

Transición psicosocial y redes de apoyo en personas migrantes nicaragüenses: un estudio fenomenológico desde la Orientación

Psychosocial Transition in Support Networks among Nicaraguan Migrants: A Phenomenological Study Using Counseling

Transição psicossocial em redes de apoio a migrantes nicaraguenses: um estudo fenomenológico desde a perspectiva do aconselhamento

Noemy Melissa Quesada-Quesada
Universidad Nacional
Heredia, Costa Rica

  <https://ror.org/01t466c14>
<https://orcid.org/0009-0007-1240-5848>
noemy.quesada.quesada@est.una.ac.cr

Melanny María Vindas-Chinchila
Universidad Nacional
Heredia, Costa Rica

  <https://ror.org/01t466c14>
<https://orcid.org/0009-0000-7374-4113>
melanny.vindas.chinchilla@est.una.ac.cr

Manuel Arturo Fallas-Vargas
Universidad Nacional
Heredia, Costa Rica

  <https://ror.org/01t466c14>
<https://orcid.org/0000-0002-6964-2082>
manuel.fallas.vargas@una.ac.cr

José Antonio García-Martínez
Universidad Nacional
Heredia, Costa Rica

  <https://ror.org/01t466c14>
<https://orcid.org/0000-0003-0709-0814>
jose.garcia.martinez@una.ac.cr

RECIBIDO: 3 de marzo de 2025 / ACEPTADO: 11 de mayo de 2025

Resumen

Objetivo: Comprender la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses en Costa Rica, analizando el contexto en el que ocurre el proceso migratorio y el papel de las redes de apoyo en su desarrollo. Se destaca la importancia de la Orientación como un recurso clave para facilitar la adaptación y el bienestar de esta población. **Metodología:** Se empleó un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico que permitió profundizar en las experiencias de las personas participantes. La recolección de datos se realizó mediante grupos focales e historias de vida a seis personas migrantes nicaragüenses. El análisis de datos se realizó mediante el método de progreso, donde se utilizó la triangulación de información para garantizar aspectos de calidad del estudio. **Resultados:** Los hallazgos indican que la transición psicosocial de esta población está marcada por la incertidumbre, el duelo migratorio y la necesidad de ajustarse a un entorno con dinámicas socioculturales distintas. Asimismo, se identificó que las redes de apoyo primarias son la familia y la pareja y, las secundarias, la comunidad, las instituciones y la amistad. **Conclusiones:** La transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses es un proceso complejo que requiere una atención integral. La Orientación se presenta como un elemento clave para fortalecer las redes de apoyo y desarrollar estrategias de acompañamiento que favorezcan la integración y el bienestar de esta población en el país receptor. Se recomienda la implementación de programas que promuevan el apoyo emocional y social, adaptados a las necesidades específicas de las personas migrantes.

Palabras clave: migración internacional, adaptación social, apoyo social, orientación, transición psicosocial.

Abstract

Objective: To understand the psychosocial transition of Nicaraguan migrants in Costa Rica by analyzing the context in which the migration process occurs and the role of support networks in its development. The importance of counseling is highlighted as a key resource to facilitate the adaptation and well-being of this population. **Methodology:** A qualitative approach with a phenomenological design was used to better understand the participants' experiences. Data collection was conducted through focus groups and life histories with six Nicaraguan migrants. Data analysis was performed using the progress method, utilizing information triangulation to ensure the quality of the study. **Results:** The findings indicate that the psychosocial transition of this population is characterized by uncertainty, migratory grief, and the need to adjust to an environment with distinct sociocultural dynamics. Likewise, it was identified that the most important support networks are family and partners, with community, institutions, and friendship playing a secondary role. **Conclusions:** The psychosocial transition of Nicaraguan migrants is a complex process that requires comprehensive attention. Counseling is presented as a key element to strengthen support networks and develop monitoring strategies that promote the integration and well-being of this population in the host country. The implementation of programs that promote emotional and social support, tailored to the specific needs of migrants, is recommended.

Keywords: international migration, social adaptation, social support, counseling, psychosocial transition.

Resumo

Objetivo: Comprender a transição psicossocial dos migrantes nicaraguenses na Costa Rica, analisando o contexto em que ocorre o processo migratório e o papel das redes de apoio no seu desenvolvimento. A importância da orientação é destacada como um recurso fundamental para facilitar a adaptação e o bem-estar desta população. **Metodologia:** Utilizou-se uma abordagem qualitativa com delineamento fenomenológico, permitindo uma compreensão mais aprofundada das vivências dos participantes. A coleta de dados foi realizada por meio de grupos focais e histórias de vida com seis migrantes nicaraguenses. A análise dos dados foi realizada pelo método progressivo, utilizando triangulação de informações para garantir aspectos de qualidade do estudo. **Resultados:** Os achados indicam que a transição psicossocial dessa população é marcada por incertezas, luto migratório e necessidade de adaptação a um ambiente com dinâmicas socioculturais distintas. Da mesma forma, identificou-se que as redes de apoio mais importantes são a família e os parceiros, tendo a comunidade, as instituições e a amizade um papel secundário. **Conclusões:** A transição psicossocial

dos migrantes nicaraguenses é um processo complexo que requer atenção integral. A orientação é apresentada como um elemento-chave no fortalecimento das redes de apoio e no desenvolvimento de estratégias de apoio que promovam a integração e o bem-estar desta população no país de acolhimento. Recomenda-se a implementação de programas que promovam apoio emocional e social, adaptados às necessidades específicas dos migrantes.

Palavras-chave: migração internacional, adaptação social, apoio social, orientação, transição psicossocial.

Introducción

La Orientación es un campo del conocimiento que permite comprender y atender las necesidades de las personas en diversos contextos (Cobos, 2022). En el caso de las personas migrantes, quienes atraviesan una transición psicossocial significativa, el papel de las personas profesionales en Orientación es clave para brindar una mediación efectiva en sus procesos de vida. Para ello, resulta fundamental analizar los entornos en los que se desenvuelven y las situaciones a las que se enfrentan. En este sentido, comprender el proceso migratorio y la manera en que las personas migrantes viven su transición psicossocial es el primer paso para ofrecer atenciones acordes con sus necesidades.

La migración, de acuerdo con la Organización Internacional de Migraciones (OIM, 2019), se define como el desplazamiento de individuos tanto entre países como dentro de su propio territorio de origen. En la mayoría de los casos, este proceso responde a la búsqueda de mejores condiciones de vida, particularmente en el ámbito económico, debido a la falta de oportunidades en sus lugares de residencia para satisfacer necesidades básicas o alcanzar metas personales. Se ha identificado que la satisfacción de necesidades fundamentales, como alimentación, seguridad, salud, vivienda, empleo y defensa de derechos, es una de las principales razones que impulsan la migración (Martínez y Martínez, 2018).

Además de los desafíos económicos, la migración implica una profunda adaptación a una nueva realidad, lo que conlleva cambios en la estructura familiar, en las relaciones de amistad y en los vínculos sociales. Según Gatica (2022b), en muchos casos, las personas migrantes deben separarse de sus familias y ajustarse a nuevos estilos de vida, costumbres y entornos. Si bien este proceso puede traer beneficios y oportunidades, también conlleva pérdidas emocionales y materiales, lo que puede generar dolor y dar lugar a un proceso de duelo. (Chiriboga y otros, 2019)

El fenómeno migratorio ha sido estudiado a nivel internacional, profundizado en cuatro líneas principales: las repercusiones personales del proceso migratorio, la integración social, la relación entre migración y género, y las transiciones psicossociales que experimentan las personas migrantes. En este sentido, otros estudios (Bellorin y otros, 2017; Mosquera, 2021) han evidenciado el impacto emocional de la migración en las personas que la experimentan, resaltando el duelo migratorio y las pérdidas afectivas que conlleva este proceso. Además, se ha identificado que la falta de redes de apoyo incrementa la vulnerabilidad psicológica de las personas migrantes, lo que afecta su bienestar emocional y dificulta su proceso de adaptación.

La integración social ha sido otro aspecto clave en investigaciones al respecto. Brydsten y otros (2019) en Suecia, y Gatica (2022a) en España, han demostrado que las redes de apoyo, ya sean familiares, comunitarias o institucionales, influyen directamente en la estabilidad emocional y en la inserción de las personas migrantes en el país de destino. No obstante, estos estudios también evidencian barreras significativas, como la discriminación y la falta de oportunidades laborales, que limitan la inclusión social y acentúan la desigualdad entre la población migrante y la autóctona.

