



Un viaje para quedarse

Manuel Hernandez*

Resumen

A lo largo de nuestra vida todos los seres humanos vivimos experiencias difíciles que nos retan en nuestras creencias y aprendizajes. En el 2010, a mis 17 años, lidié con la inesperada noticia de una migración desde Venezuela hacia Colombia. Pese al cambio de mis metas, a enfrentar una separación familiar en un contexto desfavorable y a vivir solo durante mi último año de colegio, pude lograr el sueño de adaptarme a un nuevo país y titularme en una Universidad. Nueve años han pasado desde aquel día en que tuvimos que salir de Venezuela. Hoy tengo la oportunidad de reflexionar sobre lo sucedido y explicar cómo estar mejor preparados ante los retos que nos impone la vida. En mi búsqueda, me encontré con la resiliencia, una habilidad dinámica que me permitió entender, ordenar y explicar mi historia, aprender y salir fortalecido de ella para comunicar esta idea tan poderosa a alguien más.

Un día normal a mis 17 años comenzaba a las 5:00 de la mañana preparándome para salir al colegio. Luego de mis clases, almorzaba en casa y me disponía a hacer mis tareas, ayudar con el oficio o ir al negocio que tenían mis padres y, si tenía tiempo libre, salía a jugar fútbol o compartía con algún amigo. Los fines de semana siempre eran familiares, mi padre, mi madre, mi hermana y yo paseábamos por la ciudad o bajábamos a la playa que quedaba a tan sólo 45 minutos de mi hogar.

Para ese entonces tenía una idea de lo que quería estudiar más adelante. Me destacaba por ser buen comunicador, me iba bien en las exposiciones y me reconocían por hablar mucho con mis compañeros lo que trajo consecuencias buenas y malas. También me gustaban las matemáticas y en general sacaba buenas notas en ciencias. Más allá de la poca experiencia que tiene un joven, me imaginaba como un economista egresado de la Universidad de Carabobo en Valencia.

Parecía que todo marchaba muy bien en mi vida. Tenía una familia que me apoyaba en mis decisiones, muchos amigos con los que compartía, una universidad y una carrera, e inclusive me proyectaba en grandes empresas para trabajar. Pero un día, todo cambió.



*Politólogo egresado de la Universidad Nacional de Colombia. Gestor de Diseño y Desarrollo de Proyectos de la Fundación Santa Isabel.



“Nos tenemos que ir de aquí”. Esa fue la respuesta de mis padres cuando, por las reformas económicas y políticas del gobierno de Hugo Chávez tuvimos que cerrar nuestro negocio que representaba la única fuente de ingresos para mantener un apartamento de cuatro personas, con dos hijos estudiando. Esa idea no nació de la noche a la mañana, desde hace un tiempo mi padre veía con sospecha los cambios que estaban sucediendo en Venezuela, la nacionalización del petróleo, las expropiaciones y los cambios radicales en la sociedad. En ese momento sentí como una idea se convirtió en realidad.

Mis sueños corrían grave peligro. No me esperaba ni estaba preparado para enfrentar un acontecimiento tan importante, sobre todo porque la etapa de la adolescencia está cargada de retos y obstáculos significativos como el desarrollo de una identidad bastante difusa, la necesidad de independencia de la familia, pero al mismo tiempo la lucha por mantener la conexión y pertenencia con grupos sociales diversos (VINACCIA, 2007, pp. 140). Esta noticia me llenó la cabeza de incertidumbre y emociones encontradas ocasionando muchos pensamientos evasivos: *“esto no es conmigo, no me voy a separar de mis amigos ni de mi familia, estoy seguro que esto es sólo una pesadilla y el país va a mejorar”*, pero no fue así.

En el transcurso de nuestras vidas todos experimentamos eventos que nos retan en nuestras creencias y ponen a prueba nuestra habilidad para resolver problemas. Son situaciones difíciles que nos mueven el piso, nos sacan de nuestra zona de confort e incluso nos dejan con un sentimiento de “haberlo perdido todo”, mi migración no fue la excepción. Significó una gran carga emocional, una fuerte lucha interna y familiar, desafió mi empatía, mi responsabilidad, mi tolerancia, retó mi capacidad de persistencia e incluso me hizo dudar de la esperanza. Ha sido el desafío más grande que he tenido que afrontar.

