpízar, W. (2005). Hacia la construcción del concepto integral de adultez. *Revista Enfermería Actual en Costa Rica*, 1(10), 1-14. Disponible en: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/enfermeria/article/download/10704/10096/>
- Álvarez-Gayou, J. (2003). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós.
- Ambríz, M. (2018). Autoconocimiento. Dirección General de Servicios Educativos: Aguascalientes, México. Disponible en: <https://www.uaa.mx/portal/wp-content/uploads/2018/02/33-1.pdf>
- Araiza, M. (2005). *Juventud, migración y curso de vida. Sentidos y vivencias de la migración entre los jóvenes urbanos mexicanos*, en Mier y Terán, Marta y Rabell, Cecilia (coords.) Jóvenes y niños: Un enfoque sociodemográfico, pp. 39-70, México. FLACSO.
- Arguedas, G., Calderón, E., Cerdas, V., Jiménez, E. y Vargas, A.L. (2006). Manual para la enseñanza de la toma de decisiones a estudiantes de II ciclo de la Educación General Básica. (Seminario de Graduación de Licenciatura inédito). Universidad de Costa Rica.
- Arguedas, G., Calderón, E., Cerdas, V., Jiménez, E. y Vargas, A. (2006). *Manual para la enseñanza de la toma de decisiones a estudiantes de II ciclo de la Educación General Básica*. (Seminario de Graduación de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica. San José: Costa Rica.
- Arias, A., Herrera, S., Espinoza, M., Soto, A., Quirós, S. y Góngora, J. (2014). *Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad*. (Seminario de Graduación de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica. San José: Costa Rica.
- Arias, M. (2000). *La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones*. Disponible en <https://www.uv.mx/mie/files/2012/10/triangulacionmetodologica.pdf>

- Artavia, C. y Cubillo, I. (2014). *Replanteamiento del proyecto de vida de los privados de libertad*. Memoria I Congreso Nacional de Orientación "50 años de la Orientación en Costa Rica: Logros y desafíos". Disponible en: <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2014/11/Memoria-Congreso-de-Profesinales-en-Orientacion-2014.pdf>
- Aruj, R. (2008). Causas, consecuencias, efectos e impacto de las migraciones en Latinoamérica. *Papeles de la Población*. 55 (1), 95-116.
- Ávila, M., Jáuregui, J. y Pizarro-Hernández, K. (2017). Migración internacional y transiciones a la adultez en México. *Papeles de la Población*, 94 (1), 167-196.
- Aninat, M. (2011). *Cultura como oportunidad de desarrollo*. Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. Santiago: Chile.
- Barboza et al. (2014). *Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas*. (Seminario de Graduación de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica. San José: Costa Rica.
- Barquero, V., Espinoza, E., Monge, J., Navarro, M. y Valerio, O. (2010). Desarrollo de competencias laborales genéricas en estudiantes de la Escuela de Ingeniería Eléctrica de la Universidad de Costa Rica y su abordaje desde la Orientación. (Seminario de Graduación de Licenciatura inédito). Universidad de Costa Rica.
- Barrantes-Brais, K., Ureña, P. y Gutiérrez, J. (2015). Fortalezas personales y hábitos de salud en Estudiantes Universitarios de Ciencias del Movimiento Humano. *MHSalud*, 11 (2), 20-36. doi: <http://dx.doi.org/10.15359/mhs.11-2.2>
- Behar, D. (2008). *Introducción a la Metodología de la Investigación*. Ediciones Shalom.
- Bennet, M. (2011). *Autoconocimiento*. Ediciones 1: España. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=V3ktAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=autoconocimiento&ots=if6mzAau2D&sig=4OBRFpq3Mauoi1nDB32eaZI45DU#v=onepage&q=autoconocimiento&f=false>
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis.
- Blanco, I., Jara, Y., Navarro, J. y Segura, A. (2004). *Necesidades de Orientación en la formación inicial de estudiantes de la Escuela de Formación Docente de la*

Universidad de Costa Rica. (Seminario de Graduación de Licenciatura inédito).
Universidad de Costa Rica.

- Bogantes, A., Cascante, R., Fonseca, M., Rodríguez, G. y Segura, K. (2017). Elementos conceptuales y procedimentales para la intervención orientadora en la comunidad. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 17 (1), 1-26.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44758536006>
- Bordignon, N. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2 (2), 50-63.
<http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>
- Cabeza, L. y Muñoz, A. (2010). Análisis del proceso de toma de decisiones, visión desde la PYME y la gran empresa de Barranquilla. Cuadernos Latinoamericanos de Administración, 6 (10), 9-40. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4096/409634363002>
- Calvillo, Y. (2013). Orientación Vocacional: El proceso de Toma de Decisiones para realizar un proyecto de vida. (Tesis para optar el grado de Licenciatura). Unidad Pedagógica Nacional: Ajusco: México.
- Cano, V. y Soffia, M. (2009). Los estudios sobre migración internacional en Chile: apuntes y comentarios para una agenda de investigación actualizada. *Papeles de población*, 15(61), 129-167.
- Cárdenas, G., Soto, J. y Zamora, A. (2006). *Proyecto de vida en adolescentes migrantes nicaragüenses insertos en el sistema educativo o laboral de los cantones de Alfaro Ruiz y Valverde Vega.* (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica. Alajuela, Costa Rica.
- Castañeda, A. y Niño, J. (2005). Procesos y procedimientos de Orientación Vocacional / Profesional / Laboral desde una perspectiva sistémica. *Revista Hallazgos*. 10 (4), 144-165 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835163013.pdf>
- Castro, P. (2014). Toma de decisiones asertivas para una gerencia efectiva. Bogotá: Colombia. Disponible en:
<https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/11746/TOMA%20DE%20DECISIONES%20ASERTIVAS%20PARA%20UNA%20GERENCIA%20EFECTIVA.pdf;jsessionid=CF33EBE7FE21BDE1AFB1A52CDB05C112?sequence=1>
- Chen-Mok, S. (2018). Los inmigrantes chinos y sus descendientes, una mirada desde los relatos de vida. *Revista Estudios*. 36 (9).