A nivel nacional, las investigaciones sobre migración han sido más limitadas, pero siguen tendencias similares a los estudios internacionales. Vargas (2011) y Barahona (2021) han abordado la migración desde

el impacto psicosocial y la resiliencia en el proceso de adaptación sociocultural, donde resaltan que las personas migrantes en Costa Rica enfrentan estereotipos y barreras que dificultan su integración. Por otra parte, Espinoza (2018) ha analizado la discriminación de mujeres indígenas migrantes en el país, mientras que Araya y Vega (2020) han explorado la migración interna del estudiantado universitario, evidenciando la importancia de contar con estrategias de acompañamiento para facilitar la transición psicosocial.

A pesar de la existencia de marcos normativos y políticas de integración, como la Ley General de Migración y Extranjería N.º 8764 (Asamblea Legislativa, 2009) y el Plan Nacional de Integración (Dirección General de Migración y Extranjería, 2017), los estudios reflejan una brecha entre la legislación y la realidad vivida por las personas migrantes, quienes continúan enfrentando exclusión y falta de acceso a servicios esenciales. Este panorama resalta la importancia de la Orientación como una disciplina clave en la creación de estrategias de apoyo que promuevan la adaptación y el bienestar integral de las personas migrantes en el país.

En los últimos años, la migración ha aumentado a nivel mundial, y Costa Rica no ha sido la excepción. Actualmente, un 10% de la población en el país es migrante, con un predominio de personas nicaragüenses (OIM, 2023). A pesar de la relevancia del fenómeno, la mayoría de las investigaciones se han centrado en aspectos económicos y sociales (Navarro, 2021), que han dejado vacíos importantes en el ámbito emocional e interpersonal. Para comprender a profundidad el proceso migratorio de las personas nicaragüenses, es fundamental analizar sus experiencias, las dificultades que enfrentan al trasladarse de un país a otro y cómo estos cambios impactan su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y su estilo de vida.

En este sentido, esta investigación busca responder a la pregunta: ¿cómo vivencian la transición psicosocial las personas migrantes nicaragüenses de la comunidad de La Legua de Aserrí? Comprender esta transición psicosocial permitirá identificar las necesidades emocionales de esta población, así como los factores que influyen en su proceso de adaptación.

Dado que la migración es un fenómeno en constante crecimiento, resulta crucial que diversas disciplinas, incluida la Orientación, brinden un apoyo integral a las personas migrantes, reconociendo sus realidades y los múltiples factores que intervienen en su transición psicosocial. Esto permitirá que el colectivo de profesionales en Orientación se actualice en esta temática, lo que asegura que sus intervenciones sean pertinentes, científicas y ajustadas a las necesidades emergentes de la población migrante. De esta manera, ofrecerá un acompañamiento efectivo, proporcionando procesos, herramientas y recursos adecuados para afrontar los desafíos asociados a la migración.

Además, esta investigación contribuye a la inclusión de poblaciones no tradicionales en los procesos orientadores, lo que favorece la eliminación de exclusiones sociales y promueve un enfoque equitativo, respetuoso e inclusivo. Al ampliar el conocimiento en un campo poco explorado, se fortalece la disciplina de la Orientación y se fomenta la creación de estrategias de apoyo adaptadas a las necesidades específicas de las personas migrantes.

Desde este marco de análisis, la investigación tiene como objetivo general comprender la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses de la comunidad de La Legua de Aserrí. Para lograrlo, se propone un enfoque que permita explorar en profundidad las experiencias y los factores que inciden en este proceso.

Específicamente, el estudio busca conocer la situación en la que ocurre la transición psicosocial de las personas nicaragüenses, y analizar las circunstancias que influyen en su proceso migratorio, incluyendo las razones que motivaron su desplazamiento, las condiciones en las que se desarrolla su adaptación y los desafíos que enfrentan en su nueva realidad. Asimismo, se pretende identificar las redes de apoyo presentes en esta transición, comprendiendo el papel que desempeñan la familia, las amistades, las instituciones y

la comunidad en la integración social y el bienestar emocional de las personas migrantes. Estos aspectos permitirán no solo visibilizar las dinámicas de adaptación, sino también aportar insumos para el diseño de estrategias de intervención desde la Orientación que respondan a sus necesidades específicas.

Cabe destacar que este artículo se deriva del trabajo final de graduación *Transición psicosocial de personas migrantes nicaragüenses*, presentado como requisito para optar por el grado de Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional de Costa Rica.

Referente teórico

Las transiciones psicosociales son procesos de cambio en la vida de las personas que afectan tanto su entorno como su estado interno. Estos procesos son inherentes a la experiencia humana y pueden estar influenciados por la interacción con el medio (Peñas y otros, 2019). En este sentido, Parkes (citado por Aisenson y otros, 2010) define la transición psicosocial como aquellos “cambios mayores en el espacio de vida que suceden en un período de tiempo relativamente corto, pero que tienen efectos durables y afectan una buena parte de las presunciones del individuo sobre el mundo”. (p. 103)

Cuando las personas nicaragüenses deciden o se ven obligadas a migrar a Costa Rica, inician una transición que marca un punto crucial en sus historias de vida. Según Mendoza y Ortiz (2016), este proceso implica ajustes y adaptaciones en múltiples dimensiones, como las relaciones sociales, las costumbres, la identidad y el sentido de pertenencia, elementos que han conformado su estilo de vida a lo largo del tiempo.

Por su parte, Martínez y Martínez (2018) enfatizan la estrecha relación entre la migración y el factor psicosocial, resaltando que este fenómeno constituye un desafío significativo en términos de adaptación psicológica y social, concretamente un “aspecto a destacar cuando nos acercamos a las migraciones desde la óptica de la persona que emigra es la importancia que adquiere su dimensión psicosocial por ser un fenómeno paradigmático del proceso psicológico de adaptación al medio”. (p. 98)

Dado que la migración implica un momento de desequilibrio, el éxito en la adaptación a la nueva realidad dependerá de múltiples factores, como el apoyo social disponible y las estrategias personales para afrontar el cambio. El contexto en el que se desarrolla el proceso migratorio está determinado por diversas circunstancias que influyen en la experiencia de quienes emigran. Sainz y Almanzor (2023) definen la situación del evento como el conjunto de particularidades y condiciones que intervienen en un momento determinado. Para analizar la naturaleza de la migración y sus características, se pueden considerar cuatro aspectos clave propuestos por Anderson y otros (citados por Deps y Bernardo de Cara, 2019):

1. **Motivos de la migración:** Factores que impulsan la salida del país de origen, como razones económicas, políticas, sociales o personales (desencadenante de la transición).
2. **Tipo de evento:** Determina si la migración fue planeada y deseada, si se originó en un contexto externo que impactó a la persona sin que esta tuviera control sobre él, o si se trató de una decisión inesperada y no planificada.
3. **Duración de la migración:** Se refiere a si el desplazamiento es temporal, permanente o incierto.
4. **Experiencias previas:** Examina si la persona ha vivido transiciones similares en el pasado y cómo estas experiencias influyen en su actual proceso migratorio.

Comprender estos elementos permite analizar de manera más profunda la experiencia migratoria y sus implicaciones psicosociales.

Las redes de apoyo son el conjunto de relaciones interpersonales a través de las cuales las personas intercambian recursos y asistencia, ya sea en forma de apoyo emocional, afectivo, material o financiero (Lombardo y Soliveres, 2019). En el caso de la población migrante, estas redes son fundamentales para afrontar los cambios, minimizar los riesgos y facilitar la adaptación a la nueva realidad. (Peñas y otros, 2019; Rivera y Valdez, 2016)

Para muchas personas migrantes, la familia y la pareja representan la principal fuente de apoyo al proporcionar acompañamiento emocional, lo que fortalece la autoestima y la seguridad durante el proceso de transición (Schönfeld y otros, 2022). En algunos casos, cuando la situación económica lo permite, los familiares pueden brindar recursos materiales, como ayuda financiera, lo que reduce la complejidad de la experiencia migratoria. No obstante, no todas las personas migrantes tienen la posibilidad de contar con su familia o pareja en el país de destino, por lo que las redes de amistad cobran relevancia. Estas relaciones favorecen la integración social, ofrecen apoyo en momentos de dificultad y facilitan la construcción de un entorno seguro en la nueva comunidad (Gatica, 2022a).

