

18. Recursos familiares y sociales de jóvenes universitarios con experiencias de migración en Michoacán, México



NYDIA OBREGÓN-VELASCO*

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.329.18>

Resumen

Se analizan de forma cualitativa las capacidades de jóvenes asociadas con la experiencia de migración propia y/o de familiares directos, en tipos específicos de los recursos sociales y familiares. Desde el método fenomenológico se aplicaron entrevistas semiestructuradas a 13 jóvenes (nueve mujeres, cuatro varones), de edades entre 19 y 23 años. Los hallazgos muestran que existen recursos tanto familiares como sociales importantes que cuestionan que los jóvenes sean percibidos socialmente como personas vulnerables o incapaces. Se sugiere abonar al reconocimiento y fortalecimiento de los recursos familiares y sociales, dada su alta asociación con el proceso de enfrentamiento y con la salud tanto física como mental de los jóvenes, quienes se encuentran estudiando, siendo los futuros profesionales de la sociedad en donde la experiencia de migración que poseen puede ser un potencializador u obstáculo para su éxito escolar.

Palabras clave: *recursos sociales, familia, migración, éxito escolar, desestigmatización.*

* Maestra en Psicología. Profesora investigadora en la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1038-914X>

Introducción

La migración es un fenómeno mundial, social, económico y político que consiste en el desplazamiento de personas que cambian su residencia habitual desde una unidad político-administrativa hacia otra, dentro de un mismo país, o que se mudan de un país a otro en un periodo determinado (Comisión Nacional de Población [Conapo], 2010). Este desplazamiento les permite a los migrantes y a sus familiares un mejor desarrollo, especialmente en el orden económico (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2020; Salas et al., 2019).

La experiencia de migración en las familias es algo muy frecuente en todo México (Anuario de Migración y Remesas 2020). De ahí que un alto porcentaje de estudiantes universitarios mexicanos tienen o han tenido experiencias diversas con la migración. Y Michoacán no es la excepción, sino la norma, pues ahí existe una tradición migratoria de más de 100 años insertada en la dinámica familiar, social y cultural que va de generación en generación (Rivera-Heredia et al., 2018).

Por experiencias con la migración se entiende tener un familiar directo que ha migrado (abuelo/abuela, mamá, papá y/o hermanos/hermanas migrantes) y/o, un familiar indirecto que ha migrado (tíos/tías, primos/primas y/o cuñados/cuñadas) y/o, la experiencia propia de haber migrado, sea de forma externa (hacia a otro país, en el caso de Michoacán, preponderantemente a Estados Unidos) y/o interna (desplazamiento de un estado a otro dentro del mismo país o de un municipio a otro, dentro de un estado), principalmente esta última, para continuar con sus estudios.

De acuerdo con la Real Academia Española (RAE, 2018), la palabra *recurso* proviene del latín *recursus*, que es un conjunto de elementos disponibles para resolver una necesidad. Son elementos tangibles e intangibles que dan poder a la persona, familia o grupo para hacer frente a las situaciones que vive, por lo que pueden variar, intercambiarse, darse o recibirse, según sea el contexto social y las circunstancias en las que se utilizan, siendo empleados especialmente ante situaciones percibidas como amenazadoras o estresantes (Obregón-Velasco, 2018; Rivera-Heredia et al., 2019).

Tanto la propia experiencia de migración como la migración de fami-

liares directos e indirectos son considerados sucesos de vida estresantes (Obregón-Velasco et al., 2014; Rivera-Heredia et al., 2013). Esta experiencia provoca cambios en la estructura y dinámica de la familia, se presentan una serie de reestructuraciones a los roles que se desempeñan, variabilidad en los vínculos afectivos que existen al interior de las familias y el estrés que se genera está altamente asociado a la presencia de problemas de salud física y mental (Falicov, 2007; Mummert, 2003).

Hablar de recursos es mirar lo que se tiene para hacerle frente a las situaciones percibidas como estresantes (Lazarus y Folkman, 1984; Rivera-Heredia et al., 2019) y, al mismo tiempo, es una manera de contribuir al movimiento de la psicología positiva que apuntala el estudio de las fortalezas y capacidades humanas, es decir, aquello que hace que las personas experimenten bienestar físico y mental (Martínez, 2006; Vera, 2006).