- Comisión Española de Ayuda al Refugiado. (2016). Informe sobre discriminación de personas migrantes y refugiadas en España. Disponible en: <https://www.cear.es/wp-content/uploads/2017/02/Informe-discriminaci%C3%B3n.pdf>
- Consejo Nacional de la Cultura y las Artes. (2016). *El aporte de las artes y la cultura a una educación de calidad caja de herramientas de educación artística*. Chile Disponible en: https://www.cultura.gob.cl/wp-content/uploads/2016/02/cuaderno1_web.pdf
- Corominas, E. e Isus, S. (s. f). Transición y Orientación. *Revista de Investigación Educativa*, 16 (2), 155-184.
- Corrales, M. y Rodríguez, R. (2011). *Reconstrucción del proyecto de vida de las mujeres, jóvenes, madres, migrantes nicaragüenses en la Región Huetar Norte, Costa Rica*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad de Costa Rica. Alajuela, Costa Rica.
- Cisneros, M. (2006). Migración: Riesgos y oportunidades. *Revista Solid*. Universidad Politécnica Salesiana. Ecuador
- D'Angelo, O. (2004). *Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social*. Revista Electrónica del Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas: Cuba. Disponible en: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf>
- D'Angelo, O. (2000). Proyecto de vida como categoría de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17 (3), 270- 275. Disponible en <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v17n3/08.pdf>
- De Febres, R. (2016). Para crecer en un valor. Un valor para valorarme. *Revista Educación en Valores*, 1(25), 63-66. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/multidisciplinarias/educacion-en-valores/v1n25/art08.pdf>
- De Mezerville, G. (2004). Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas.
- Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de Naciones Unidas (UNDESA). (2014). Informe Periódico de los Estados: Costa Rica.
- Díaz, F. (2009). Motivación laboral. *Psicología del Trabajo*. 12 (4), 71-90.

- Dirección General de Migración y Extranjería. (2018). Plan Nacional de Integración para Costa Rica 2018 - 2022. San José, Costa Rica. Disponible en: http://www.migracion.go.cr/integracion_desarrollo/Plan%20Nacional%20de%20Integracion%20Costa%20Rica%202018%20-%202022..pdf
- Dobles, I. Vargas, G., y Amador, K. (2014). *Inmigrantes. Psicología, Identidades y Políticas Públicas. La experiencia nicaragüense y colombiana en Costa Rica*. San José, Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- Domínguez, L. (2007). Proyecto de vida y valores: condiciones de la persona madura y saludable. *Revista Scielo*. 13 (9). pp-35-67.
- Escudero, E., Royo, R., & Silvestre, M. (2014). El empoderamiento de las mujeres como estrategia de intervención social. Universidad de Deusto. Disponible en: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr:2048/ehost/ebookviewer/ebook/ZTAwMHh3d19fODcwOTcyX19BTg2?sid=56efb22f-d017-40b9-8140-f1b4e7f7787a@sessionmgr101&vid=7&format=EB&rid=1>
- Escuela de Orientación y Educación Especial. (2000). *Plan de estudios de la carrera de Orientación*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Figuroa, E., Ramírez, O., González, J., Pérez, F. y Espinosa, L. (2012). Análisis del desempleo, la migración y la pobreza en México. *Revista Mexicana de Agronegocios*, 30 (1), 835-847.
- Figueredo, O. (2016). Estrategias de aprendizaje para formar en Educación Superior a una generación interactiva. *Revista Educación Médica Superior*, 31(2), 1-14.
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Herder.
- Frías, C. (2015). *La Orientación como disciplina y profesión*. En Mata, A. (Ed.). *El desarrollo teórico de la Orientación: un aporte de la Universidad de Costa Rica*. San José: SIEDIN.
- Fundación para el Desarrollo Socio Económico y Restauración Ambiental. (2011). *¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas? Proceso de toma de decisiones*. Disponible en: http://www.ula.ve/ciencias-juridicas-politicas/images/NuevaWeb/MERCANTIL/deci_acer.pdf
- Gabarda, V. (2015). *El aprendizaje en la edad adulta. Características definitorias y diferenciales*. Universidad de Valencia. Disponible en:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/06/Ebook-Aprendizaje-Edad-Adulta-OK.pdf>

- García-Vesga, M. y Domínguez-de la Ossa, E. (2013). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: Una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 63-77. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a04>
- García-Yepes, K. (2017). Construcción de Proyectos de Vida Alternativos (PVA) en Urabá, Colombia: papel del sistema educativo en contextos vulnerables. *Estudios Pedagógicos*, 43 (3), 153-173. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1735/173554750009>
- Garita, A. (2014). La Orientación intercultural: Una perspectiva para favorecer la convivencia en contextos multiculturales. *Revista Electrónica Educare*. 18(1), 281-291. Disponible en <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v18n1/a13v18n1.pdf>
- Gatica, G. (2017). Aportes de las personas migrantes y refugiadas a la creación de riqueza en Costa Rica. *Revista Rupturas* 8(1), 71-100. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rup/v8n1/2215-2989-rup-8-01-63.pdf>
- González, S. (2012). *Historia de vida de tres inmigrantes internacionales en Pereira*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD). Disponible en <https://repository.unad.edu.co/bitstream/10596/2298/1/Proyecto.pdf>
- Guardian-Fernández, A. (2010). El Paradigma Cualitativo en la Investigación Socioeducativa. Primera Edición. San José: INIE
- Guevara, R. (2002). *El marco socio profesional y epistemológico de la Orientación como disciplina de las Ciencias Sociales*. *Revista Actualidades en Orientación*. (Sn), 10-12.
- Hawrylak, M., Orozco-Gómez, M. y Heras-Sevilla, S. (2016). Familia y migración: las familias transnacionales. *Revista Familia*, 1 (53), 87-106. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/323168325_Familia_y_migracion_las_familias_transnacionales
- Hernández- Martínez, E. (2014). *Curso de vida y trayectorias. Estudios de caso de menores migrantes en La Frontera Norte*. (Tesis de maestría Inédita). Colegio de la Frontera Norte, Tijuana: México. Disponible en

<https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2014/11/Tesis-Hernandez-Martinez.pdf>