Además del apoyo interpersonal, las instituciones públicas y privadas juegan un papel clave en la protección de los derechos de la población migrante. El Gobierno de México (s.f., citado por Sainz y Almanzor, 2023) destaca que “la labor de las instituciones es proveer servicios y brindar atención a las poblaciones en contextos de movilidad” (p. 10). Estas entidades pueden ofrecer ayuda en temas de salud, educación, empleo, vivienda y documentación, lo que contribuye a reducir los niveles de vulnerabilidad de las personas migrantes.

Por último, la comunidad de acogida también desempeña un rol fundamental en la integración y bienestar de las personas migrantes. Un entorno receptivo y solidario facilita la construcción de un sentido de pertenencia, esto a su vez impacta positivamente en el proceso de adaptación y en la superación de los desafíos inherentes a la transición psicosocial. (Bolaños-Guerra y Calderón-Contreras, 2021)

Metodología

Paradigma de investigación

La investigación se fundamentó en el paradigma naturalista, el cual permite comprender los fenómenos en su entorno natural y desde la perspectiva de los propios sujetos de estudio (Bisquerra, 2009). En el contexto de las transiciones psicosociales de personas migrantes nicaragüenses, este paradigma resulta esencial, ya que prioriza la exploración de las experiencias individuales y colectivas sin imponer categorías externas. La migración implica cambios profundos a nivel emocional, social y cultural, por lo que es fundamental analizar cómo las personas migrantes reconstruyen su identidad, enfrentan desafíos y resignifican sus vivencias en el nuevo contexto.

Método de investigación

A partir de este paradigma, se adoptó un enfoque cualitativo y se empleó el método fenomenológico (Bisquerra, 2009), ya que permite captar la esencia de la experiencia migratoria desde la perspectiva de quienes la viven. La transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses no solo implica un cambio geográfico, sino también una transformación en su sentido de pertenencia, sus redes de apoyo y su adaptación a nuevas estructuras sociales.

Se optó por el enfoque cualitativo, ya que permite explorar en profundidad la experiencia subjetiva de las personas migrantes, obteniendo los significados personales y sociales que configuran su transición. Por otro lado, el método fenomenológico permite comprender cómo las personas participantes interpretan sus vivencias en torno al fenómeno estudiado (Bisquerra, 2009), en este caso el migratorio, lo que resulta de interés para el estudio de procesos de adaptación, duelos migratorios y construcción de redes de apoyo, dimensiones que son contextualizadas y vivenciales.

Este método permitió acercarse a los relatos de las personas participantes, comprendiendo cómo perciben y afrontan los desafíos de la migración, el duelo por la separación de su país de origen y la construcción de nuevas relaciones en el lugar de destino. La cercanía con las personas participantes fue clave para interpretar el significado de su vivencia migratoria en términos de identidad, integración y bienestar emocional.

Participantes

El estudio contó con la participación de seis personas migrantes nicaragüenses, seleccionadas intencionalmente con base en criterios de inclusión específicos. La selección se realizó en la comunidad de La Legua de Aserrí, utilizando el criterio de conveniencia para identificar participantes con experiencias relevantes para la investigación.

Se consideró que las personas fueran de nacionalidad nicaragüense, dado que este grupo migratorio es el más numeroso en Costa Rica, con más de 296 000 personas registradas en 2020 (OIM, 2023). Además, se incluyeron tanto hombres como mujeres en etapa adulta, ya que es en esta fase donde la migración suele ocurrir en busca de mejores oportunidades (OIM, 2023). Las edades de las personas participantes oscilaban entre los 21 y 44 años en el momento del estudio, aunque emigraron entre los 8 y 17 años.

Otro criterio fue su residencia en La Legua de Aserrí, con tiempos de permanencia en la comunidad entre 6 meses y 12 años, al priorizarse un enfoque en zonas rurales poco investigadas. También se buscó diversidad en el estatus migratorio, por lo que se incluyeron personas en condición regular e irregular para reflejar distintas experiencias dentro del fenómeno migratorio.

Instrumentos de recolección de la información

En primera instancia se utilizó el grupo focal, para generar un espacio de diálogo e intercambio de experiencias entre las personas participantes. Según Hamui-Sutton y Varela-Ruiz (2013), esta técnica facilita la obtención de datos cualitativos al promover la autoexplicación y reflexión sobre las vivencias. Se realizaron dos grupos con tres personas cada uno, siguiendo la recomendación de Bisquerra (2009) de no superar los diez integrantes para facilitar la discusión. La actividad incluyó un mural sobre el significado de la migración y una canción que incentivó la introspección sobre el proceso de cambio.

Por otro lado, la historia de vida permitió una narración detallada y profunda de la experiencia migratoria de cada persona. Chárriez (2012) sostiene que esta técnica favorece la comprensión de la realidad de la persona participante desde su propia perspectiva. Además, Bisquerra (2009) indica que las historias de vida ayudan a entender la adaptación de las personas migrantes a su nuevo contexto. En el estudio, se aplicó esta técnica a cinco de los seis participantes, con sesiones individuales de aproximadamente 90 minutos. La metodología permitió que las personas participantes expresaran libremente sus vivencias, emociones y estrategias utilizadas en su proceso de transición psicosocial.

Cabe destacar que ambos instrumentos se elaboraron en torno a temas exploratorios iniciales que guiaron la recolección de la información: transición psicosocial, redes de apoyo, duelo migratorio, integración

social y adaptación. A partir del análisis del contenido generado, emergieron nuevas subcategorías como: relaciones íntimas, discriminación, sentido de pertenencia y experiencias institucionales, las cuales fueron incorporadas en la matriz de codificación y discutidas en los hallazgos.

Técnica para el análisis de datos

El tratamiento de la información en esta investigación cualitativa fue un proceso clave para organizar y comprender la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses. Se empleó el método de análisis en progreso, propuesto por Taylor y Bogdan (1987), el cual permite una exploración profunda de los elementos y personas estudiadas en una investigación naturalista. Este método consta de tres etapas: descubrimiento, codificación y relativización de la información. En la primera, se identificaron temas y conceptos emergentes mediante una exploración exhaustiva de los datos. Luego, en la fase de codificación, se organizaron y analizaron las narrativas según ideas, conceptos e interpretaciones, lo que permitió el desarrollo de categorías de análisis. Finalmente, en la etapa de relativización, la información fue interpretada dentro de su contexto original, considerando criterios de credibilidad, características de la población en estudio y la participación de otras personas en el escenario analizado.

Para garantizar la riqueza y precisión del análisis, se emplearon diversas técnicas de registro, como grabaciones de audio y notas de campo, lo cual permitió captar no solo el lenguaje verbal, sino también gestos, actitudes y emociones. Además, se utilizaron estrategias como fichas de primer contacto, registros narrativos, diarios y memos, facilitando una lectura más profunda de la información y la identificación de patrones, inconsistencias y vacíos (Mieles y otros, 2012). La información recopilada en los grupos focales y las historias de vida fue transcrita y sometida a un proceso de codificación, en el que se identificaron frases clave y se agruparon en categorías de análisis. Asimismo, se realizó una triangulación de datos (Bisquerra, 2009), tanto a partir de las diferentes fuentes de información como mediante análisis individualizados dentro del equipo de investigación. Este procedimiento fortaleció la credibilidad y transferibilidad del estudio (Bisquerra, 2009), lo que proporcionó una visión estructurada de la experiencia migratoria y favoreció una comprensión más profunda del fenómeno estudiado.

Consideraciones éticas

Para este estudio se acataron principios éticos esenciales para garantizar el bienestar y la seguridad de las personas participantes (Colegio de Profesionales en Orientación, 2012). Desde el primer contacto, se explicó el propósito de la investigación, la metodología utilizada y la importancia de su participación, fomentando la confianza y el consentimiento informado. Cada participante recibió y firmó un documento de consentimiento informado, en el que se detalla los objetivos del estudio, la confidencialidad de los datos y la posibilidad de retirarse en cualquier momento. Este proceso aseguró que las personas migrantes comprendieran su rol y se sintieran cómodas al compartir sus experiencias. Cabe destacar que, por las características del estudio, no fue necesaria la aprobación de un Comité Ético Científico.