El modelo de recursos que se retoma es aquel que los divide en seis grandes tipos con subdimensiones. Los seis grandes tipos son: recursos afectivos, cognitivos, instrumentales, materiales, sociales y familiares (Obregón-Velasco, 2018; Rivera-Heredia et al., 2021). Para el presente trabajo se retoman sólo los dos últimos tipos.

Los recursos familiares, de acuerdo con el modelo planteado, se dividen en tres grandes subdimensiones: 1. La unión y el apoyo, la capacidad de unión de la familia para realizar actividades en conjunto, tomar decisiones y ser solidarios entre sí. 2. La expresión, la capacidad para comunicar emociones sentimientos y opiniones en un ambiente de respeto en la familia y, 3. La armonía familiar, una baja percepción de dificultades, logrando enfrenar de la mejor forma distintas situaciones que pueda atravesar la familia en cualquier momento.

Los recursos sociales implican tres subdimensiones: redes de apoyo, capacidad para solicitar apoyo y el altruismo; esta última que se divide en disponibilidad e iniciativa. Así, los recursos sociales son las capacidades con las que cuentan los individuos para vincularse con los demás, estableciendo relaciones permanentes de contención y de apoyo, también implican la capacidad de poder solicitar ayuda, de estar disponible para brindarla o, bien, tener la iniciativa para ofrecer el apoyo sin que se los requieran.

Por otra parte, se reporta que los jóvenes en México se encuentran en riesgo de rezago y bajo rendimiento escolar, en el que la existencia de un

ambiente familiar conflictivo se asocia fuertemente a ello (Carrillo et al., 2018; Ortiz et al., 2016) y se ha evidenciado que hay impactos de este tipo, es decir, tanto de la proliferación de dificultades en la familia como de impactos negativos en la escuela, asociados con la experiencia de migración en la familia (Obregón-Velasco, 2017, Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2015). Aunado a que se ha encontrado que 84% de jóvenes universitarios mexicanos posee experiencias con la migración (Rivera-Heredia, 2018), así como que en otros estudios se pondera la necesidad de asociar la migración con la educación, en todos sus niveles (Mesapanta-Serpa et al., 2020).

Asimismo, la juventud es una población considerada vulnerable, en la que son diversos los factores que interaccionan para conformar y mantener esta condición. No obstante, los aspectos de tipo social son los que sobresalen, distinguiendo que más que una condición interna de los jóvenes son factores que están fuera de ellos, los que mantienen en riesgo a la juventud, por ello, algunos autores prefieren utilizar más el término de *vulneración* más que *vulnerabilidad* (Gentile, 2014; López et al., 2016; Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2021, Sepúlveda, 2014).

Y dado que se plantea que los jóvenes que gozan de un mayor número de recursos sociales presentan un desarrollo más saludable y positivo que se pone de manifiesto en algunos indicadores como el éxito escolar, conductas prosociales, el interés social, el cuidado del cuerpo, la salud, la evitación de riesgos y la superación de la adversidad (Barrios-Gaxiola y Frías-Armenta, 2016), se considera fundamental retomar estas posturas, puesto que se parte de la premisa que la experiencia de migración no sólo tiene impactos negativos, sino también positivos, donde los recursos con los que hacen frente a las circunstancias asociadas a dicha experiencia, se ven fortalecidos, de ahí que lo que interesa es estudiar el lado positivo de la migración (Obregón-Velasco et al., 2019), que mira a los jóvenes con experiencia de migración dentro de un proceso dinámico en el que sus familias y comunidades son vulneradas con la migración, pero, al mismo tiempo, sus recursos son fortalecidos por la misma experiencia.

En esa misma línea, Domínguez de la Ossa (2018) refiere que existen varias situaciones que favorecen la inestabilidad en la familia, pero es a través de estas mismas situaciones que se logran resaltar los recursos familiares que emergen en las distintas familias durante y después de algún pro-

ceso problemático y generador de estrés, como puede ser la experiencia de desplazamiento forzado, donde surgen recursos, tales como los vínculos, redes y ocio compartido, el reforzamiento o creación del vínculo familiar o distintas redes de apoyo, ya que, al encontrarse en una situación como esta, las personas suelen ser más solidarias entre sí, encontrando apoyo mutuo y recursos para poder sobrellevar la situación.