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Herrán, A. (2003). Autoconocimiento y Formación: Más allá de la Educación en Valores. *Tendencias Pedagógica*, 1(8). p. 13-175.
- Herrera, G. y Carrillo, M. Transformaciones familiares en la experiencia migratoria ecuatoriana: Una mirada desde los contextos de salida. *Revista Política Educativa*, 39, (1), 97-114.
- Hirai, S. (2014). La nostalgia: Emociones y significados en la migración transnacional. *Revista Nueva antropología*, 27(81), 77-94.
- Holguín, J. (2017). Efectos de conductas proactivas y prosociales en incidentes críticos de escolares limeños. *Propósitos y Representaciones*, 5(2), 185-244. doi: <http://>
- Izcará, S. (2009). La situación sociolaboral de los migrantes internacionales en la agricultura: irregularidad laboral y aislamiento social. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 17(33), 83-109. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000100003
- Izquierdo, A. (2007). Psicología del desarrollo de la edad adulta: teorías y contextos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1 (2), 67-86. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832315005>
- Jiménez, E. (2018). Orientación en primaria: propuesta para el desarrollo socioafectivo y vocacional en I y II ciclo. II Memoria del Congreso de Profesionales en Orientación. Heredia, Costa Rica. <https://congreso2018.cpocr.org/wp-content/uploads/2018/04/Memoria%20Congreso%20de%20Profesionales%20en%20Orientaci%C3%B3n%202018.pdf>
- Jiménez, F., Chinchilla, R. y Arguedas, I. (2018). *Sentido de Vida y procesos de Orientación. Un análisis desde el Enfoque centrado en el sentido*. Memoria II Congreso Nacional de Orientación "Identidad disciplinar y contexto social en la práctica profesional de la Orientación". Heredia: Costa Rica. Disponible en: <https://congreso2018.cpocr.org/wp->

content/uploads/2018/04/Memoria%20Congreso%20de%20Profesionales%20en%20Orientaci%C3%B3n%202018.pdf

Jiménez, G. (2012). *Teorías del Desarrollo* (1° Edición). Editorial Tercer Milenio.

Jiménez, J. (2017). Orientación laboral: Una revisión bibliográfica de su conceptualización y su aporte a la persona trabajadora y a las organizaciones laborales. *Revista Electrónica Educare* 21 (2), 1-17. Disponible en https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582017000200397

Jiménez, M. (2019). Autoconocimiento en jóvenes para la toma de decisión de carrera profesional. (Tesis de Maestría inédita). Universidad Jesuita de Guadalajara. Jalisco: México. Disponible en: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/5803/Autoconocimiento%20para%20elecci%C3%B3n%20de%20carrera.pdf;jsessionid=D8C43E706F3CFFE3E3FAC855386BC7B8?sequence=2>

Khachani, M. (2007). La situación de los inmigrantes en los países de acogida: problemática de la integración. *Revista Alternativas*, 1(15), 29-50.

Kerfant, N. (2013). Cultura, migración y arteterapia. Migraciones mixtas procedentes del oeste de África en un centro de acogida. (Tesis de Maestría). Sección Departamental de Didáctica de la Expresión Plástica Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid.

La Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos. (2012). *Mejoramiento de la gobernanza basada en los derechos humanos de la migración internacional*. Palais des Nation: Suiza. Disponible en: https://www.ohchr.org/_layouts/15/WopiFrame.aspx?sourcedoc=/Documents/Issues/Migration/MigrationHR_improvingHR_ReporSPt.pdf&action=default&DefaultItemOpen=1

Lean, L. (2003). *Identificación de Oportunidades Económicas para Grupos de Mujeres y Comunidades*. Programa de Promoción de Género: Ginebra. Disponible en: https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/documents/instructionalmaterial/wcms_116285.pdf

López- Salazar, A (2010). La proactividad empresarial como elemento de competitividad. *Ra Ximhai*, 6 (2), 303-312. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461/46115146011>

- Lozano, B., Medrano, J. y Charles, M. (2014). El proyecto de Vida, como elemento para la toma de decisiones vocacionales en los alumnos de secundaria. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Pedagogía. Universidad Pedagógica Nacional. México: Distrito Federal.
- Margery, E. (2010). *Complejidad, transdisciplinariedad y competencias. Cinco viñetas pedagógicas*. San José, Costa Rica: Editorial URUK.
- Márquez, A. (2012). El valor ético como base para la toma de decisiones correctas. (Seminario de grado inédito). Universidad Militar Nueva Granada. Bogotá: Colombia. Disponible en: <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream/handle/10654/6545/ MarquezAlexander2012.pdf;jsessionid=A42C78363F61E9300A1AC609E36D3454?sequence=2>
- Martínez, M. y Martínez, J. Procesos migratorios e intervención Psicosocial. *Revista Papeles del Psicólogo*. 1 (39), 2. Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/778/77855949003/77855949003.pdf>
- Medan, M. (2012). ¿Proyecto de vida? tensiones en un programa de prevención del delito juvenil. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 10 (1), 79-91.
- Mendoza, L., Novelo, R., Flores, M. y Mendoza, A. (2009). Adaptación al cambio: Diferencias entre Militantes y no Militantes de una organización política. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, SOCIOTAM*, 19(1), 91-111. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/654/65415751005.pdf>
- Mercado, R. (2013). La responsabilidad ética en la toma de decisiones dentro de las organizaciones. *Sincronía*, 1(64),1-12. Disponible en <https://www.redalyc.org/pdf/5138/513851570006.pdf>
- Micolta, A. (2005). Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. *Revista Trabajo Social*. 24 (7), 59-76.
- Ministerio de Educación Pública. (2005). *Programa de Estudio Orientación II Ciclo*. San José: Costa Rica.
- Ministerio de Educación Pública. (2010). *Guía de orientación educativa y vocacional dirigida a estudiantes de sexto grado*. San José, Costa Rica.