Resultados y discusión

La migración nicaragüense hacia Costa Rica implica una transición psicosocial compleja, donde las personas enfrentan cambios profundos en su identidad, sentido de pertenencia y estabilidad emocional. Este proceso está mediado por diversos factores, como los motivos que impulsan la migración, el tipo de evento

migratorio, la duración de la estadía y las experiencias previas de movilidad. A partir de los testimonios de las personas participantes y su contraste con la teoría, se evidencian patrones que influyen en la adaptación y bienestar de esta población.

Transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses

El duelo migratorio, la incertidumbre y la necesidad de ajuste a una nueva realidad son elementos recurrentes en las experiencias de las personas participantes. La falta de oportunidades en Nicaragua es un motivo de peso, pero la llegada a Costa Rica no siempre significa una mejora inmediata, pues la integración está condicionada por la aceptación social y el acceso a derechos básicos. Como expresa un participante: “El tiempo de quedarse depende del pago que le den” (participante 1, comunicación personal, 11 de mayo de 2024), lo que refuerza que la permanencia está sujeta a la estabilidad económica.

Al respecto, como sostiene Aliaga (2021), la migración no solo implica un cambio geográfico, sino una reconfiguración de la identidad y los vínculos sociales. En este proceso, la Orientación puede ser un pilar clave para el bienestar emocional, ya que ayuda a las personas a encontrar estrategias para afrontar la adaptación. Es por ello, que este fenómeno debe analizarse desde el concepto de transición psicosocial, entendido como una transformación a nivel identitario, emocional y relacional de la persona (Peñas y otros, 2019; Aisenson y otros, 2010). En este sentido, las personas migrantes nicaragüenses atraviesan procesos que implican, por un lado, cambios externos y, por otro, la resignificación interna de su forma de ver el mundo y de proyectarse en él.

Desencadenantes de la transición. La precariedad económica es la principal razón por la que las personas migran, lo que confirma que la migración nicaragüense responde a una lógica de supervivencia y búsqueda de mejores oportunidades (OIM, 2019). Un testimonio lo refleja claramente: “La economía siempre es lo que a uno lo hace trasladarse y uno siempre busca lo mejor” (participante 2, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Sin embargo, la migración también está motivada por la inseguridad sociopolítica, con testimonios que evidencian que muchas personas huyen por temor a la violencia o represión: “Nos vinimos más que todo por la guerra, mi mamá había perdido al esposo y a mi hermano, entonces temía que nos pasara igual”. (participante 4, comunicación personal, 12 de mayo de 2024)

Este hallazgo es congruente con lo expuesto por Fernández-Sánchez y otros (2021), quienes señalan que la migración puede ser tanto un acto de resistencia ante la adversidad como una estrategia de movilidad social. Además, los datos concuerdan con lo indicado por Martínez y Martínez (2018), ya que se visualiza una carga emocional significativa que transversaliza el proceso migratorio, que suele estar acompañada de múltiples pérdidas y una sensación de desarraigo. Esto se evidencia en los relatos marcados por el temor, el duelo anticipado y la necesidad urgente de huir.

Tipo de evento migratorio. El grado de planificación del viaje determina la forma en que las personas afrontan la migración. Las personas que migran abruptamente, ya sea por violencia o crisis económica, tienden a experimentar una mayor sensación de desarraigo y vulnerabilidad, mientras que aquellas que pudieron prepararse con anticipación logran una transición más estructurada (Murillo, 2022). Como lo expresa un participante: “El viaje lo preparó mi mamá y nada más me dijo que nos íbamos en una fecha y nos vinimos” (participante 3, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). La falta de tiempo para organizarse incrementa la ansiedad, lo que dificulta la estabilidad emocional y laboral.

En contraste, aquellas personas que planificaron su viaje con antelación experimentan una adaptación más ordenada: “Planeé el viaje 15 días, yo lo que quería era sacar el estudio y devolverme” (participante

5, comunicación personal, 12 de mayo de 2024). Esto evidencia que contar con un proyecto migratorio definido permite reducir la incertidumbre y afrontar el cambio con mayor seguridad. Los datos pueden analizarse desde la perspectiva de Deps y Bernardo de Cara (2019), quienes indican que la forma en que una persona enfrenta una transición depende en mayor medida de la situación, del apoyo y las estrategias. En los casos de migración abrupta, los factores de preparación y apoyo son débiles, lo cual limita el desarrollo de estrategias eficaces de afrontamiento.

Duración del proceso migratorio. La migración es un proceso marcado por la incertidumbre, donde el tiempo de permanencia en Costa Rica no siempre coincide con las expectativas iniciales. Factores como las condiciones económicas, la estabilidad laboral y el acceso a documentación legal influyen en la decisión de quedarse o regresar. Como menciona un participante: “Si me gustaría regresar de nuevo a Nicaragua, pero no sé cuándo”. (participante 4, comunicación personal, 11 de mayo de 2024)

El miedo a la deportación es una preocupación recurrente, lo que limita la integración plena de las personas migrantes: “El miedo es que lo agarre a uno la ley aquí y lo deporten” (participante 5, comunicación personal, 12 de mayo de 2024). Como señalan Corina y otros (2022), la imposibilidad de prever la duración del proceso migratorio genera estrés y ansiedad, afectando el bienestar emocional. En este contexto, la Orientación se vuelve fundamental para brindar información clara sobre derechos y opciones de regularización, ya que ayuda a reducir la incertidumbre.

Por otro lado, algunas personas migrantes extienden su estadía debido a oportunidades inesperadas. Un testimonio ilustra este fenómeno: “Si ha sido más tiempo de lo que esperaba, diay yo nada más venía con mi mamá a pasear, según yo venía a quedarme un tiempito y regresarme” (participante 1, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Esto refleja que la adaptación y las oportunidades pueden redefinir los planes migratorios, de acuerdo con lo señalado por Aisenson y otros (2010), quienes muestran que las transiciones afectan la manera en que las personas ven el mundo. La incertidumbre sobre la permanencia en el país receptor hace que las personas limiten sus estrategias de adaptación y vayan improvisando en su día a día.

Experiencias previas similares a la transición. Las personas con historial de migración interna en Nicaragua suelen estar mejor preparadas para enfrentar el proceso migratorio internacional, ya que han desarrollado estrategias de adaptación. Sin embargo, para quienes esta es su primera experiencia migratoria, el choque con una nueva cultura y sistema social puede generar mayor vulnerabilidad y aislamiento (Canales y otros, 2019). Como señala un participante: “Mi primera migración fue en la que me vine para Costa Rica, me vine a coger café y no sabía cómo era emigrar”. (participante 2, comunicación personal, 13 de abril de 2024)

Por otro lado, quienes han migrado anteriormente suelen enfrentar el proceso con mayor facilidad: “El primer viaje fue más complicado porque no sabía qué es lo que venía a hacer yo, ya los demás fueron más fáciles” (participante 6, comunicación personal, 13 de mayo de 2024), lo cual refuerza la idea de que la repetición del proceso migratorio contribuye a una mayor confianza y familiaridad con el desplazamiento.

Sin embargo, la mayoría de las personas participantes del estudio no reportan experiencias previas de migración antes de trasladarse a Costa Rica. Esto se debe a que muchas de estas personas emigraron a edades tempranas, siendo su primera gran transición psicosocial. Como menciona un participante: “No, nadie le dice ‘vea a esta institución o esta persona le va a ayudar’, todo hay que hacerlo uno solo” (participante 5, comunicación personal, 13 de mayo de 2024), lo que evidencia la necesidad de mayor acompañamiento en el proceso migratorio.

Los datos mostrados coinciden con lo indicado por Mendoza y Ortiz (2016), quienes afirman que las personas con experiencias previas tienen mayores recursos personales para afrontar la transición. Por ende, las personas que se enfrentan a la primera migración quedan más vulnerables y requieren de mayor apoyo, aquí es donde la Orientación cobra relevancia.

Redes de apoyo presentes en la transición psicosocial de las personas nicaragüenses

La familia como red de apoyo en la migración. La familia representa una de las principales fuentes de apoyo en la experiencia migratoria, brindando acompañamiento emocional, consejo y, en algunos casos, ayuda económica (Sainz y Almanzor, 2023). Para muchas personas migrantes, el respaldo familiar es un factor determinante en la toma de decisiones y en su estabilidad en el nuevo entorno.