Por todo lo anterior, el objetivo de esta investigación es identificar y analizar los recursos tanto familiares y sociales de jóvenes con experiencias en la migración, para continuar abonando hacia el reconocimiento y promoción de los recursos que favorezcan su éxito académico, dada su posición como estudiantes y, al mismo tiempo, sea un esfuerzo que sume a la desestigmatización de la juventud como una población vulnerable.

Método

Esta investigación tuvo un enfoque cualitativo con método fenomenológico (Rodríguez et al., 1996), donde se plasmaron los discursos obtenidos mediante las entrevistas semiestructuradas realizadas con los jóvenes participantes, quienes son alumnos de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, que se encuentran estudiando en la Facultad de Psicología; fueron un total de 13 jóvenes, cuatro varones, nueve mujeres, con edades que oscilan de los 19 a los 23 años. El criterio que se tomó para su selección es su disposición y que tuvieran alguna experiencia de migración de tipo externa y/o interna propia (tres externa, 13 interna) y/o experiencia de migración externa de familiares directos (uno su mamá, dos ambos padres, cuatro papá, cuatro papá con retorno, dos abuelo), sin importar su estado civil.

Hallazgos

Se observa en general la presencia de recursos familiares y sociales de jóvenes con diversas experiencias con la migración, entendiendo los recursos como herramientas que ayudan a la persona a enfrentar y resolver situacio-

nes difíciles en la vida cotidiana y especiales para afrontar las situaciones percibidas como más estresantes (Pérez-Padilla y Rivera-Heredia, 2012; Lazarus y Folkman, 1984)), como vivir la migración de un familiar directo o la propia experiencia de migración a otro país (Obregón-Velasco, 2018; Rivera-Heredia et al., 2019), al interior del país o dentro del mismo estado para continuar con sus estudios.

Son diversas las percepciones de los participantes, aun teniendo igual un familiar directo migrante o la propia experiencia externa o interna de migración y, también, son diferentes los recursos que identifican.

En lo siguiente, se presentan los hallazgos organizados por temas de acuerdo con las subdimensiones de los recursos tanto familiares como sociales del modelo de recurso psicológico retomado, se resaltan algunos aspectos que se consideraron relevantes abstraer de los discursos de los participantes.

Recursos familiares

La diversidad de la unión y el apoyo en la familia y su fortalecimiento ante la adversidad

La mayoría de los jóvenes manifiestan poseer unión y apoyo familiar, no obstante, hay diferencias muy interesantes en cada historia. Puesto que mientras para algunos su papá aún en la distancia es un sostén, para otros lo es menos, provocando que el apoyo se centre más en su mamá o, por el contrario, en ninguno, buscando el amparo en los hermanos y hermanas, sobre todo cuando los padres presentan conflictos conyugales sin resolver o cuando ambos han migrado.

Otros, por el contrario, comentan que el apoyo y la unión están presentes en ambos padres pese a que uno no esté físicamente (por migración) o sólo por momentos cuando regresa.

Hay quienes refieren una unión y apoyo más acentuado en todo el sistema familiar ahora que su papá ha retornado.

No obstante, todos los jóvenes entrevistados refieren sentir apoyo y unión familiar, pese o gracias a las experiencias de migración y las adversidades que se viven.

Y algunos otros más bien sienten apoyo y unión con otros miembros de la familia como los hermanos, la abuela y los tíos, más que con los padres.

También señalan no sentir apoyo ni mucha unión con el padre o madre que migró ni con la madre que se quedó a cargo, y más bien se sienten más unidos con los hermanos y hermanas.

Una participante, por otra parte, dice extrañar la unión y el apoyo que le brindaba su mamá ahora que se fue. También comenta sentir una experiencia diferente respecto a lo que sintió con su papá, quien, aunque migró antes y por muchos años, no lamentó tanto su partida al momento, aunque sí después, pero menos que con su mamá, ya que con su papá al parecer no sentía apoyo, sino presión y exigencia cuando aún no migraba, calificando su partida como descanso para la familia. No obstante, la migración de ambos padres, primero la de papá y ahora más recientemente la de su mamá, le ha permitido madurar, acumular crecimiento personal, generar autonomía, unirse y apoyarse más entre los hermanos.

Cuando se dan circunstancias adversas como una enfermedad, un joven comenta que se presenta el apoyo y unión tanto de los familiares que se quedaron como de los que se fueron.