- Ministerio de Educación. (2018). Herramientas para orientar la construcción de proyectos de vida de estudiantes. Quito: Ecuador. Disponible en <https://educarplus.com/2018/11/manual-para-proyecto-de-vida-de-los-estudiantes.html>
- Montes de Oca, V., Ramírez-García, T., Sáenz, R. y Guillén, J. (2011), The Linkage of Life Course, Migration, Health, and Aging: Health in Adults and Elderly Mexican Migrants. *Aging Health*, 23, (7) 116-140
- Morales, A. (2008). *Inmigración en Costa Rica: características sociales y laborales, integración y políticas públicas*. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE). Santiago: Chile.
- Morales, A. y Castro, C. (2006). *Migración, empleo y pobreza*. Primera Edición. San José, Costa Rica: FLACSO. Disponible en <https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/Publicaciones/2008/6306.pdf>
- Morales, C. (2015). Orientación educativa e interculturalidad: aportes teórico-prácticos al quehacer profesional en Orientación. *Revista Actualidades educativas*. 15 (1), 1-17. doi: <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i1.17626>
- Morales, R. (2018). Inmigración y Empleo en Costa Rica: Un análisis con perspectiva de género a partir de la encuesta continua de empleo. *Economía y Sociedad*, 23(54), 50-73
- Morin, E. (2005). *Sobre la interdisciplinariedad*. Disponible en <http://www.pensamientocomplejo.com.ar/documento.asp?Estado=VerFicha&dDocumento=14>
- Mosquera, K., Vallejo, O. y Tobón, G. (2016). Factores motivacionales, metas de logro y proyecto de vida en estudiantes universitarios. *Planilla Educativa*, 12 (2), 206-225. Disponible en: <http://oaji.net/articles/2017/5027-1496074247.pdf>
- Muñoz, C. (2010). Oportunidad: Dilucidando el concepto. Disponible en: https://fae.usach.cl/fae1/docs/opinion/DE_QUE_HABLAMOS_CUANDO_HABLA_MOS_DE_OPORTUNIDADES.pdf
- Muñoz, C. (2010). Oportunidad: Dilucidando el concepto. Disponible en: https://fae.usach.cl/fae1/docs/opinion/DE_QUE_HABLAMOS_CUANDO_HABLA_MOS_DE_OPORTUNIDADES.pdf

- Muñoz, J. y Quesada, A. (2014). *La ruta de la elección vocacional*. Memoria I Congreso Nacional de Orientación “50 años de la Orientación en Costa Rica: Logros y desafíos”. Disponible en: <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2014/11/Memoria-Congreso-de-Profesinales-en-Orientacion-2014.pdf>
- Muñoz, J., Estrada, M. y Gómez, M. (2014). *Marco referencial acerca del estado de la Orientación en Costa Rica*. Memoria I Congreso Nacional de Orientación “50 años de la Orientación en Costa Rica: Logros y desafíos”. Disponible en: <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2014/11/Memoria-Congreso-de-Profesinales-en-Orientacion-2014.pdf>
- Murillo, O. (2015b). *La Orientación Laboral en Costa Rica: Perspectivas profesionales para la primera mitad del Siglo XXI*. (Tesis de Maestría inédita). Universidad de Costa Rica. San José: Costa Rica.
- Murillo, O. (2015a). *Orientación Laboral un acompañamiento en el mundo del trabajo*. En: Mata, A (2015). *El desarrollo teórico de la Orientación: Un aporte de la Universidad de Costa Rica*. San José: Universidad de Costa Rica. Disponible en: <http://www.inie.ucr.ac.cr/component/booklibrary/194/view/53/Ediciones%20Digitales/49/el-desarrollo-teorico-de-la-orientación>
- Murillo, O. (2018). *La Incertidumbre en la construcción de proyectos de vida: Criterios para los procesos de Orientación*. Memoria II Congreso Nacional de Orientación “Identidad disciplinar y contexto social en la práctica profesional de la Orientación”.
- Murillo, O. (2018). *La Incertidumbre en la construcción de proyectos de vida: Criterios para los procesos de Orientación*. Memoria II Congreso Nacional de Orientación “Identidad disciplinar y contexto social en la práctica profesional de la Orientación”. Heredia: Costa Rica. Disponible en: <https://congreso2018.cpocr.org/wp-content/uploads/2018/04/Memoria%20Congreso%20de%20Profesionales%20en%20Orientaci%C3%B3n%202018.pdf>
- Navas, M. y López-Rodríguez, L. y Cuadrado, I. (2013). Mantenimiento y adaptación cultural de diferentes grupos inmigrantes: variables predictoras. *Anales de Psicología*, 29 (1), 207-216. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=167/16725574023>
- Núñez-Castro, L. (2008). Propuesta de alfabetización de la educación no formal, para hombres, mujeres y obreros inmigrantes nicaragüenses. *Revista Electrónica*

Educare, 12 (1), 143-151. Disponible en <http://revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/1463>

OCDE/OIT. (2018). *Cómo los inmigrantes contribuyen a la economía de Costa Rica*. Éditions OCDE: París. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1787/9789264303867-es>.

Organización Internacional para las Migraciones. (2006). *Derecho Internacional sobre Migración*. Ginebra, Suiza. Disponible en: https://publications.iom.int/system/files/pdf/iml_7_sp.pdf

Organización Internacional para las Migraciones. (2017). *Diagnóstico sobre el contexto migratorio de Costa Rica*. Dirección de Integración y Desarrollo. San José, Costa Rica. Disponible en: <https://red-iam.org/sites/default/files/2018-11/Diagnostico%20Contexto%20Migratorio%20de%20Costa%20Rica%202017.pdf>

Observatorio Venezolano de Conflicto Social. (2018). *Situación de la conflictividad laboral en Venezuela*. Caracas: Venezuela. Disponible: <http://www.observatoriodeconflictos.org.ve/oc/wp-content/uploads/2019/03/INFORMELABORAL-FINAL-digital-2-1-1.pdf>.

Parella, S. (2007). Los vínculos afectivos y de cuidado en las familias transnacionales. Migrantes ecuatorianos y peruanos en España. *Migraciones Internacionales*. 4 (2), 151-188.

Parella, S. (s.f). Una aproximación cualitativa a las remesas de los inmigrantes peruanos y ecuatorianos en España y a su impacto en los hogares transnacionales. *Revista Reis*, 116 (6), 241-257.

Pereira, T. (2012). *Mediación docente de la orientación Educativa y Vocacional*. San José, Costa Rica. EUNED.

Pizzinato, A., Caless-Moreira, M., Cé, J. y Eid, A. (2013). Inmigración y maternidad en la transición a la vida adulta en jóvenes Latinoamericanas. *Psicología desde el Caribe*, 30 (2), 236-256.

Portes, A; Vickstrom, E. y Aparicio, R. (2008) Hacerse adulto en España. Autoidentificación, creencias y autoestima de los hijos de inmigrantes. *Revista Papers*, 98 (2), 227-261.