Los testimonios reflejan la importancia de este vínculo, ya que la familia no solo motiva a emprender el viaje, sino que también ofrece seguridad ante la incertidumbre: “La familia es quien lo motiva a uno a buscar una vida mejor, le dice que todo va a salir bien y que si necesitamos volver nos van a recibir de nuevo” (participante 2, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Este respaldo no solo se da antes del viaje, sino que persiste a lo largo del proceso migratorio, como menciona otro participante: “La familia de uno siempre le dice que le salga todo bien, que llegue con bien a Costa Rica y que todos nos esperaban cuando regresemos”. (participante 3, comunicación personal, 11 de mayo de 2024)

Además, migrar junto a familiares facilita la adaptación, ya que reduce la sensación de soledad y refuerza la capacidad de afrontamiento: “Migrar en familia ayuda a que usted tenga un mejor viaje, se pueden motivar y acompañar, lo que no pasa con las personas que se vinieron solas” (participante 6, comunicación personal, 13 de mayo de 2024). La cercanía con seres queridos durante el trayecto y en los primeros meses en el país receptor resulta clave para enfrentar los desafíos iniciales: “La primera vez que emigré a Costa Rica lo hice con mi hermano mayor, él me trajo y me acompañó en todo el viaje, sin él, el viaje hubiera sido más difícil”. (participante 5, comunicación personal, 13 de mayo de 2024)

No obstante, la migración también implica una dolorosa separación familiar, lo que puede generar angustia y afectar la estabilidad emocional de las personas migrantes. La despedida del hogar de origen es un momento especialmente difícil, como relata una participante: “Uno llora bastante cuando se despide de la familia y si uno vuelve a ver atrás antes de irse, más ganas de llorar dan, porque la familia se queda, es muy triste” (participante 1, comunicación personal, 13 de abril de 2024). Para quienes emigran a una edad temprana, el proceso puede ser aún más desafiante: “Me costó mucho dejar la familia allá, porque me vine muy pequeño y tenía ganas de quedarme más tiempo con mi papá y mi mamá. Dejarlos me hizo sentir solo y aquí en Costa Rica lloraba mucho porque los extrañaba”. (participante 4, comunicación personal, 12 de mayo de 2024)

Estos testimonios reflejan cómo la familia puede ser tanto un apoyo esencial como una fuente de duelo migratorio. La separación de los seres queridos, especialmente en personas jóvenes sin estrategias de afrontamiento consolidadas, puede generar sentimientos de soledad, ansiedad y desarraigo, lo que afecta su transición psicosocial. (Chiriboga y otros, 2019)

Relaciones íntimas en el proceso migratorio. Además del apoyo familiar, las relaciones de pareja juegan un papel fundamental en la experiencia migratoria, dado que proporcionan estabilidad emocional, motivación y sentido de pertenencia (Schönfeld y otros, 2022). Para muchas personas migrantes, la pareja representa una fuente de fortaleza en medio de los retos que implica adaptarse a un nuevo entorno.

Los testimonios evidencian cómo el apoyo dentro de una relación puede impulsar el desarrollo personal y la búsqueda de nuevas oportunidades. Como menciona una persona participante:

Me da alegría saber que tengo una familia, una persona con la que comparto mi vida porque mi esposa ha sido mi principal apoyo, desde que está conmigo no ha hecho más que impulsarme a seguir adelante, a animarme a hacer cosas que yo en algún momento pensé que por ser inmigrante no podía hacer, cosas sencillas como buscar un mejor empleo o sacar mi licencia de conducir”. (participante 1, comunicación personal, 11 de mayo de 2024)

Las relaciones de pareja no solo ofrecen apoyo emocional, sino que también pueden influir en la redefinición de objetivos y prioridades. Como describe otro participante, la estabilidad en su relación le permitió cambiar su perspectiva sobre el uso de sus ingresos:

Antes, cuando yo estaba solo, sin mi esposa, yo a veces con lo que ganaba aquí, me iba para allá y andaba en fiestas. Ahora no, desde que estoy con ella ya pienso diferente, ella me hizo ver las cosas de otra manera y ahora lo que yo me gano lo aprovecho mejor, más que todo lo invierto en la casita de nosotros allá en Nicaragua. (participante 5, comunicación personal, 12 de mayo de 2024)

Este testimonio demuestra cómo una relación significativa aporta estructura y orientación en un contexto de cambio y adaptación.

Sin embargo, el proceso migratorio también puede generar desafíos dentro de la pareja, especialmente cuando la distancia se convierte en una realidad. La separación física por razones económicas o de salud representa una prueba emocional difícil de afrontar. Como menciona un participante: “Han sido unos días difíciles porque mi esposa está enferma y ya decidimos que mañana se va para Nicaragua para que pueda ir al médico allá. No nos gusta la idea a ninguno, pero sabemos que ahorita es lo mejor” (participante 6, comunicación personal, 13 de mayo de 2024). La separación no solo afecta a la pareja, sino también a la dinámica familiar y a la estabilidad emocional de ambos miembros:

Si me voy, él tendría que quedarse solo, hacerse cargo de todo en la casa, ya no estaría yo para ayudarlo. Si me voy sería muy difícil para los dos y más para mí porque la primera vez que él se vino y yo me quedé sola allá en Nicaragua fue muy duro, yo me sentía sola, con miedo. (participante 2, comunicación personal, 11 de mayo de 2024)

Para mitigar los efectos de la separación, las parejas recurren a la tecnología como herramienta de comunicación y acompañamiento emocional. Como expresa un participante: “Por lo menos ahora es diferente que antes, uno todos los días puede comunicarse. Cuando yo me vine solo, todos los días llamaba y ahora que ella se va, volveremos a lo mismo” (Participante 5, comunicación personal, 12 de mayo de 2024). El uso de llamadas y mensajes constantes permite mantener la cercanía y el apoyo mutuo, aunque la distancia siga siendo un reto de acuerdo con Oroza y Puente (2017).

Otro mecanismo clave dentro de las relaciones de pareja en el contexto migratorio es el envío de remesas como muestra de compromiso y sostenimiento mutuo. Como explica una participante:

Nos ha costado mucho decidirnos porque sabemos que tenemos que separarnos por un tiempo, y estar de lejos no es lo mismo, pero aquí solo él trabaja. Lo hemos hablado mucho y él me dice que esté tranquila, que, si me voy, él me va a mandar cada mes dinero para mis gastos allá y que así nos va a rendir más. (participante 2, comunicación personal, 11 de mayo de 2024)

Esto demuestra cómo la pareja puede tomar decisiones conjuntas en función del bienestar de esta, incluso en la distancia.

Redes de amistad en el proceso migratorio. Las redes de amistad juegan un papel esencial en la transición psicosocial de las personas migrantes, facilitando su integración, inserción y adaptación en el nuevo país (Gatica, 2022b). En este estudio, las experiencias de las personas participantes reflejan la importancia de estos vínculos para generar un sentido de pertenencia y reducir el impacto emocional del proceso migratorio.

Uno de los aspectos más destacados es cómo la amistad contribuye a la adaptación de las personas migrantes. La sensación de pertenencia a un grupo y la oportunidad de compartir experiencias con personas en situaciones similares ayudan a reducir la incertidumbre y el estrés asociados con la migración. Como menciona un participante: “Siento que todavía no me he adaptado, pero voy conociendo y haciendo nuevos amigos aquí y eso me ayuda a adaptarme” (participante 4, comunicación personal, 20 de abril de 2024). Esta afirmación coincide con la teoría de Gatica (2022b), quien destaca que la amistad es un factor clave en la protección emocional de las personas migrantes.

Más allá del apoyo emocional, las amistades también proporcionan información y recursos prácticos que facilitan la integración en el país receptor. La Orientación sobre aspectos básicos como el alojamiento, el empleo y el funcionamiento del sistema social resulta crucial para quienes llegan sin redes previas. En este sentido, un participante resalta la importancia de estos lazos: “Tener amistades aquí en Costa Rica es importante porque le pueden brindar a uno ayuda para encontrar dónde quedarse y explicarle cómo es el país”. (participante 1, comunicación personal, 11 de mayo de 2024)

De manera similar, otra persona enfatiza la necesidad de contar con alguien que les reciba y les oriente en su nuevo entorno: “Cuando uno llega aquí, si tiene alguien conocido, se siente menos perdido, porque le explican cómo moverse y qué hacer” (participante 2, comunicación personal, 13 de abril de 2024). Estas experiencias coinciden con los hallazgos de Mendoza y Ortiz (2016), quienes sostienen que la construcción de redes sociales en el país de destino fortalece el sentido de pertenencia y facilita la adaptación psicosocial de las personas migrantes.