Otros jóvenes también refieren que se fortalece la unión y el apoyo en la adversidad, a raíz de una enfermedad, la partida de un ser querido, otros sucesos inesperados, como un secuestro, y por vivir la experiencia de migración en la familia.

Al analizar los relatos que nos brindaron los entrevistados, se constata la existencia de desarrollo y fortalecimiento de sus recursos familiares y sociales dada la experiencia de migración externa o interna propia y de familiares directos (Obregón-Velasco et al., 2019), puesto que se fortalece una unión y apoyo más acentuado aun en la distancia y debido a las adversidades a las que se tiene que hacer frente, como lo reportan otras investigaciones (Domínguez de la Ossa, 2018).

La comunicación en fortalecimiento. La confianza para expresar las emociones en la familia cuando hay experiencia de migración

Un recurso familiar que está constantemente fortaleciéndose, es la libertad para expresarse en un ambiente familiar de respeto y aceptación. Dado que, hay quienes no sienten confianza en su familia para expresarse, aunque se les haya inculcado que tiene que haberla, puesto que, al observar poca afectividad en la madre, dicha enseñanza pierde valor.

Otros más bien refieren que al expresar las emociones conocidas como de urgencia o negativas (enojo, tristeza) en su familia, a veces existen burlas (por parte de los hermanos) y prefieren aislarse.

Una participante señala que los conflictos son más entre sus padres, con relación a que uno (madre que se quedó) culpa a otro (padre migrante) de no cuidarlos, lo que ha generado una comunicación/relación lejana y poco afectuosa entre los hijos y los padres.

Los discursos de los jóvenes parecen indicar que una de las complejidades en la comunicación es la regulación emocional, ya que cuando se enojan gritan, ofenden y son hirientes.

También se observan diferencias en cuanto a las construcciones respecto al género, en el sentido de que a las mujeres las describen como más expresivas, tristes y gritonas, mientras que a los varones menos sensibles, menos expresivos, más rudos y sarcásticos, pero que dan buenos consejos. Por lo cual, se considera fundamental analizar y trabajar a la familia desde una visión de género (Obregón-Velasco, 2016; Téllez y Verdú, 2011), en pro de inducir mayor comprensión, escucha y respeto en la familia (Obregón-Velasco, 2017, 2020) reconociendo los obstáculos e interpretaciones dañinas que se han establecido socialmente dada la división por géneros.

Otro aspecto muy interesante es la evidencia que brinda el relato de una de las participantes acerca de lo valioso que resulta activar una red formal de apoyo profesional (Arango, 2009), como es mantener una terapia de pareja para favorecer la expresión al interior de la familia y que abone a la armonía familiar. De ahí que sea relevante continuar promocionando la cultura de la atención sociopsicoemocional conectando con los servicios de apoyo psicológico, sobre todo aquellos destinados a la atención del subsistema

conyugal, ya que, según lo reportado, hace la diferencia para cambiar los patrones de comunicación familiar.

Igualmente resultó muy interesante el testimonio de una participante, quien siente que gracias a la migración externa de ambos padres, ella creció en autonomía y desarrolló una comunicación más clara y afectiva, lo que ha redituado en un mejor valimiento entre los hermanos. Aspecto que resulta interesante para que se visibilicen los aspectos positivos que tiene la migración no sólo en la cuestión económica, como regularmente se reporta (OIM, 2020; Salas et al., 2019), sino también en la conformación de los jóvenes en cuanto abonar a su confianza en que ellos pueden encargarse de sí mismos y, al mismo tiempo, saber que pueden mejorar la comunicación con sus hermanos para apoyarse, sumando todo ello a su autonomía.

Y pese a que el recurso familiar de la comunicación o expresión emocional debe atenderse, más en unos que en otros, se desea resaltar que las experiencias de migración pueden incluso promover una comunicación más abierta, donde se favorece un espacio de confianza en las familias, la cual, mencionaban los jóvenes, no se tenía antes de que se experimentara la migración en su familia, más visible en los jóvenes que tienen un papá de retorno y/o la propia experiencia de haber migrado hacia Estados Unidos.