- Quiroa, C. (2014). *Toma de decisiones y productividad laboral*. (Tesis de Licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Quetzaltenango: Guatemala. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/43/Quiroa-Claudia.pdf>
- Ramírez-Díaz, J. (2015). Repercusiones del consumismo en el proyecto de vida. *Revista Electrónica Educare*, 20 (2), 1-20 doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.20-2.2>
- Rodríguez, Y. (2015). Gestión de Información y del Conocimiento para la toma de decisiones organizacionales. *Bibliotecas Anales de Investigación* 1(11), 150-163.
- Salas, R., Baca, N. y Murguía, V. (2017). La decisión de migrar: el caso de los migrantes mexicanos. *Ánfora*, 24(43), 39-67.
- Salazar, M y Rivero, L. (2011). Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades en el INCES penitenciario región Los Andes venezolanos. *Revista Visión Gerencial*, 1 (2), 395-414.
- Salazar, M. y Rivero, L. (2011). Debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades en el INCES penitenciario región Los Andes venezolanos. *Revista Visión Gerencial*, 1 (2), 395-414.
- Salessi, S. y Omar, A. (2018). Comportamientos proactivos en el trabajo: adaptación y análisis psicométrico de una escala. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 34-50. doi:<https://dx.doi.org/10.15517/ap.v32i124.30642>
- Sánchez, C. (2014). *Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas*. Disponible en: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/955/1/TFG_S%C3%A1nchezFuentes,Cristina.pdf
- Sandoval, A. (2018). *Psicología del desarrollo humano II. La adultez temprana*. Disponible en: http://dgep.uas.edu.mx/archivos/libros_2018_U1/psicologia_del_desarrollo_humano_II_U2.pdf
- Sandoval, C. (2015). *Migraciones En América Central: Políticas, Territorios y Actores*. Editorial UCR: Costa Rica.
- Sánchez- Domínguez, M. (2011). Las familias migrantes en España. *Revista Internacional de Sociología*. 32 (1), 79-104.

- Segura, G. (2016). *Acceso a la regularización migratoria e integración social de las personas migrantes en Costa Rica. Vigésimosegundo informe*. Estado de la Nación en desarrollo Humano Sostenible. Disponible en: https://estadonacion.or.cr/files/biblioteca_virtual/022/Equidad/Segura_2016.pdf
- Solís, E. (2005). *Estrategias y mecanismos para el afrontamiento psicológico de la experiencia migratoria: dilemas, costos y complejidades*. Universidad de Costa Rica. Ponencia presentada en el Seminario Internacional sobre Migración Transfronteriza. San José, Costa Rica.
- Soto, D. (2013). *Mujer y trabajo, una mirada desde los proyectos de vida*. Memoria para optar el título de profesional de Antropóloga Social. Universidad de Chile. Santiago, Chile. Disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/116380/Memoria%20Daniela%20Soto%20Hernandez.pdf?sequence=1>
- Taylor, S. y Bogdán, R. (2000). *Introducción a los métodos cualitativos*. Barcelona: Paidós. Disponible en: <https://asodea.files.wordpress.com/2009/09/taylor-s-jbogdan-r-metodologia-cualitativa.pdf>
- Umanzor, C. (2011). *¿Cómo enseñar a tomar decisiones acertadas? Procesos para la toma de decisiones*. San Salvador: Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración ambiental. Disponible en: http://www.ula.ve/ciencias-juridicas-politicas/images/NuevaWeb/MERCANTIL/deci_acer.pdf
- UNESCO. (2019). *Resumen del informe de seguimiento de la educación en el mundo. Migración, desplazamiento y educación: Construyendo puentes, no muros*. Disponible en: <https://www.acnur.org/5bf4858d4.pdf>
- Urzúa, A., Vega, M., Jara, A., Trujillo, S., Muñoz, R., Caqueo-Urizar, A. (2015). Calidad de vida percibida en inmigrantes sudamericanos en el norte de Chile. *Terapia Psicológica*, 33(2), 139 - 156.
- Veliz, A. y Apodaca, P. (2012). Dimensiones del autoconcepto de estudiantes chilenos: un estudio psicométrico. *Revista Educativa Hekademos*. 11(5), 47-58.
- Villalobos, L. (2017). *Enfoques y diseños de Investigación Social: Cuantitativos, Cualitativos y Mixtos*. San José, Costa Rica: EUNED.
- Villanueva, C. (2013). La Orientación Laboral para personas inmigrantes. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 10 (1), 159-180. Disponible en <https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/reid/article/viewFile/997/823>

Zapata, R., Cano, A. y Moyá, J. (2002). Tareas del desarrollo de la edad adulta. *Psiquis*, 23 (5), 185-197. Disponible en: http://madrid.quned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4805/bienestarivj2.pdf

Zubieta, E., Sosa, F. y Beramendi, M. (2011). Adaptación Cultural, actitudes hacia el multiculturalismo y ansiedad intergrupala en población militar. *Boletín de Psicología*, 1(102), 55-69. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/277274390_Adaptacion_Cultural_actitudes_hacia_el_multiculturalismo_y_ansiedad_intergrupala_en_poblacion_militar?enrichId=rgreq-c205a4ca1184ad9c3441405fed372227-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdIOzI3NzI3NDM5MDtBUzo2NTk4ODQzMDc2NDg1MTJAMTUzNDM0MDA4NzA1Mw%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf

Capítulo VII. Anexos

ANEXO 1. Invitación



Si eres extranjero(a), vives en Costa Rica, tienes entre 18-35 años de edad, de 3-10 años de haber llegado al país y has trabajado aquí

queremos conocer tu experiencia

EN LA CONSTRUCCIÓN DE TU PROYECTO DE VIDA

TESIS PARA OPTAR POR EL GRADO DE LICENCIATURA EN ORIENTACIÓN
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

ESCRÍBENOS AL CORREO
investigacion.proyectodevida@gmail.com



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Facultad de Educación
Escuela de Orientación y Educación Especial
Bachillerato y Licenciatura en
Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación

ANEXO 2.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tema de investigación:

Construcción del proyecto de vida: Experiencias de un grupo de inmigrantes en Costa Rica

Equipo de investigación:

- Meylin Fonseca Calderón (Investigadora)
- Aura Montoya Valencias (Investigadora)
- Mauricio Navarro Bulgarelli (Director)

Nombre de la persona participante: _____

A. PROPÓSITO DE LA INVESTIGACIÓN.

La presente investigación, es una tesis para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación de la Universidad de Costa Rica.