El bienestar emocional de las personas migrantes se ve favorecido por la posibilidad de participar en actividades recreativas con personas amigas. La socialización y el ocio funcionan como estrategias para afrontar la nostalgia y la ansiedad provocadas por la separación de su entorno de origen. Un participante describe cómo la amistad le ha ayudado a sobrellevar el deseo de regresar: “Ahora que tengo amigos aquí me distraigo más, voy a la casa de ellos y me divierto, y eso ayuda a no pensar tanto en querer devolverme a Nicaragua”. (participante 4, comunicación personal, 12 de mayo de 2024)

Otro testimonio refuerza esta idea al señalar que compartir con amistades genera un sentimiento de bienestar y comodidad: “Desde que llegué conocí personas buenas que siempre me ayudaron, ahora comparto con ellos y hacemos reuniones, lo que me hace sentir feliz y cómodo aquí” (participante 3, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Estos relatos reflejan la importancia de los espacios de socialización en la salud mental de las personas migrantes, ya que fortalecen las relaciones interpersonales y contribuyen a la integración social.

Un aspecto relevante en la conformación de redes de amistad es la tendencia a establecer vínculos con personas del mismo país. La cercanía cultural, el idioma compartido y la experiencia migratoria similar facilitan la creación de lazos solidarios. Un participante describe esta dinámica: “Aquí en Costa Rica estoy con más nicaragüenses, nos ayudamos entre nosotros, nos acompañamos y nos entendemos por lo que estamos pasando”. (participante 4, comunicación personal, 20 de abril de 2024)

Asimismo, otra participante enfatiza la confianza que se genera entre quienes han vivido experiencias similares: “Uno siempre busca la ayuda de las mismas personas migrantes, porque ellos están pasando lo mismo que uno” (participante 1, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Esta tendencia ha sido documentada por Gatica (2022b), quien señala que las personas migrantes tienden a conformar comunidades de apoyo con compatriotas debido a la afinidad cultural y a la seguridad emocional que estas relaciones proporcionan.

A pesar de los beneficios de las redes de amistad, algunas personas migrantes enfrentan barreras para establecer vínculos con la población costarricense. La discriminación y la exclusión social pueden dificultar la integración y generar sentimientos de aislamiento. Un participante expresa esta dificultad: “Aquí en Costa Rica uno se encuentra gente buena y gente mezquina, entonces es difícil hacer amistades”. (participante 2, comunicación personal, 13 de abril de 2024)

Otro testimonio revela cómo la falta de redes de apoyo afecta emocionalmente a las personas migrantes: “Aquí no tengo amigas, a veces me sentía afligida, lloraba porque yo me sentía sola” (participante 2, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Estas experiencias reflejan las barreras sociales que enfrentan las personas migrantes en su proceso de integración y coinciden con los hallazgos de Soto-Quirós (2019), quien sostiene que los prejuicios y las actitudes xenofóbicas pueden limitar la interacción y la construcción de lazos entre migrantes y población local.

Para mitigar estos desafíos, es fundamental promover iniciativas desde la Orientación que fomenten la convivencia intercultural y faciliten la construcción de redes de amistad inclusivas. Actividades comunitarias, programas de voluntariado y espacios de encuentro pueden favorecer la interacción entre personas migrantes y costarricenses, reduciendo la segregación social y fortaleciendo el sentido de comunidad. (Sainz y Almanzor, 2023).

El rol de la comunidad en la integración de las personas migrantes. La comunidad desempeña un papel fundamental en la integración y adaptación de las personas migrantes nicaragüenses en Costa Rica, ya que proporciona apoyo emocional, social y práctico. En el caso de La Legua de Aserri, los hallazgos del estudio reflejan experiencias diversas; mientras algunas personas han encontrado respaldo en su comunidad, otras han enfrentado dificultades para establecer conexiones significativas.

Un testimonio refleja el impacto positivo del apoyo comunitario: “A veces en la comunidad nos ayudan, a mi hijo para Navidad le dan regalos, se ve que ellos lo aprecian a uno” (participante 3, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Esta experiencia sugiere que la solidaridad de la comunidad puede generar un sentimiento de pertenencia y bienestar emocional en las personas migrantes (Mariel y Zubieta, 2015). Asimismo, el apoyo del sector de empleadores también se ha convertido en un recurso clave para algunas personas, como lo expresa una participante: “La patrona es la que siempre desde el inicio nos ha ayudado, nos da regalos en diciembre, ella nos ayuda cuando nos enfermamos” (participante 4, comunicación personal, 12 de mayo de 2024). Estos actos de apoyo refuerzan la idea de que la comunidad no solo está compuesta por la vecindad, sino también por personas en el ámbito laboral, lo que amplía las oportunidades de integración.

El grado de integración en la comunidad también influye en la autoestima y estabilidad emocional de las personas migrantes. Como mencionan Sainz y Almanzor (2023), el trato respetuoso y acogedor fortalece la confianza y seguridad personal. Un participante expresa: “Ahora que ya tengo más amigos con quien compartir me siento mejor, siento que soy parte de aquí” (participante 6, comunicación personal, 20 de abril de 2024). Este testimonio coincide con lo planteado por Bolaños-Guerra y Calderón-Contreras (2021) sobre el papel de las redes comunitarias en la construcción de un sentido de pertenencia y bienestar emocional.

Sin embargo, no todas las experiencias han sido positivas. Algunas personas han enfrentado barreras para integrarse debido a la falta de interacción con la comunidad. Un participante señala: “Las personas tampoco se acercan a hablarle a uno ni a preguntar si necesitamos ayuda” (persona 5, HV), mientras que otro menciona: “En la comunidad no recibí apoyo de nadie, nadie nunca me ha dado nada” (participante 1, comunicación personal, 11 de mayo de 2024). Estas experiencias reflejan la existencia de actitudes de indiferencia o desinterés por parte de ciertos sectores de la comunidad, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y dificultar la adaptación.

Para mejorar la integración de las personas migrantes, es fundamental fomentar iniciativas que promuevan el acercamiento entre la comunidad local y la población migrante. Según la OIM (2023), la adaptación es un proceso bidireccional en el que tanto la sociedad receptora como las personas migrantes deben participar activamente. Esto implica no solo que las personas migrantes busquen involucrarse en la comunidad, sino también que la comunidad local implemente estrategias inclusivas que promuevan la convivencia y el respeto mutuo (Mariel y Zubieta, 2015).

Desde la perspectiva de la orientación comunitaria (Morales, 2020), el fortalecimiento del bienestar colectivo requiere la promoción de espacios de interacción que permitan el intercambio cultural y el desarrollo de redes de apoyo. Actividades comunitarias, programas de mentoría y campañas de sensibilización pueden contribuir a reducir la distancia social entre la población migrante y la comunidad local, lo cual favorece la cohesión social.

Conclusiones

El primer objetivo de este estudio fue comprender la situación en la que ocurre la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses participantes. Uno de los principales desencadenantes de la transición psicosocial es la búsqueda de mejores condiciones de vida, ya sea en el ámbito laboral y económico o como una alternativa para huir de la violencia, la inseguridad y los conflictos sociopolíticos en Nicaragua. Si bien la migración representa un desafío significativo, también constituye una oportunidad de desarrollo humano que puede contribuir al bienestar personal y familiar.

El estudio evidencia que la migración puede ser tanto planificada como imprevista. La mayoría de las personas participantes tenían el deseo y la intención de migrar a Costa Rica, y aquellas que lograron planificar su viaje enfrentaron menores dificultades en la adaptación, lo que facilitó su transición psicosocial. Por otro lado, la duración de esta transición resulta incierta, ya que, aunque algunas personas establecen un tiempo definido para su estancia, diversos factores externos como la estabilidad económica, las oportunidades laborales y las condiciones legales determinan si la permanencia es más breve o prolongada de lo previsto.