Recursos sociales

Acudir a terapia de pareja, una red formal que se activa para promover la expresión libre y afectiva en la familia

Los recursos sociales en cuanto a las redes de apoyo social, podemos observarlas en todos los jóvenes participantes, al referir contar con sus hermanas y hermanos, con su familia extensa y sobre todo con amigas y amigos, con quienes se apoyan.

Un aspecto interesante —narrado por una joven— fue contar con una red considerada más formal, en lo que se refiere al apoyo profesional de terapia de pareja, la cual comenta que ha sido de mucha ayuda para sus papás y que se ha reflejado en toda su familia.

No se puede negar el relevante impacto positivo que tiene para los jóvenes la migración propia y de algunos familiares, ya que es gracias a ello que desarrollan recursos sociales, como las redes de apoyo que crean con la experiencia migratoria externa, mismas que envían los recursos económicos y materiales para que los jóvenes puedan continuar con su formación universitaria, tal como se ha evidenciado en otros estudios (Rivera-Heredia, 2018).

Los jóvenes manifiestan contar con redes de apoyo tales como la familia, sus amigos y su pareja, que son consideradas por algunos autores como redes de tipo primarias o informales (Arango, 2009). Al respecto, autores como Medellín et al. (2012) plantearon que, en la sociedad Michoacana, la familia es la red de apoyo por excelencia, no obstante, vemos la fuerte presencia de los amigos como una red importante, quizá muy esperado en esta etapa de la juventud donde el trato con los amigos es mucho más significativo. Del mismo modo, la pareja, aunque aparece como una red, no tiene tanta presencia como se esperaría en esta etapa de la juventud, posible evidencia de lo que se ha planteado acerca de las dificultades para conformarse en pareja, dado el engrosamiento del amor propio (individualismo) y las relaciones de poder más complejas imperantes en esta era posmoderna (Marlyn-Sacoto et al., 2020; Jiménez-Delgado et al., 2019).

Solicitar ayuda, un recurso culturalmente no valorado, pero contemplado para “saber que no estamos solos” y porque habrá ocasiones en que se tiene que “dejar el orgullo de lado”

En cuanto al recurso social de pedir ayuda, fueron menos los que mencionan que es importante, aunque no es algo que al parecer hagan mucho, pero que, si lo requieren, lo hacen. Incluso un participante dice que es importante pedir apoyo para “no sentirse tan solos”, otra participante comenta que hay que “dejar de lado el orgullo” y aceptar que lo necesitamos. Al respecto, culturalmente se considera que solicitar ayuda es una señal de debilidad, más castigado en los varones que en las mujeres desde la perspectiva de género (Halloway, 2017; Tellez y Verdú, 2011).

En ese sentido, resaltan características como: “saber que no estamos solos” y que habrá veces que “hay que dejar el orgullo de lado” y también que el solicitar apoyo “sea recíproco, no sea mucho y que sean más que los

otros busquen a uno, que al revés”, puesto que socioculturalmente se encuentra menos valorado el solicitar ayuda.

Altruismo, más presente en su modalidad de estar disponibles que tener la iniciativa para ofrecer ayuda

Respecto a la capacidad de altruismo que se refiere a la disponibilidad para dar ayuda si se le requiere o a la iniciativa para ofrecer apoyo, los jóvenes participantes refieren poseerla, más en su modalidad de estar disponibles para ayudar, más que tener la iniciativa para ofrecer la ayuda. Asimismo, resalta el rol de apoyo que juegan algunos jóvenes participantes por ser estudiantes de psicología.

Todos los participantes, dada su condición de estudiantes foráneos, fueron retados a tener que entablar conexiones con otras personas, ambientes y espacios para poder lograr una buena adaptación en el nuevo lugar de residencia donde continúan sus estudios, lo cual habla de la puesta en escena de sus recursos sociales para la creación de redes de apoyo. De igual manera, parece que existe un “deber de estar disponibles” cuando se les demanda apoyo, dada su elección profesional como futuros psicólogos, por lo que se considera necesario continuar apuntalando programas de autocuidado para los que cuidan, debido al desgaste emocional que tienen dichas profesiones.

El que los participantes refieran contar con menos iniciativa para ofrecer ayuda y más disposición para darla, lleva a suponer la existencia de un círculo vicioso que puede crearse respecto de que no se ofrece ayuda hasta que la piden y dado que el solicitar la ayuda es menos probable que se suscite por los mandatos socioculturales, podemos suponer que se dificulta la creación de redes de apoyo.