Durante el proceso aprendí con la práctica esas habilidades que debemos desarrollar para superar una adversidad y salir fortalecidos de ella. Al principio no las conocía, y en los tres años que pasaron desde que mi padre se fue hasta que me radiqué en Bogotá pude comprender la utilidad de entrenar nuestros pensamientos y orientarlos hacia una actitud que nos permita avanzar en una solución.





Ante los problemas muchas veces caemos en el arrepentimiento, “de haber sabido, hubiese hecho las cosas diferentes”, o terminamos victimizados “es que no hay nada que yo pueda hacer”, o le echamos la culpa al destino “las cosas pasan por algo”. Si eso realmente fuese cierto la humanidad estaría condenada al fracaso, pero todos sabemos que no es así. Aunque no lo parezca siempre hay un margen de acción, y como dar el primer paso es lo más difícil, en este escrito me he propuesto ofrecerte un regalo. ¿Te preguntarás cual regalo puedes darme? Bueno, lo descubriremos juntos a medida que avance con mi historia.

En una reciente ocasión profesional tuve la oportunidad de mirar hacia el pasado y reflexionar sobre lo sucedido. Comencé a preguntarme las razones por las cuales tuve éxito en mi proceso migratorio y surgieron varias preguntas ¿de qué manera pude retomar mis sueños en otro país? ¿qué tuve que cambiar? ¿qué aspectos tuve que reforzar? ¿quiénes o qué intervino? En resumen, me pregunté *¿Cómo pude volver a ser yo después de pasar por una situación adversa?*

Para darle respuesta a esta pregunta comencé a leer las historias de diferentes personas que pasaron por una situación similar a la mía. Procesos de migración en África, Asia (SANTANA, 2016) y América Latina (SOSA, 2015), grupos desplazados de personas (LULLE, 2018; GALINDO, et. al. 2017; ACOSTA, 2018; ORTIZ, 2013) familias con contextos intrafamiliares adversos (KOTLIARENKO, 2003) y relatos sobre otros migrantes venezolanos en Bogotá. Me di cuenta que había una palabra que se mencionaba constantemente en las narraciones de los entrevistados y que los analistas la entendían como la razón de sus múltiples éxitos: **la resiliencia**.

Me llamó la atención el concepto así que decidí indagar a profundidad. Rápidamente me topé con una bibliografía muy amplia, diversos autores de muchas partes del mundo, artículos periodísticos, organizaciones internacionales y académicas que tienen como objeto de investigación la resiliencia. También encontré charlas TED y abundante contenido multimedia. Hasta ese momento no me había imaginado el alcance y la popularidad que tiene la resiliencia en la superación de dificultades, y no sólo migratorias sino personales, familiares, laborales y hasta médicas. El campo de acción es muy amplio y en la actualidad existen muchas perspectivas para abordar este tema.





Una de las áreas que más ha explorado la resiliencia es la psicología positiva. A principios de los años setenta un grupo de investigadores estudiaron aquellos factores que fomentaban la adaptación de individuos bajo condiciones de adversidad (GARCÍA-VESGA citando a KAPLAN, 1999). Los primeros estudios sobre este tema estaban enfocados en niños y niñas quienes a pesar de vivir en un entorno vulnerable y altamente conflictivo no presentaban trastornos mentales y lograban el desarrollo de una adolescencia normal y plena (MASTEN, 2001 citado en GALINDO 2017).

Con el desarrollo del concepto otros autores establecieron que una vida sana depende de las características psicológicas propias de la persona (RUTTER, 1993) junto con el desarrollo de su personalidad y de competencias sociales bajo un contexto específico (INFANTE, 2005 citado en GALINDO 2017). Dentro de estas perspectivas una persona resiliente es aquella que cuenta con una relación afectiva y estable con un individuo de importancia significativa, desarrolla el afrontamiento constructivo y las capacidades cognitivas, goza de apoyo social y fortalece su autoestima (KOTLIARENCO, et al 1997).