Asimismo, la experiencia migratoria previa se identifica como un factor clave en la adaptación. Aquellas personas que han atravesado procesos migratorios internos o externos antes de su llegada a Costa Rica cuentan con herramientas que les permiten afrontar con mayor facilidad los desafíos de su nueva realidad. En contraste, quienes migran por primera vez enfrentan una transición psicosocial más compleja debido a la falta de referencias y estrategias de afrontamiento.

El segundo objetivo de este estudio fue identificar las principales redes de apoyo con las que cuentan las personas migrantes nicaragüenses en su proceso migratorio y analizar su incidencia en la transición psicosocial. A partir de la información recopilada, se reconoce que las redes de apoyo desempeñan un papel crucial en la adaptación y el bienestar de las personas migrantes, lo que influye en su capacidad para afrontar los desafíos de este proceso.

La familia se posiciona como la principal red de apoyo, ya que proporciona un respaldo emocional indispensable, generando motivación y compañía. En algunos casos, también brinda apoyo económico, lo que facilita la estabilidad en el país de acogida. Sin embargo, la separación familiar puede generar sentimientos de tristeza y soledad, afectando la adaptación de la persona migrante y su permanencia en el país receptor.

Las relaciones íntimas o de pareja también juegan un rol clave en la transición psicosocial, dado que el respaldo emocional y afectivo contribuye a la estabilidad de la persona migrante. No obstante, la distancia física con la pareja puede generar estrés y vulnerabilidad emocional, lo que dificulta la integración en la nueva comunidad. En este sentido, la comunicación constante y la demostración de afecto mediante medios tecnológicos se presentan como estrategias fundamentales para mitigar los efectos negativos de la separación.

Las redes de amistad favorecen la integración social y el sentido de pertenencia, ofreciendo apoyo emocional e información valiosa para la adaptación. Sin embargo, el acceso a estas redes puede verse limitado por experiencias de rechazo y discriminación, lo que dificulta la construcción de vínculos en la comunidad de acogida.

En cuanto a las instituciones públicas y privadas, se evidencia una falta de atención adecuada hacia las personas migrantes nicaragüenses, especialmente en aspectos esenciales como alimentación, salud y alojamiento. Si bien se reconoce que la población infantil recibe mayor respaldo en términos educativos y alimentarios, la población adulta, especialmente aquellas personas en condición migratoria irregular, enfrenta mayores dificultades para acceder a estos servicios por temor a la deportación.

La comunidad de La Legua de Aserrí se destaca como un espacio de apoyo para algunas personas migrantes, pues facilita su integración y bienestar emocional. No obstante, esta experiencia no es homogénea, ya que algunas personas han experimentado indiferencia por parte de la comunidad local, lo que dificulta su proceso de adaptación.

En términos generales, se concluye que las redes de apoyo son fundamentales para la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses, puesto que permiten una mejor adaptación, reducen los efectos negativos del proceso migratorio y facilitan el cumplimiento de sus objetivos. La familia y las relaciones íntimas emergen como los principales pilares de apoyo, mientras que las redes de amistad, las instituciones y la comunidad juegan un papel complementario, con variaciones en su impacto según el contexto y las circunstancias individuales de cada persona migrante.

Este estudio permitió comprender la transición psicosocial de las personas migrantes nicaragüenses en Costa Rica, resaltando la importancia de las redes de apoyo en su proceso de adaptación. Se evidencia que la familia y las relaciones íntimas son los principales pilares de soporte, mientras que las amistades, la comunidad y las instituciones brindan un apoyo variable. Sin embargo, la falta de integración comunitaria y el acceso limitado a servicios públicos dificultan su adaptación y bienestar. En este sentido, la Orientación desempeña un papel fundamental, ya que puede facilitar la construcción de redes de apoyo, fortalecer la autoestima, promover la integración social y ofrecer estrategias para afrontar los desafíos de la migración.

Aunado a lo anterior, los hallazgos de esta investigación facilitan la identificación de áreas clave para la intervención profesional orientadora en contextos migratorios. En primer lugar, se deja entrever la necesidad de fortalecer las habilidades sociales de las personas migrantes para facilitar la construcción de redes de apoyo significativas. Asimismo, se requiere brindar acompañamiento emocional para el abordaje del duelo migratorio y las transiciones personales. Igualmente, desde el sistema educativo, el rol de la persona profesional en Orientación es esencial para promover procesos de inclusión y adaptación de personas migrantes, lo que genera entornos seguros, equitativos y culturalmente sensibles que permiten el reconocimiento de sus trayectorias y necesidades particulares.

De igual forma, en la comunidad receptora, la Orientación puede actuar como un puente de diálogo intercultural. Esto favorece la convivencia, la participación activa y la sensibilización de la población local frente a las realidades migratorias. Además, la figura de la persona profesional en esta disciplina puede ser clave como mediadora entre las personas migrantes y los servicios institucionales, lo que facilita el acceso a recursos, información y espacios de participación comunitaria. Desde una mirada ética, también se plantea el compromiso del colectivo orientador con la promoción de derechos humanos y la inclusión social, tal como establece el Código de Ética del CPO (2012).

Ante estos resultados, se recomienda fortalecer los lazos entre la población migrante y la comunidad receptora mediante iniciativas de integración, ampliar el acceso a servicios esenciales, generar campañas de sensibilización para reducir la discriminación y fomentar el acompañamiento psicosocial. Como líneas futuras de investigación, se sugiere profundizar en el impacto de la Orientación en la adaptación migratoria, analizar el papel de la comunidad en el proceso de integración, identificar factores de éxito en la adaptación, explorar el uso de la tecnología como red de apoyo y estudiar la relación entre migración y salud mental. En conclusión, la migración no solo implica un cambio geográfico, sino una transformación psicosocial que requiere el apoyo de la sociedad y estrategias de Orientación para garantizar un proceso de adaptación más humano e inclusivo.

Declaración de conflictos de intereses

Las personas autoras declaran que no tienen vínculos con actividades o relaciones personales conocidas que influyan de forma inapropiada en el proceso editorial.

Declaración de contribuciones

Concepción y elaboración del manuscrito: Noemy Melissa Quesada-Quesada, Melanny María Vindas Chinchilla, Manuel Arturo Fallas-Vargas y José Antonio García-Martínez.

Recolección de datos: Noemy Melissa Quesada-Quesada, Melanny María Vindas Chinchilla.

Análisis de datos: Noemy Melissa Quesada-Quesada, Melanny María Vindas Chinchilla, Manuel Arturo Fallas-Vargas y José Antonio García-Martínez.

Discusión de los resultados: Noemy Melissa Quesada-Quesada, Melanny María Vindas Chinchilla, Manuel Arturo Fallas-Vargas y José Antonio García-Martínez.

Revisión y aprobación: Noemy Melissa Quesada-Quesada, Melanny María Vindas Chinchilla, Manuel Arturo Fallas-Vargas y José Antonio García-Martínez.

Referencias

- Aisenson, D., Virgili, N., Rivarola, R., Rivero, L., Polastri, G., Siniuk, D., y Scharwcz, J. (2010). Seguimiento de los estudiantes que participaron en un programa de orientación vocacional en grupo. *Anuario de Investigaciones*, 17(1), 101-108. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=369139946069>
- Aliaga, F. (2021). Causas de la migración forzada de Venezuela a Colombia. *AULA Revista de Humanidades y Ciencias Sociales*, 67(2), 67-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8931230>