Con todo lo anterior, se considera de gran importancia continuar con este tipo de investigaciones centradas en mostrar los recursos familiares y sociales, sobre todo en población joven, ya que, según los mismos relatos de los jóvenes entrevistados, este sector de la población se suele mirar con ojos de vulnerabilidad intrínseca e inmadurez, negándoseles en muchas

ocasiones, oportunidades en las cuales pueden demostrarse a ellos mismos lo que pueden lograr a través de estas experiencias con la migración.

De ahí que con este estudio se desea abonar a la desestigmatización de los jóvenes, contribuyendo a la vertiente en que se mira su vulnerabilidad más que como un rasgo interno, como una vulneración de la que son objetos en sus contextos (Gentile, 2014; López et al., 2016; Obregón-Velasco y Rivera-Heredia, 2021; Sepúlveda, 2014;), que en este caso son sus familias, mismas que son impactadas por la migración externa e interna en sus comunidades con tradición al respecto (Rivera-Heredia, et al., 2018); una migración que sabemos se origina desde la desigualdad social que impera (OIM, 2020).

Conclusiones

Con base en lo planteado, es importante continuar abonando al reconocimiento y fortalecimiento de los recursos familiares y sociales, dada su alta asociación con el proceso de enfrentamiento y con la salud tanto física como mental de los jóvenes, pero también, con la generación de dificultades familiares que están altamente asociadas con su rendimiento académico, puesto que son jóvenes que se encuentran estudiando, los futuros profesionales de la sociedad, dicha experiencia de migración que poseen puede ser un potencializador u obstáculo para su éxito escolar.

Continuar con estudios que pongan en el centro la identificación y reconocimiento de los recursos psicológicos ayuda a que la población juvenil —a quienes desde su opinión se les señala de inmaduros e incapaces— sea percibida de manera diferente echando abajo esos cuestionamientos sobre su capacidad, por lo que, al mismo tiempo, contribuye a la construcción de una cultura en la que se mire el potencial y la capacidad con la que cuentan estos jóvenes gracias a las experiencias que tienen con la migración propia y/o de familiares directos; por lo que es relevante continuar haciendo hincapié en lo que sí se hace bien y funciona en vez de señalar las carencias o las faltas, lo que al final es el objetivo central del movimiento de la psicología positiva.

Referencias

- Arango, C. (2009). La convivencia en los escenarios de la intervención psicosocial comunitaria. En S. Buelga, G. Musito, A. Vera, M. E. Ávila y C. Arango (Comps.) (2009). *Psicología social comunitaria* (pp. 205-226). Trillas.
- Carrillo Álvarez, E., Cívís, M., Andrés, T., y Riera, J. (2018). Condicionantes del éxito y fracaso escolar en contextos de bajo nivel socioeconómico. *REXE Revista de estudios y experiencias en educación*, 2(1), 75-94. <http://www.rexe.cl/ojournal/index.php/rexe/article/viewFile/492/408>
- Consejo Nacional de Población (2010). *Índices de intensidad migratoria, México-Estados Unidos* (pp. 9-12). http://www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/intensidad_migratoria/pdf/Migracion_Mex_EU.pdf
- Consejo Nacional de Población (2020). *Anuario de la Migración y remesas, México 2020*. Gobierno de México, Conapo, Fundación BBVA.
- Falicov, C. J. (2007). La familia transnacional: un nuevo y valiente tipo de familia. *Perspectivas sistémicas*, (94-95). <https://www.redsistemica.ar/2022/08/01/la-familia-transnacional-un-nuevo-y-valiente-tipo-de-familia/>
- Frías- Armenta, M., y Barrios-Gaxiola, M. (2016). Recursos que contribuyen al desarrollo positivo en jóvenes. *Escritos psicológicos*, 9(3), 37-44.
- Gentile, N. (2014). Voces y expresiones de la juventud que no miramos. Un estudio cualitativo a nivel local sobre problemáticas de la juventud excluida. *Nülam*, 17-26.
- Halloway, K. (2017). La masculinidad está matando a los hombres: la construcción del hombre y su desarraigo. En *No nacemos machos. Cinco ensayos para repensar ser hombre en el patriarcado*. (pp. 31-45). La social. <http://www.codajic.org/node/2535>
- Jiménez-Delgado, M., Gracia-Soriano, P., Jareño-Ruiz, D., y González-Chouciño, M. A. (2019). Relaciones de género en la sociedad posmoderna: Percepciones y actitudes de estudiantes jóvenes sobre las relaciones de poder en las parejas. *Revista de Sociología de la Educación (RASE)*, 12(1), 74-91, <http://dx.doi.org/10.7203/RASE.12.1.13256>
- Masapanta-Serpa, J. X., Cabrera-Berrezueta, L. B., Erazo-Álvarez, J. C., y García Herrera, D. G. (2020). Migración y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*, 5(1), Especial Educación, 184-203, <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i1.778>
- Martínez, Martí, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la Psicología Positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.
- Medellín, Fontés, M., Rivera-Heredia, ME., López, Peñalozza, J., Kanán, Cedeño, G. y Rodríguez-Orozco, A. (2012). Funcionamiento familiar y su relación con las redes de apoyo social en una muestra de Morelia, México. *Salud mental*, 35, 147-154 <https://www.redalyc.org/pdf/582/58223312008.pdf>
- Merlyn-Sacoto, M.-F., Jayo, L., y Moreta-Herrera, R. (2020). Percepciones sobre amor, compromiso, fidelidad y pareja en jóvenes universitarios de Quito. *Revista de Psicología*, 19(2), 3-23. <https://doi.org/10.24215/2422572Xe063>