Para alguien que nunca haya leído nada sobre psicología, como yo, estos términos pueden ser confusos y poco claros. Imaginemos que un adolescente acaba de terminar una relación larga con su primer amor. Según las definiciones que acabo de entregar, podríamos señalar que ese adolescente nació con ciertas condiciones mentales que lo predisponen como resiliente o no, y a lo largo de su infancia experimentó situaciones en su colegio, en su familia, en su sociedad que le permitieron fortalecer o debilitar la confianza en sí mismo, su capacidad para resolver problemas, de adaptarse, de generar vínculos y conexión con personas y de sentirse querido. Tomar el camino de la depresión por la ruptura o valorarse y quererse en la soledad obedecería a los comportamientos heredados genéticamente.

Con este panorama aún me quedaban muchas dudas por responder, pero una en particular ¿realmente se nace resiliente? Es decir, ¿tuve la fortuna de contar con unos abuelos y padres que me beneficiaron con sus habilidades para ser exitosos pese a las dificultades? Seguí investigando y me pude percatar de que no era así.





Autores y estudios contemporáneos han progresado en la idea de la resiliencia como una habilidad dependiente (VANISTENDAEL, 2009; CYRULNIK, 2002; LULLE, 2018; ACOSTA, 2018) es decir, se puede entrenar. Boris Cyrulnik (2002) es un psicólogo y neurocientífico francés cuyo trabajo con niños y niñas revela la importancia del vínculo y el apego en la cotidianidad para fomentar resiliencia. Sus estudios, muy relevantes a nivel mundial, han avanzado en la idea de la re-significación de la realidad como metamorfosis. En otras palabras, a través de la empatía se le puede enseñar al niño a hacer frente a las adversidades, a superar cualquier circunstancia. Para este autor el objetivo de la resiliencia es volver a componer una experiencia que contribuya a sanar y a generar una reflexión para adaptarse y salir fortalecido.

Siguiendo con el ejemplo del adolescente, para que pueda continuar con su vida de una manera sana debe otorgarle un nuevo significado a la pena de amor y, principalmente, aprender de ella. Es insuficiente la idea de haber nacido con un modelo mental dispuesto a resolver problemas, ahora, su éxito estará dado por cuánto entrenamiento en resiliencia haya recibido en su infancia.

Honestamente no me esperaba un escenario tan complejo. Yo asumía que un problema era una complicación pasajera que tenía una fecha de vencimiento. Lo único que necesitaban las personas para resolverlo era dinero, contactos y mucha suerte. Pensaba que el mundo estaba regulado por la ley del más fuerte donde sólo hay dos resultados: el ganador o el perdedor. Asociaba el fracaso con la vergüenza siendo mejor ignorar, huir o ni siquiera intentar por el pavor del fracaso. Y lo peor, que todas las personas estábamos destinadas a cumplir ciertos roles sociales con posibilidades limitadas.

Leyendo sobre resiliencia comencé a ver la migración desde otra perspectiva, ya no como accidente que me quitó mis sueños, sino como una posibilidad de ser mejor. Ahora, les puedo dar mi propia definición: es una habilidad dinámica que nos ayuda a comprender, ordenar y explicar un problema, a controlar el rumbo de nuestras decisiones, la podemos entrenar y todos la tenemos.

Con mi historia contada desde la resiliencia espero darte las mejores herramientas que te permitirán superar con éxito cualquier obstáculo. Son una serie de pasos que podemos ir trabajando desde ya, no solamente para aquellas personas que estén pasando por una situación similar, sino a todas que tengan una adversidad en su camino. Aquí comienza mi regalo.





Nuestro viaje comienza cuando mi padre logra conseguir una entrevista laboral en Bogotá. Por su ascendencia colombiana pudo conseguir la documentación necesaria para migrar. De un día para otro tuvimos que lidiar con una separación familiar en un contexto muy desfavorable: contábamos con poco dinero, la situación de inseguridad en el país iba en aumento, los productos escaseaban por semanas y las oportunidades se extinguían poco a poco. De esta manera inicia la primera etapa: la **aceptación**.