La finalidad de este estudio es analizar las experiencias de construcción del proyecto de vida de personas inmigrantes en Costa Rica. Se indagará acerca de

- Las fortalezas empleadas por el grupo inmigrante para la construcción de su proyecto de vida.
- Las oportunidades con las que cuenta el grupo inmigrante para la construcción de su proyecto de vida.
- El proceso de toma de decisiones a partir de la experiencia migrante para la construcción de su proyecto de vida.
- Recomendaciones desde la Orientación para favorecer la construcción del proyecto de vida de las personas inmigrantes en Costa Rica.

Las personas participantes en la investigación corresponden a personas extranjeras, que estén en un rango de edad entre los 18 y 35 años, que tengan de 3 a 10 años de haber llegado al país, que se encuentren trabajando o hayan trabajado.

Firma de la persona participante: _____



B. ¿QUÉ SE HARÁ?

Las personas participantes de esta investigación cumplen con ser una persona extranjera, que está en un rango de edad entre los 18 y 35 años, tiene de 3 a 10 años de haber llegado al país, y se encuentra trabajando o ha trabajado.

La participación en la investigación se demora aproximadamente un mes, periodo en el que se recabará la información, en donde se requerirá de 2 o 3 encuentros junto con la persona investigadora para recabar la información sobre el tema investigado, cada encuentro puede tener una duración entre 1 y 2 horas y se realizaría uno por semana o uno cada dos semanas según se requiera; el lugar para estos encuentros deberá contar con condiciones de privacidad y se coordinará previamente a conveniencia entre la persona investigadora y la persona participante, de preferencia será en las instalaciones de la Universidad de Costa Rica.

Para cada encuentro se hará una coordinación previa del lugar y hora, los encuentros se realizarán en el mes de setiembre. La técnica a utilizar para recolectar la información es la entrevista semiestructurada, que se refiere a el tipo de entrevista que “presenta un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos” (Díaz-Bravo, Torruco-García, Martínez-Hernández y Varela-Ruiz, 2013, p.163). Con este tipo de entrevista se pretende la comprensión de las opiniones y experiencias que tienen las personas participantes sobre la construcción de su proyecto de vida en Costa Rica.

Las entrevistas serán grabadas en audio para la posterior transcripción, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación, se utilizarán las iniciales de los nombres para mayor anonimidad y una vez transcritas las entrevistas, las grabaciones serán eliminadas. La estrategia para hacerle devolución de los resultados de la investigación a las personas participantes será, en un primer momento con un encuentro para validar la información recabada de la persona participante y luego mediante un informe escrito se entregarán los resultados, que se le hará llegar luego de terminada la investigación.

C. RIESGOS

- Si durante el periodo de los encuentros para realizar la entrevista, sucede algún imprevisto de fuerza mayor (accidentes, situación legal, etc.) de la persona participante de la investigación, podrá prescindir de su participación en este estudio.

Firma de la persona participante: _____



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Facultad de Educación
Escuela de Orientación y Educación Especial
Bachillerato y Licenciatura en
Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación

- Las investigadoras tienen la obligación de presentar un informe de los resultados de la investigación, en el que se podrá prescindir de algunos datos, salvaguardando la privacidad de las otras personas participantes.
- Se podrá variar fechas de la aplicación de las entrevistas sin previo aviso, por motivos ajenos a las investigadoras o solicitud de las personas participantes en la investigación, persona directora de la tesis o lectoras de la misma. Se procurará el contacto directo con las personas participantes, durante el periodo de recolección de información, por lo que la participación en la investigación involucra este proceso de comunicación regular.

D. BENEFICIOS

En el caso de esta investigación las personas participantes no recibirán ningún beneficio de manera directa, sin embargo aportarán a construir una investigación que beneficiará a otras personas (personas profesionales en Orientación, estudiantes de la carrera de Orientación) y la sociedad; debido a que la migración, actualmente, es una realidad que se vive en muchos países. Para esta disciplina es importante conocer cómo las personas inmigrantes están construyendo su proyecto de vida en Costa Rica, de manera que se pueda realizar una intervención integral al trabajar con esta población.

E. VOLUNTARIEDAD

Su participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento, sin que esta decisión afecte los beneficios a los cuales tiene derecho, ni recibir ninguna consecuencia por su retiro o falta de participación.

F. CONFIDENCIALIDAD

Su participación en este estudio es confidencial, las personas investigadoras garantizan el estricto manejo y confidencialidad de la información; las medidas que se tomarán para asegurarla es mediante el anonimato y el uso de códigos, siglas o seudónimos para utilizar la información recabada. Los resultados de esta investigación tienen fines académicos por lo que al ser publicados y/o utilizados serán factibles, siempre y cuando se mantenga el anonimato de las personas participantes.

Asimismo, las personas que tendrán acceso a los registros para verificar procedimientos y datos de la investigación serán, las personas investigadoras y la directora de la investigación. Cabe mencionar que tiene acceso a la información recabada, esto se realizará mediante la devolución de la información antes de utilizarse en el análisis de la investigación.

Firma de la persona participante: _____



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Facultad de Educación
Escuela de Orientación y Educación Especial
Bachillerato y Licenciatura en
Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación

G. INFORMACIÓN

Antes de dar su autorización para esta investigación usted leyó y conversó con la persona investigadora y clarificó satisfactoriamente todas sus preguntas acerca del estudio y de sus derechos. Si requiere información adicional, puede obtenerla llamando a las personas investigadoras Aura Montoya Valencia (8963-8174) o Meylin Fonseca Calderón (7021-8062) en horario de Lunes a Viernes de 9 am a 5 pm, o al director de la tesis al 2511-8904 o al correo mauricio.navarro@ucr.ac.cr.

H. No perderá ningún derecho por firmar este documento, además recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.

Firma de la persona participante: _____



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Facultad de Educación
Escuela de Orientación y Educación Especial
Bachillerato y Licenciatura en
Ciencias de la Educación con Énfasis en Orientación

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído toda la información descrita en esta fórmula antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, declaro que entiendo de qué trata el proyecto, las condiciones de mi participación y accedo a ser parte de la investigación.

Nombre, firma y cédula de la persona participante

Lugar, fecha y hora

Nombre, firma y cédula de la persona investigadora que solicita el consentimiento

Lugar, fecha y hora

Firma de la persona participante: _____



ANEXO 3.