- Morales-Rodríguez, M., y Díaz-Barajas, D. (2009). La familia como fuente de recursos psicológicos en jóvenes universitarios. En J. Lira (Coord.), *Aportaciones de la Psicología a la Salud* (pp. 225-254). Facultad de Psicología/Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Mummert, G. (2003). Dilemas familiares en un Michoacán de migrantes. En G. López-Castro. (Ed.), *Diáspora michoacana* (pp. 113-146). El Colegio de Michoacán/ Gobierno del Estado de Michoacán.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer Publisher Company.
- López, Noguero, F., Sarrate Capdevila, M. L., y Lebrero Baena, M. P. (2016). El ocio de los jóvenes en situación de vulnerabilidad. *Análisis discursivo, Revista Española de Pedagogía*, 74(263), 127-145.
- Obregón-Velasco, N. (2016). Construcciones de género de las y los jóvenes con experiencia de migración familiar. En Ma. R. Figueroa-Varela y L. I. Cayeros-López (Coords.), *Ciencias Estudios de Género. Handbook T-II. Retos y posibilidades para la armonización de la vida laboral y familiar* (pp. 122-130). Ercofan/Universidad Autónoma de Nayarit. <https://www.ecorfan.org/handbooks/Ciencias%20Estudios%20de%20Genero%20T-II/H2-4.pdf>
- Obregón-Velasco, N. (2017). *Manual de intervención para jóvenes con familiares migrantes*. Colofón. https://www.academia.edu/37271246/Libro_Manual_de_intervenci%C3%B3n_para_j%C3%B3venes_con_familiares_migrantes._Nydia_Obregon_2017_.pdf
- Obregón-Velasco, N. (2018). Recursos psicológicos de jóvenes hijas e hijos de padres migrantes en Michoacán. En M. E. Rivera-Heredia y R. Pardo Fernández (Coords.) (2018), *Migración, miradas y reflexiones desde la universidad* (pp. 51-65). Miguel Ángel Porrúa.
- Obregón-Velasco, N. (2020). *Fortalecimiento de recursos psicológicos para favorecer la felicidad de jóvenes con experiencias de migración. Propuesta del programa de investigación 2020 de la Coordinación de Investigación Científica de la U.M.S.N.H.* (documento inédito). Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Obregón-Velasco, N., Alvarado, G., y Morfín, D. (2019). La migración en positivo: recursos familiares de jóvenes con padres migrantes y de retorno. Número especial. *Memorias in extenso del XXVII Congreso Mexicano de Psicología*. Sociedad Mexicana de Psicología.
- Obregón-Velasco, N., y Rivera-Heredia, M. E. (2015). Impacto de la migración del padre en los jóvenes: cuando la migración se convierte en abandono. *Ciencia UAT*, 10(1), 57-67. <http://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v10n1/2007-7858-cuat-10-01-00056.pdf>
- Obregón-Velasco, N., Rivera-Heredia, M. E., Martínez-Ruiz, D. T., y Cervantes-Pacheco, E. I. (2014). Sucesos estresantes y sus impactos en mujeres y jóvenes de la comunidad de Cuitzeo, Michoacán. El ciclo de la migración México-EUA en sus familias. *Revista Interdisciplinaria da Mobilidade Humana*, 22(43), 211-224, <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=407042020012>