Me acuerdo mucho de la despedida: *“Manuel, ahora que no voy a estar tu eres el hombre de la casa, debes ser fuerte, considerado y proteger a tu madre y a tu hermana”*. Claramente no estaba preparado para lidiar con una situación como esa, pero me armé de valor y tomé la decisión de controlar esos impulsos llenos de ignorancia, ira, miedo y orientarlos hacia el amor, la consideración y la empatía. Decidí aceptar la realidad que estaba viviendo.

Como bien lo establece Ortiz, la migración de un miembro de la familia conlleva a modificar la estructura, dinámica y funciones familiares, es decir, genera una reorganización familiar que resulta visible en la vida diaria, reflejándose en nuevas formas de comunicación, roles y funciones (ORTIZ, 2013, pp. 61). Mis funciones y rol en ese momento era ser un excelente estudiante, pero también un excelente hijo, así que mientras yo sacaba adelante mi grado décimo, apoyaba a mi madre en la expedición de los documentos migratorios y la búsqueda de un colegio para mi hermana en Bogotá.

Una vez superada la etapa de aceptación, comienza la segunda etapa: la **visión**. Pasaron alrededor de 8 meses desde el viaje de mi padre. Debido a las restricciones económicas impuestas por el gobierno de Venezuela, los pesos que salían desde Colombia debían pasar primero por Cúcuta para terminar en Valencia. Los utilizábamos para pagar los gastos del hogar, mi colegio, nuestra comida y preparar la venta del apartamento. Tras una larga espera pudimos comprar los primeros pasajes para conocer Bogotá a mediados de 2011. Estaba cargado de expectativas *¿Será que la sociedad colombiana si me va a gustar? ¿Si me van a aceptar? ¿Será que mi barrio es bonito? ¿Qué comen los colombianos? ¿Voy a tener amigos? ¿Será fácil?* Llegué en la noche a Bogotá y una de las primeras cosas que hice fue lavarme las manos en un baño del aeropuerto El Dorado: quedé sin palabras al tocar el agua helada como recién salida de una nevera. Yo venía acostumbrado a nadar en playas paradisíacas que estaban muy cerca de mi casa, ahora, los vientos de 8 grados enfriaban mi cuerpo de una manera que jamás había sentido.





A pesar del frío, la pasé genial: conocí el centro, Monserrate, el Palacio de Nariño, hice un recorrido histórico por la Candelaria, me ilustré en el Museo del Oro, en el de Museo de Botero, fui a muchos centros comerciales, conocí la zona rosa, la zona G, caminé por cuanta calle encontré. Conocí el Campín, la Séptima, el parque Simón Bolívar, las Bibliotecas Julio Mario Santo Domingo y la Virgilio Barco. Estaba muy emocionado porque era la primera vez que viajaba por fuera de Venezuela y todo era una aventura. Además de la emoción de conocer otro país, tras largos meses de espera, volví a estar con mi familia de quien estuve separado varios meses por miles de kilómetros de distancia. Fue un viaje muy especial y significativo porque presencié lo que iba a ser mi nuevo hogar, pude proyectar e imaginarme un futuro, disfrutando de las posibilidades que ofrecía Colombia, en especial el hecho de entrar a una universidad más adelante.

Toda la emoción de ver en Bogotá los supermercados hasta el tope, la facilidad con la que puedes comprar dólares, incluso los servicios básicos como el agua, la luz y el gas abastecidos de manera permanente, me duró un mes. Ya era hora de regresar y terminar mi grado once, esta vez, solo. Se tomó esta decisión debido a las diferencias en el sistema educativo de ambos países. En Colombia, me podían retroceder dos años escolares y no estaba dispuesto a correr ese riesgo.

De regreso a Venezuela, comienza la tercera etapa: el **enfoque**. Teniendo claro lo que quería disfrutar y a dónde quería llegar, mi único objetivo era terminar con éxito el último año en el bachillerato. Mis padres me enviaban el dinero a través de una cuenta bancaria y de allí debía pagar mi alimentación, mi educación y los servicios. Yo tenía la idea de que vivir solo era una experiencia muy chévere porque no iba a tener a nadie detrás que me dijera “Manuel lava la loza, Manuel, arregla tu cuarto, Manuel, plancha los uniformes, Manuel...”, pero no fue así.