GUÍA DE PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA SEMI-ESTRUCTURADA

A continuación se presenta una guía de preguntas para las entrevistas semiestructuradas que se aplicarán a las personas participantes. Dicha guía consta de seis partes, las cuales se distribuyen de la siguiente manera: I. Preguntas introductorias, II. Fortalezas, III. Oportunidades, IV. Toma de decisiones, V. Proyecto de vida y VI. Quehacer de la persona inmigrante con población inmigrante.

I. Preguntas Introductorias

- A. ¿A qué se dedicaba en su país de origen?
 - 1. ¿Con quiénes vivía?
 - 2. ¿Dónde vivía?
 - 3. ¿Cómo era su vida en el país de origen?
- B. ¿Cuál o cuáles fueron los principales motivos para salir de su país?
- C. ¿De qué forma considera que el proceso de migración a C.R le ha contribuido a su desarrollo? o ¿Considera que su migración a C.R le ha beneficiado en su bienestar? ¿cómo?
- D. ¿Qué ha sido lo más difícil de ser inmigrante en Costa Rica?
 - 1. ¿Cómo se decidió por Costa Rica?
 - 2. ¿Fue su primer destino?
 - 3. ¿Cual es percepción de vivir en Costa Rica actualmente?

II. Fortalezas

- A. ¿Me podría indicar cuáles fortalezas le ayudaron a construir su vida en este país?
- B. ¿Cuáles fortalezas siente que ha tenido que desarrollar para adaptarse en el país?
 - 1. ¿Cuáles son las razones por las que ha tenido que desarrollarlas?
 - 2. ¿En qué circunstancias ha debido desarrollarlas?
- C. ¿Cuáles habilidades, de las que ha mencionado, le ayudaron a conseguir el estilo de vida en el que se encuentra ahora (trabajo, familia, cultura, amistades, etc)?
- D. ¿La experiencia de ser inmigrante le ha dado fortalezas? ¿Cuáles?
- E. ¿Hay algún talento o capacidad que no ha podido poner en práctica? ¿Por qué?

Opcional: Considera que la forma de verse a usted mismo(a) ha cambiado desde que llegó a Costa Rica ¿Cómo?

Firma de la persona participante: _____



III. Oportunidades

- A. ¿Cuáles cree que son las principales necesidades de las personas inmigrantes en C.R?
- B. ¿Qué necesidades enfrenta o enfrentó usted?
- C. ¿Costa Rica le ha brindado oportunidades? ¿Cuáles?
 - 1. ¿Qué es para usted un oportunidad?
- D. ¿De dónde surgió esa oportunidad? ¿Hubo alguna persona o institución involucrada?
 - 1. ¿Qué diferencias y similitudes hay entre las oportunidades que le ha brindado C.R y las de su país de origen?
- E. ¿Cómo obtuvo la información de éstas oportunidades?
- F. ¿Cuál fue su proceso de reflexión y análisis de la información para poder aprovechar esas oportunidades?
- G. ¿Ha podido usted mismo generar alguna oportunidad? ¿cómo?
- H. ¿Cómo esas oportunidades le han ayudado a solventar sus necesidades?

IV. Toma de decisiones

- A. **Opcional:** ¿Cuáles fueron sus motivos para escoger Costa Rica? (Si se cree que a esta altura de la entrevista no está claro).
- B. ¿Considera que realizó un proceso consciente a la hora de tomar la decisión de inmigrar a Costa Rica?
 - 1. ¿Cómo fue ese proceso?
- C. ¿Con qué información contaba a la hora de tomar esta decisión, siente que era suficiente o le hizo falta?
- D. ¿Cuál fue el nivel de libertad que tenía a la hora de tomar la decisión de venir a C.R?
 - 1. ¿Fue una decisión propia o impuesta?
- E. ¿Cuáles son las decisiones más difíciles que tuvo que tomar en la experiencias de migrar?
- F. ¿Cómo analizó las opciones de decisión que tenía?
- G. ¿Por qué eligió esa opción?
- H. ¿Cuáles eran sus pensamientos y sentimientos al tener que tomar esa decisión? (Recursos internos)
- I. ¿Cuáles personas o instituciones le ayudaron en este proceso? (Recursos externos).
- J. ¿Cuáles son las consecuencias de las decisiones que han tenido que tomar en su experiencia como personas inmigrante?
- K. ¿De qué forma se ha responsabilizado de esas consecuencias?

Firma de la persona participante: _____



V. Proyecto de Vida

- A. ¿Qué entiende usted por proyecto de vida?
- B. Háblame de su proyecto de vida
 - 1. ¿Cuáles áreas toma en cuenta en este proyecto?
 - 2. ¿Cuáles acontecimientos/situaciones de su vida, influyen en su proyecto de vida?
 - a) ¿Considera que la cultura o costumbres de este país han podido influir en su proyecto de vida? ¿De qué forma?
 - 3. ¿Qué le ha aportado la experiencia de migrar a su proyecto de vida?
 - 4. ¿Qué decisiones debe tomar para alcanzar su proyecto de vida? C.
¿Cuenta con las posibilidades y recursos para lograrlo?
- D. ¿De qué forma, las habilidades que pone en práctica, las oportunidades que aprovecha o busca, y las decisiones que toma, favorecen la construcción de ese proyecto de vida?

VI. Quehacer de la persona profesional en Orientación con población migrante

- A. ¿Hubo alguna persona profesional que lo acompañara en el proceso de migración o adaptación al país?
 - 1. **(Si responde no)** ¿Considera necesaria este tipo de ayuda?
 - 2. ¿Cómo le hubiera gustado que esta persona le ayudará?
 - 3. **(Si responde que sí)** ¿Cómo le ayudo esta persona?
 - 4. ¿Considera que fue oportuna y necesaria la ayuda de esta persona?
- B. ¿Considera que una persona profesional en Orientación puede influir entonces la construcción del proyecto vida de las personas? ¿Cómo?

Firma de la persona participante: _____



ANEXO 4.