- Obregón-Velasco, N., y Rivera-Heredia, M. E. (2021). ¿Cómo quieres a alguien que no ha estado contigo cuando le has necesitado? Adolescentes vulnerados/as por la migración familiar. En L. Pérez-Sánchez (2021). *Narrativas sistémicas en la sociedad actual* (pp. 39-48). Grupo editorial LEED.
- Organización Internacional para las Migraciones (2020). *Informe sobre las migraciones en el mundo 2020*. <https://publications.iom.int/books/informe-sobre-las-migraciones-en-el-mundo-2020>
- Ortiz, Valero, C. L., Mendoza, Saucedo, F., y Méndez, Pineda, J. M. (2016). Las miradas detrás de las cifras: el abandono escolar desde la experiencia de los jóvenes y sus profesores tutores. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 13(30), 44-51. <http://remo.ws/revistas/remo-30.pdf>
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la Lengua Española* (23ª ed.). <https://dle.rae.es/recurso>.
- Rivas, A. M., y González, H. (2011). El papel de las remesas económicas y sociales en las familias transnacionales colombianas. *Migraciones Internacionales*, 6(2), 75-99. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-89062011000200003
- Rivera-Heredia, M. E. (2018). El impulso de los migrantes para que sus hijos y familiares estudien en la universidad. El vínculo emocional a través de la distancia. En R. Pardo y M. E. Rivera-Heredia (2018). *Migración, miradas y reflexiones desde la universidad* (pp. 89-102). Miguel Ángel Porrúa.
- Rivera-Heredia, M. E., Leco-Tomás, C., y Martínez-Servín, L. G. (2018). Panorama Actual de la Migración en Michoacán ¿Quiénes Estudian el Tema de la Migración y Qué es lo que Están Investigando? ¿Ya te enteraste? *Investigación Científica*, 2(129), 5-41.
- Rivera-Heredia, M. E., Martínez-Ruiz, D. T., Cervantes-Pacheco, E. I., y Obregón-Velasco, N. (2019). The Effectiveness and Impact of an Intervention Program on Migration and Health with Mexican Undergraduate Students. *REMHU Revista Interdisciplinaria de Movilidad Humana*, 27(55), 63-78, <https://www.scielo.br/j/remhu/a/kc5LkB-JpxFchSMNb7ZRpcMJ/?lang=en>
- Rivera-Heredia M. E., Obregón-Velasco, N., y Cervantes-Pacheco, E. I. (2013). Migración, sucesos estresantes y salud: perspectivas de mujeres michoacanas de comunidades rurales con familiares migrantes. *Acta Universitaria*, 23(NE-1), 49-58. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41629562005>
- Rivera-Heredia, M. E., Niebla-Guzmán, I., y Montero-Pardo, X. (2021). Recursos psicológicos como predictores de problemas emocionales y conductuales en jóvenes universitarios. *Interacciones*, 7, 1-9. <http://dx.doi.org/10.24016/2021.v7.228>
- Rodríguez, G., Gil, J., y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Ediciones Aljibe.
- Salas, R., Jardón, A. E., y Murguía, V. (2019). La migración internacional de retorno en el Estado de México. *Región y sociedad*, 31, 1-24. <https://doi.org/10.22198/rys2019/31/1085>
- Sepúlveda, L. (2014). Juventud como transición: elementos conceptuales y perspecti-

vas de investigación en el tiempo actual. *Última década*, 21(39), 10-21, <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-22362013000200002>

Téllez, Infantes, A., y Verdú Delgado, A. D. (2011). El significado de la masculinidad para el análisis social. *Revista Nuevas Tendencias en Antropología*, 2, 80-103, <http://www.revistadeantropologia.es/Textos/N2/El%20significado%20de%20la%20masculinidad.pdf>

Vera Poseck, B. (2006). Psicología positiva: una nueva forma de entender la psicología, *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. <http://www.redalyc.org/pdf/778/77827102.pdf>