La primera semana estuvo bien, el primer mes estuvo difícil y ni qué decir del segundo. Ser una persona autónoma que toma sus propias decisiones, que sale y entra a su casa cuando quiere, que decide si se levanta o no para ir a clases, que tiene que cocinarse las tres comidas todos los días, entre otras cosas, es un reto. Pero ni hablar de la situación que todos vamos a tener que enfrentar alguna vez en la vida: la soledad. Llegaba a mi casa, me acostaba en la cama, veía el techo y pensaba “¿a quién le cuento mis problemas? ¿con quién hablo sobre lo que hice en el día, lo bueno y malo?” Mis amigos cercanos me apoyaban siempre que lo necesitaba, y mis familiares me visitaban algunos fines de semana pero ellos tenían que responder por sus propias responsabilidades.





Junto con la soledad llegó la pensadera. Como bien lo dice Santana (2016), en un proceso de migración la separación de los seres queridos ocasiona muchas preocupaciones entre las cuales están el sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto, la ausencia de oportunidades laborales, la carencia de derechos, miedo a detención u expulsión, poco apoyo social y muchísimos prejuicios tales como discriminación, exclusión y hasta xenofobia. Yo estaba lleno de esos pensamientos negativos que me saturaban la cabeza cada vez que me iba a acostar, así que me las ingenié para tener una rutina que me permitiera despejar la mente. Mis amigos me motivaban a seguir adelante: *“oye Manuel, que bien que tu familia pudo salir del país, aquí lamentablemente no hay posibilidades y todo se pone peor”*. Debido al gran tiempo libre terminaba mis responsabilidades muy rápido, por lo que la lectura y el deporte se hicieron cotidianos. Finalmente, meditaba sobre mis oportunidades, lo agradecido que tenía que ser con mis padres, quienes estaban abonando el terreno para mi llegada. No los podía defraudar.

Todo sacrificio tiene su recompensa, el 27 de julio de 2012 estaba de fiesta: recibí mi título de bachiller, un logro del que siempre estaré orgulloso. Pero duró muy poco. Tan sólo una semana después, el 03 de agosto de 2012 ya estaba volando para Bogotá, no para vacacionar sino para comenzar un hogar. Aquí comenzó la última etapa: la **adaptación**. De golpe me tuve que acostumbrar a las palabras bogotanas, los dichos y refranes, al clima, a los programas que pasan por televisión, a cambiar “chamo” por “parcero”, a ver las placas de los carros y los taxis amarillos, a ubicarme en la ciudad, a aprenderme los nombres de los barrios y localidades para saber qué bus tomar, la comida, y muchas cosas más.

Fue un proceso que aprendí sobre la marcha. No había tiempo que perder, tenía que buscar una universidad para poder lograr mi sueño de ser profesional. De inmediato busqué en google sobre educación superior en Bogotá y me di cuenta que hay mucha oferta. La mayoría de universidades que están en los rankings internacionales son privadas y quedan por el centro de la ciudad. Los compañeros de trabajo de mi padre le dieron referencias similares por lo que, sin mucho pensar, tomé una botella de agua y un cuaderno para subirme por primera vez en Transmilenio con rumbo a la estación de Las Aguas. Me perdí muchas veces y visité tantos lugares que es difícil recordar. Muy pronto me di cuenta que era imposible pagar un semestre de 4, 5 o 6 millones de pesos. Me sentí desmotivado al ver el panorama, pero recordé que en Venezuela las instituciones públicas también son de muy buena calidad. Tenía tres opciones, la Universidad Distrital, la Universidad Pedagógica o la Universidad Nacional de Colombia, que se robó mi corazón.





Al entrar tuve la certeza de que ese sería el lugar donde me iba a formar. Fui a admisiones y me dijeron que tenía que presentar la prueba Saber 11 y un examen adicional. Al llegar a mi casa me encontré con una mala noticia: se me pasaron las fechas para inscribirme a la prueba de Estado. Haciendo las cuentas, tenía que esperar alrededor de 6 meses para poder postularme nuevamente ¿Ahora qué? Decidí que no me iba a quedar en mi casa y comencé a buscar un trabajo. A través de un grupo de Facebook de venezolanos en Bogotá contacté una persona que buscaba un asistente de reparación celular en un centro comercial. Fui a una entrevista y ese mismo día ya estaba trabajando.