Tabla de apoyo para realizar entrevista

Preguntas por categoría	Comentarios de apoyo
<p><u>Preguntas Introductorias</u></p> <p>A. ¿A qué se dedicaba en su país de origen? ()</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Con quiénes vivía? ()2. ¿Dónde vivía? ()3. ¿Cómo era su vida en el país de origen? () <p>B. ¿Cuál o cuáles fueron los principales motivos para salir de su país? ()</p> <p>C. ¿De qué forma considera que el proceso de migración a C.R le ha contribuido a su desarrollo? o ¿Considera que su migración a C.R le ha beneficiado en su bienestar? ¿cómo? ()</p> <p>D. ¿Qué ha sido lo más difícil de ser inmigrante en Costa Rica? ()</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cómo se decidió por Costa Rica? ()2. ¿Fue su primer destino? ()3. ¿Cuál es su percepción de vivir en Costa Rica actualmente? ()	<p>Valorar los acontecimientos por lo que abandonó el país y ver la posibilidad de ejemplificarlos (políticas, laborales, personales)</p>



<p><u>Fortalezas</u></p> <p>A. ¿Me podría indicar cuáles fortalezas le ayudaron a construir su vida en este país? ()</p> <p>B. ¿Cuáles fortalezas siente que ha tenido que desarrollar para adaptarse en el país? ()</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Cuáles son las razones por las que ha tenido que desarrollarlas? ()2. ¿En qué circunstancias ha debido desarrollarlas? () <p>C. ¿Cuáles habilidades, de las que ha mencionado, le ayudaron a conseguir el estilo de vida en el que se encuentra ahora (trabajo, familia, cultura, amistades, etc)? ()</p> <p>D. ¿La experiencia de ser inmigrante le ha dado fortalezas? ¿Cuáles? ()</p> <p>E. ¿Hay algún talento o capacidad que no ha podido poner en práctica? ¿Por qué? ()</p> <p>Opcional: Considera que la forma de verse a usted mismo(a) ha cambiado desde que llegó a Costa Rica ¿Cómo? ()</p>	<p>Antes de iniciar es bueno asegurarse que la persona sepa que es una fortaleza, se le puede preguntar o bien la persona entrevistadora darle una definición.</p> <p>Pregunta generadora: ¿Qué ha hecho usted para salir adelante en el país?</p>
---	---



<p><u>Oportunidades</u></p> <p>A. ¿Cuáles cree que son las principales necesidades de las personas inmigrantes en C.R? ()</p> <p>B. ¿Qué necesidades enfrenta o enfrentó usted? ()</p> <p>C. ¿Costa Rica le ha brindado oportunidades? ¿Cuáles? ()</p> <p> 1. ¿Qué es para usted una oportunidad? ()</p> <p>D. ¿De dónde surgió esa oportunidad? ¿Hubo alguna persona o institución involucrada? ()</p> <p> 1. ¿Qué diferencias y similitudes hay entre las oportunidades que le ha brindado C.R y las de su país de origen? ()</p> <p>E. ¿Cómo obtuvo la información de estas oportunidades? ()</p> <p>F. ¿Cuál fue su proceso de reflexión y análisis de la información para poder aprovechar esas oportunidades? ()</p> <p>G. ¿Ha podido usted mismo generar alguna oportunidad? ¿Cómo? ()</p> <p>H. ¿Cómo esas oportunidades le han ayudado a solventar sus necesidades? ()</p>	<p>Asegurarse de ligar las preguntas de necesidades con las oportunidades, no que quede desligado del tema.</p> <p>Ver la inmigración como una misma oportunidad que ya tomó la persona para ser mejor</p>
--	---



<p><u>Toma de decisiones</u></p> <p>A. ¿Considera que realizó un proceso consciente a la hora de tomar la decisión de inmigrar a Costa Rica? ()</p> <p>1. ¿Cómo fue ese proceso? ()</p> <p>B. ¿Con qué información contaba a la hora de tomar esta decisión, siente que era suficiente o le hizo falta? ()</p> <p>C. ¿Cuál fue el nivel de libertad que tenía a la hora de tomar la decisión de venir a C.R? ()</p> <p>1. ¿Fue una decisión propia o impuesta? ()</p> <p>D. ¿Cuáles son las decisiones más difíciles que tuvo que tomar en la experiencias de migrar? ()</p> <p>E. ¿Cómo analizó las opciones de decisión que tenía? ()</p> <p>F. ¿Por qué eligió esa opción? ()</p> <p>G. ¿Cuáles eran sus pensamientos y sentimientos al tener que tomar esa decisión? (Recursos internos) ()</p> <p>H. ¿Cuáles personas o instituciones le ayudaron en este proceso? (Recursos externos). ()</p> <p>I. ¿Cuáles son las consecuencias de las decisiones que han tenido que tomar en su experiencia como personas inmigrantes? ()</p> <p>J. ¿De qué forma se ha responsabilizado de esas consecuencias? ()</p>	<p>Iniciar preguntado ¿Cuáles fueron sus motivos para escoger Costa Rica? (<i>Si se cree que a esta altura de la entrevista no está claro.</i>)</p>
--	---



Proyecto de Vida

- A. ¿Qué entiende usted por proyecto de vida? ()
- B. Hableme de su proyecto de vida ()
1. ¿Cuáles áreas toma en cuenta en este proyecto? ()
 2. ¿Cuáles acontecimientos/situaciones de su vida, influyen en su proyecto de vida? ()
 - a) ¿Considera que la cultura o costumbres de este país han podido influir en su proyecto de vida? ¿De qué forma? ()
 3. ¿Qué le ha aportado la experiencia de migrar a su proyecto de vida? ()
 4. ¿Qué decisiones debe tomar para alcanzar su proyecto de vida? ()
- C. ¿Cuenta con las posibilidades y recursos para lograrlo?()
- D. ¿De qué forma, las habilidades que pone en práctica, las oportunidades que aprovecha o busca, y las decisiones que toma, favorecen la construcción de ese proyecto de vida? ()

Asegurarse que la persona entiende que es proyecto de vida.



<p><u>Quehacer de la persona profesional en Orientación con población migrante</u></p> <p>A. ¿Hubo alguna persona profesional que lo acompañara en el proceso de migración o adaptación al país? ()</p> <ol style="list-style-type: none">1. (Si responde no) ¿Considera necesaria este tipo de ayuda? ()2. ¿Cómo le hubiera gustado que esta persona le ayude? ()3. (Si responde que sí) ¿Cómo le ayudo esta persona? ()4. ¿Considera que fue oportuna y necesaria la ayuda de esta persona? () <p>¿Considera que una persona profesional en Orientación puede influir entonces en la construcción del proyecto vida de las personas? ¿Cómo? ()</p>	<p>En esta parte del cierre se refuerza la importancia de la investigación.</p>
--	---