- Araya, J. y Vega, M. (2020). *Migración interna en estudiantes universitarios: un análisis desde el enfoque de transiciones*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio digital de la Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/server/api/core/bitstreams/a97601ae-9102-41d4-bb68-11b4f3ff3b90/content>
- Asamblea Legislativa. (2009). *Ley General 8764 de Migración y Extranjería*. http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=66139
- Barahona, C. (2021). *Factores protectores de resiliencia que influyen en el proceso de adaptación sociocultural, de cinco personas migrantes durante el segundo semestre del 2020 en el cantón de Guatuso en la provincia de Alajuela, Costa Rica*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Costa Rica] Repositorio digital de la Universidad Católica de Costa Rica. <https://opac.ucatolica.ac.cr/cgi-bin/koha/opac-retrieve-file.pl?id=10e831e1a63b6007994b49c089a077d1>
- Bellorin, A., Castillo, M., y Vizcaya, G. (2017). *Repercusiones de la migración de los padres- madres en el desarrollo psicosocial de los adolescentes del Instituto Reino de Suecia de la ciudad de Estelí, segundo semestre 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Managua]. Repositorio digital de la Universidad Autónoma de Managua. <https://repositorio.unan.edu.ni/id/eprint/9341/>
- Bisquerra, R. (2009). *Metodología de la investigación educativa*. Editorial la Muralla.
- Bolaños-Guerra, B., y Calderón-Contreras, R. (2021). Desafíos de resiliencia para disminuir la migración inducida por causas ambientales desde Centroamérica. *Revista de Estudios Sociales*, (76), 7-23. <https://journals.openedition.org/revestudsoc/49516>
- Brydsten, A., Rostila, M., y Dunlay, A. (2019). Social integration and mental health - a decomposition approach to mental health inequalities between the foreign-born and native-born in Sweden. *International Journal for Equity in Health*. 18(1), 1-11. <https://equityhealthj.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12939-019-0950-1>
- Canales, A., Fuentes, J., y Rosa de León, C. (2019). *Desarrollo y migración: desafíos y oportunidades en los países del norte de Centroamérica*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/44649/1/S1000454_es.pdf
- Chárriez, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*, 5(1), 50-67. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1775>
- Chiriboga, E. A., Arboleda, E. O., Murillo, V. G., y Caicedo, E. V. (2019). Funcionalidad familiar y apoyo social percibido. Abordaje desde la intervención comunitaria en Ecuador. *Revista Venezolana de Gerencia*, 24(88), 1249-1258. <https://www.redalyc.org/journal/290/29062051016/29062051016.pdf>
- Cobos, A. (2022). *Manual de orientación educativa: teoría y práctica de la psicopedagogía*. Editorial Narcea.
- Colegio de Profesionales en Orientación. (2012). *Código de ética*. <https://www.cpocr.org/wp-content/uploads/2012/10/C%C3%93DIGO-DE-%C3%89TICA-CPO-5-nov-12.pdf>
- Corina, M., Lorenzo, R., y Gómez, M. (2022). La transición psicosocial del ingreso a la universidad en mujeres de la Licenciatura en Psicología. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 5(3), 6-17. <https://doi.org/10.62452/qwn4hw54>
- Deps, V. L., y Bernardo de Cara, G. R. (2019). Desarrollo de la teoría de la transición de Schollossberg y su aplicabilidad en el contexto de los estudiantes universitarios. *Cumbres*, 5(2), 99-109. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7210405>
- Dirección General de Migración y Extranjería. (2017). *Plan Nacional de Integración para Costa Rica 2018-2022*. Dirección de integración y desarrollo humano. https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=a218e87e-ffe2-955f-3809-9ca9206c3f8a&groupId=252038

- Espinoza, R. (2018). *Ser mujer, indígena y migrante en Costa Rica: Experiencias de discriminación, contextos en los que se expresan y estrategias de afrontamiento de mujeres miskitas nicaragüenses residentes en Finca San Juan de Pavas, que migraron a Costa Rica entre los años 1992 y 2017*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional]. Repositorio digital de la Universidad Nacional. <http://hdl.handle.net/11056/14407>
- Fernández-Sánchez, H., Olson, J., Salami, B., y Salma, J. (2021). La Teoría de Transiciones en el contexto de mujeres que se quedan atrás durante la migración. *Index de Enfermería*, 30(1-2), 59-64. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-221576>
- Gatica, L. (2022a). Relaciones sociales y protección social de personas migrantes en Euskadi desde un enfoque narrativo. *Poiésis*, (43), 37-57. <https://doi.org/10.21501/16920945.4518>
- Gatica, L. (2022b). Remesas familiares: las contribuciones a Centroamérica de quienes tuvieron que irse. *Revista Rupturas*, 12(2), 1-30. <https://doi.org/10.22458/rr.v12i2.4343>
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(1), 55-60. <https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v2n5/v2n5a9.pdf>
- Lombardo, E., y Soliveréz, C. (2019). Valoración del apoyo social durante el curso vital. *Psicodebate: psicología, cultura y sociedad*, 19(1), 51-61. <https://dx.doi.org/10.18682/pd.v1i1.859>
- Mariel, F., y Zubieta, E. (2015). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes. *Psicogente*, 18(33), 36-51. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=497551992005>
- Martínez, M., y Martínez, J. (2018). Procesos migratorios e intervención psicosocial. *Papeles del Psicólogo*, 39(2), 96-103. <https://www.redalyc.org/journal/778/77855949003/html/>
- Mendoza, C., y Ortiz, A. (2016). Procesos migratorios y transiciones vitales de un grupo de jóvenes universitarios extranjeros en Barcelona, España. *Economía, Sociedad y Territorio*, 16(50), 103-131. <https://www.scielo.org.mx/pdf/est/v16n50/1405-8421-est-16-50-00103.pdf>
- Mieles, A., Tonon, G., y Alvarado, S. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas Humanística*, (74), 195-225. <http://www.scielo.org.co/pdf/unih/n74/n74a10.pdf>
- Morales, J. (2020). El rol del orientador como agente dinamizador del escenario educativo y social. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(32), 184-198. <https://doi.org/10.22458/ie.v22i32.2903>
- Mosquera, L. (2021). Narrativas de cuatro migrantes venezolanos de edades entre 20 y 34 años, en el proceso de duelo migratorio en Colombia. [Tesis de licenciatura, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio digital de la Universidad Antonio Nariño. <https://repositorio.uan.edu.co/items/5ff3177a-f223-4797-a725-e7930363a9df>
- Murillo, O. (2022). Orientación para el desarrollo de la carrera: Instrumento para la exploración. *Actualidades Investigativas en Educación*, 22(1), 1-29. <https://doi.org/10.15517/aie.v22i1.49071>
- Navarro, G. (2021). Migraciones en tránsito sur-norte, fronteras selectivas y la Costa Rica del covid-19. *Sul-Sul. Revista de Ciências Humanas e Sociais*, 2(1), 62-89. <https://doi.org/10.53282/sulsul.v2i01.855>
- Organización Internacional para las Migraciones. (2019). *Estudio preliminar de flujos migratorios mixtos nicaragüenses. Abril 2018-junio 2019*. <https://kmhub.iom.int/es/biblioteca-virtual/estudio-preliminar-de-flujos-migratorios-mixtos-nicaraguenses-abril-2018-junio>
- Organización Internacional para las Migraciones. (2023). *Contexto migratorio en Costa Rica y últimas tendencias*. https://costarica.iom.int/sites/g/files/tmzbdl1016/files/documents/2023-05/resumen_mig_cr_02_2023.pdf

- Oroza, R., y Puente, Y. (2017). Migración y comunicación: su relación en el actual mundo globalizado. *Revista Novedades en Población*, 13(25), 10-16. <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v13n25/rnp02117.pdf>
- Peñas, S., Herrero-Fernández, D., Merino, L., Corral, S., y Martínez-Pampliega, A. (2019). La Influencia de las Expectativas Premigratorias en la Satisfacción Vital en Inmigrantes Latinoamericanas: El Papel del Apoyo Social y la Estabilidad Familiar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 53(4), 91-100. <https://psycnet.apa.org/doi/10.21865/RIDEP53.4.07>
- Rivera, G. Ó. y Valdéz, G. G. (2016). Crisis humanitaria: El rol de las redes sociales en el proceso migratorio de adolescentes migrantes. *Revista Humanidades*, 6(1), 1-48. <https://doi.org/10.15517/h.v6i1.25119>
- Sainz, P., y Almanzor, T. (2023). Relatos de entrevistas con personas en movilidad humana.: Historias desde las estrategias para transitar por México. *Análisis Plural*, 2(3), 1-14. <https://doi.org/10.31391/ap.vi3.49>
- Schönfeld, F. S., Hess, C. D., Maranzana, M. G., Gentile, L., Eberle, M., y Gutiérrez, M. (2022). *Abordaje de las relaciones de pareja desde el enfoque de la Psicología Positiva*. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/15183/1/abordaje-relaciones-pareja-enfoque.pdf>
- Soto-Quirós, R. (2019). Nicaragüenses en Costa Rica: el juego histórico del contraste de identidades. *Diálogos*, 23(1), 104-129. <https://hal.science/hal-02455270/>
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. Editorial Paidós.
- Vargas, G. (2011). Necesidades y vivencias de la población migrante en Costa Rica. ÍSTMICA. Revista de la Facultad de Filosofía y Letras, (14), 53-68. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/istmica/article/view/5507/5334>