Ahorré el dinero suficiente para pagarme un pre universitario el cual me sirvió para conocer más sobre Colombia. Llevaba casi un año sin estudiar, necesitaba aprobar el exigente examen de la Universidad Nacional y no me sabía ni los departamentos de Colombia, ni el himno. Fue un mes entero de intensa lectura y mucha dedicación que al final dio sus frutos, obtuve un buen puntaje en el Saber 11 y comencé a estudiar Ciencia Política en la Universidad Nacional de Colombia en el 2013. Fue un gran logro para mí y para mi familia, sentíamos que todo el sacrificio, el esfuerzo, el tiempo invertido, los buenos y malos ratos que pasamos durante el transcurso de 3 años estaba llegando a su fin. Muy pronto llegarían nuevos desafíos, así que comencé a disfrutar mi nueva vida.

Mirando hacia el pasado, ahora con las gafas de la resiliencia puestas, pude darle un sentido y una dirección a mi historia. Comprendí que brindar apoyo para resolver situaciones problemáticas en medio de un contexto desfavorable es valioso y vale la pena compartirlo.

Ahora, quiero dejarles una rutina de entrenamiento que les permitirá disfrutar del éxito en la adversidad. Las etapas de mi historia se convierten en pasos resilientes:

1. Aceptar es comprender y ubicarme en la realidad. La tristeza ante una mala noticia es normal y pertenece a nuestra forma de sentir el mundo, pero va de nuestra parte hasta qué punto dejamos que ese sentimiento nos afecte. Cuando tuve la certeza que nos íbamos a ir me sentí abatido por unos días hasta que decidí enfrentar la situación. Con el tiempo logré cambiar mi actitud, permitiéndome identificar lo que podía controlar en ese momento: mis emociones. Me propuse ser una fuente de apoyo para mi familia, no me conformé con el hecho de ser un espectador del momento y tomé una posición.





2. *Visionar es contemplar una meta.* Cuando se presentó la hora de conocer Bogotá pude construir un piso sobre el cual se levantaron mis expectativas, le pude dar un sustento real a mis sueños. Darme cuenta de cómo era la vida en la ciudad, de los servicios y las oportunidades me permitió proyectar e imaginar los posibles escenarios, con lo cual me pregunté ¿en quién me tengo que convertir para tener la vida que quiero?

3. *Enfocar es tomar las decisiones correctas en el tiempo correcto.* De regreso a Venezuela tuve que poner en marcha mi plan para graduarme en medio de una difícil soledad, pero, ¿cómo sabemos si nuestras acciones van en la dirección correcta? A través de tres preguntas clave: ¿Se la puedo contar a los demás sin sentir vergüenza? ¿es prudente y oportuna? ¿es coherente con tu meta? Si tenemos una respuesta afirmativa a cada una de estas preguntas estaremos en una mejor posición para seguir tomando acciones. Afortunadamente yo conté con amigos que me apoyaban, con muchas actividades constructivas como el deporte y la lectura, además de un espacio de reflexión personal.

4. *Adaptar es desenvolverse en un contexto desconocido.* Comenzar a vivir en una nueva ciudad de un nuevo país es una aventura y un reto. Debes acostumbrarte a las palabras, a la comida, al clima y pone a prueba tu paciencia y tu tolerancia. En mi caso la adaptación se dio en tres áreas de mi vida: La identidad: ver a mi familia al llegar a la casa después de un largo día en la calle era como si nunca me hubiese ido de Venezuela. Los aprendizajes: el trabajo como técnico de reparación de celulares me permitió comprender el lenguaje y algunas costumbres de los colombianos. Y la conexión: mis primeros amigos en el pre universitario me escucharon y me dieron sentido de pertenencia.

El resultado de aplicar la resiliencia en mi vida fue poder graduarme como politólogo de una de las mejores universidades de Colombia, un logro del que mi familia y yo siempre estaremos orgullosos. Hoy puedo decir que la resiliencia ha transformado mi forma de ver y entender los problemas. Me dio la oportunidad de estructurar y organizar lo que parecía un caos, me hizo reflexionar sobre mi papel en las dificultades. Muchas veces sin saberlo, todos contamos con herramientas útiles para despejar nuestro camino pero no sabemos cómo sacarle provecho. La resiliencia nos da un mapa para organizar y una guía para trabajar.





Cuando sientan que un problema los está ahogando, no se desanimen, recuerden los pasos de la resiliencia: aceptemos que nos encontramos en esa situación, imaginemos con los pies en la tierra que tiene solución, enfoquemos nuestras acciones en buenas decisiones, ocupémonos en nuestra identidad, estemos dispuestos a aprender y a generar conexión, para volver a comenzar.

Referencias

ACOSTA, Beth (2018) *La Resiliencia, una mirada hacia las víctimas del conflicto armado colombiano*. Universidad Santo Tomás. Especialización en Psicología Jurídica y Forense. Bogotá, Colombia.

CYRULNIK, Boris. (2002) *Los patitos feos. Una infancia infeliz no determina la vida*. Edit. Gedisa.

GALINDO, J. y MATEUS, C. (2017). Características de familias resilientes frente a los efectos de violencia política y social en Colombia: San Jose del Playon: Resistir y vivir. *Cultura*. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.8.2.2017.04> Educación y Sociedad 8(2), 49-60. DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.8.2.2017.04>

GARCÍA, M.D y TORBAY, A. (2012). Resiliencia y Universidad. *Metamorfosis del Potencial Humano*. En A. Forés y J. Grané. La resiliencia en entornos socioeducativos (pp. 122-145). Madrid: Narcea

GARCÍA-VESGA, M. C. & 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), pp. 63-77.

KOTLIARENKO, M; ABELLO, R; Amar, J. (2003). Factores psicosociales asociados con la resiliencia en niños colombianos víctimas de violencia intrafamiliar. *Investigación & Desarrollo*, vol. 11, núm. 1, julio, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia. Pp. 162-197

LULLE, Anaïs (2018). Resiliencia, resistencia y prácticas culturales de mujeres afrodescendientes y sus familias, desplazadas por el conflicto armado colombiano, residentes en Bogotá. Universidad Externado de Colombia, Bogotá.

Naciones Unidas (2019). Diálogo de alto nivel sobre la migración internacional y el desarrollo. Asamblea General de las Naciones Unidas, septiembre 2006. Consultado el 07-10-2019. En: <https://www.un.org/es/events/pastevents/migration/background.html>

OIM (2006). *Derecho Internacional sobre Migración - Glosario sobre migración*. Ginebra: OIM.

OIM (2019) *Migrational Data Portal*. Consultado el 07-10-2019. En: https://migrationdataportal.org/?i=stock_abs_&t=2019

ORTIZ, E; JIMÉNEZ, S; SOTO, M (2013). La experiencia de las familias migrantes desde el enfoque de la resiliencia. *RUMBOS TS*, año 9, N° 9, 2014. ISSN 0718- 4182. Santiago, Chile. Pp. 46 – 64

RUTTER, M. (1993). Resilience; some conceptual considerations. *Journal of Adolescent Health*. 14, 8, págs. 626-631

SANTANA, L. (2016) *Resiliencia e Inmigración: Emigrando de la adversidad, inmigrando hacia la resiliencia*. Tesis de Grado en Psicología. Universidad de la Laguna, México.

SOSA, F & ZUBIETA, E. (2015). La experiencia de migración y adaptación sociocultural: identidad, contacto y apoyo social en estudiantes universitarios migrantes. *Psicogente*, 18(33), 36-51. <http://doi.org/10.17081/psico.18.33.54>

UNICEF (2017). *Migración Resiliente. Herramientas de rescate emocional para niñas, niños y adolescentes migrantes*.

VANISTENDAEL, Stefan (2009) *Reflexiones en torno a la Resiliencia. Una conversación con Stefan Vanistendael*. Educación Social, Num. 43 Pp. 93-103

VINACCIA, Stefano (2007). Resiliencia en adolescentes. *Revista Colombiana de Psicología*. N° 16 ISSN: 01215469. Bogotá, Colombia. Pp. 139 – 146.

