

¿Cómo se quedan “las que se quedan”? Diseño y aplicación de un taller de intervención comunitaria para mujeres con familiares migrantes de Michoacán a Estados Unidos

How do “those who stay” stay?: Design and implementation of a community intervention workshop for women with relatives who have migrated from Michoacan to the United States

Diana Tamara Martínez Ruiz*, Daniela Berenice Guillén Villicaña**, Verónica Montserrat Contreras Zavala**

RESUMEN

La migración México-Estados Unidos, es una situación que viven miles de hogares mexicanos, de acuerdo con Moctezuma (2009) el estado de Michoacán ocupa el segundo lugar en cifras de mayor incidencia migratoria en el país. Esto sugiere la pertinencia de estudios sobre los sucesos que viven las familias transnacionales, al enfrentarse con los efectos de la migración en sus hogares; en muchos casos, los hogares conformados por migrantes son encabezados por las mujeres: esposas, hijas, madres de migrantes; en quienes recaen diversas funciones y responsabilidades como la procuración de la unión familiar entre familiares migrantes y no migrantes, la educación de los hijos, el ahorro y la administración de recursos con que cuenta el hogar (Salgado de Snyder & Maldonado 1993). El presente estudio forma parte de los resultados de un proyecto de investigación más amplio y surge como una alternativa de apoyo ante las diversas situaciones que enfrentan las mujeres que se quedan como representantes de la jefatura del hogar. Se realizó el diseño y aplicación de una intervención comunitaria, a través del Taller de Sensibilización Gestalt basado en técnicas gestálticas, como resultado del trabajo de campo realizado con grupos de mujeres con familiares migrantes. Como resultados se presentan algunos logros derivados de la intervención comunitaria, tales como: autoexploración de necesidades, toma de decisiones y conformación de redes de apoyo basada en confianza y solidaridad.

ABSTRACT

Thousands of Mexican households are still facing migration of their relatives from Mexico to the United States. According to Moctezuma (2009) the state of Michoacan holds the second position in terms of the highest migration rates in the country. The earlier suggests that it is pertinent to further develop studies regarding the events that transnational families face when migration hits home. In many cases, homes become led by women, either wives, daughters or mothers of migrants who acquire the responsibility to maintain the family union between migrant and non migrant relatives, to educate the children, and manage savings and the household (Salgado de Snyder & Maldonado, 1993). This study presents some of the results of a larger research project and has been developed as an alternative of support to help women who become leaders in their household when their relatives migrate. An intervention was designed and implemented through a Gestalt awareness workshop based on Gestalt techniques as the result of the fieldwork with groups of women who had relatives who had migrated. Some of the achievements derived from the community intervention are presented in the results of the study, including the self-exploration of needs, decision-making and the creation of support networks based on trust and solidarity.

Recibido: 28 de junio de 2012
Aceptado: 7 de octubre de 2012

Palabras clave:
Migración; Intervención Comunitaria; Sensibilización Gestalt.

Keywords:
Migration; Community Intervention; Awareness Gestalt.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad la migración es un fenómeno que caracteriza al mundo globalizado, ya que refleja la complejidad e intensidad de la vida cotidiana que rodea a miles de ciudadanos más allá de la frontera, por un lado están aquellos quienes han tenido que partir de su seno familiar y por otro los familiares de migrantes que se quedan en la localidad de origen, ocasionando una gran comunidad extendida entre dos o más territorios (Martínez-Ruiz, 2008).

* Escuela Nacional de Estudios Superiores. Unidad Morelia. Universidad Nacional Autónoma de México. Antigua Carretera Pátzcuaro no. 8701, col. Ex Hacienda de San José de la Huerta. Morelia, Michoacán, México. C.P. 58190. Correo electrónico: tamaramartinezruiz@gmail.com

** Facultad de Psicología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Calle Francisco Villa S/N. Col. Miguel Silva. Morelia, Michoacán, México. Tel.: (443) 3 12 99 13 y 3 12 99 09.

En México, hasta mediados de los años setenta, la migración estaba compuesta por individuos que establecían desplazamientos circulares y recurrentes entre sus comunidades de origen dentro del país y diversas zonas rurales del sur de los Estados Unidos, teniendo como destino final, las comunidades de origen (Moctezuma, 2011). Así, las prácticas migratorias se han ido transformando hasta crear regiones binacionales que a lo largo del tiempo se han configurado como un complejo sistema bicultural, que vincula entramados de redes sociales, procesos de intercambio y circulación de dinero, bienes e información que transforman los asentamientos de migrantes en ambos lados de la frontera, hasta integrarlos en una sola gran comunidad dispersa cuyas interacciones se localizan en una multitud de escenarios (Rouse, 1991).

Diversos autores (Besserer, 2000; Bryan, Reanne & Lozano, 1999; Portes, 1997; Smith, 1999) hablan de este proceso en términos de la configuración de comunidades transnacionales que cuentan con localidades aquí y allá; con el paso del tiempo han logrado establecer vinculaciones en diversos territorios de un país y otro, a la vez que han adquirido formas de ser propias con rasgos binacionales, aunque frecuentemente los miembros que las integran, ni siquiera conozcan los contornos de su propio municipio, estado o nación. Rouse, se refiere "a la sobrevivencia de distintos cursos de vida, una cierta forma de acoplamiento simultáneo que no necesariamente desaparecerá en las generaciones subsiguientes de los migrantes" (Rouse, 1991).

El planteamiento anterior, permite observar que el proceso migratorio ha requerido de nuevas precisiones con respecto al concepto tradicional de migración y de la persona migrante. Si bien, en una comunidad transnacional, no todos los miembros son migrantes, la migración sí es una práctica social que influye significativamente en las trayectorias de vida y experiencias de todos y cada uno de los miembros de las comunidades transnacionales (Martínez-Ruiz, 2008). Bajo este esquema se puede decir que, las familias enfrentan y moldean distintas circunstancias al tener que adaptarse a los hechos que suceden aquí y allá, lo que modifica la cotidianidad de la vida matrimonial y extiende su territorialidad hasta configurarse como un contexto transnacional (D'Aubeterre, 1998; Martínez-Ruiz, 2008).

Para el estado de Michoacán la migración hacia Estados Unidos (EUA) se ha convertido en un modo de vida, ya que las familias han tenido que adoptar la migración como una estrategia económica para subsistir. Alrededor de este acontecimiento en el que se encuentra sumergido México desde ya hace varios

años, se han realizado numerosas investigaciones con distintos tintes y enfoques teóricos para abordar las diversas situaciones que enmarcan al fenómeno. Sin embargo, aún son minoría los trabajos que han abordado el tema de las familias migrantes, que se quedan en la localidad de origen y de las situaciones que atraviesan a raíz de este fenómeno que traspasa tanto su vida cotidiana, como la privada y la pública; de tal manera que la migración es vista como parte de su vida diaria y al mismo tiempo la irrumpe (Martínez-Ruiz, 2008), de estos trabajos podemos destacar los de Ohemichem (1999; 2000a; 2000b), Mummert (1999), Ariza (2002), Portes (1997), Moctezuma (2007), Garcia Canclini (1999), Hondagneu-Sotelo (1994), entre otros.

Los que se quedan, representan el otro lado de la migración como fenómeno; esto se refiere a las personas que no participan directamente del acto de migrar y se quedan en el lugar de origen, experimentan diversas modificaciones en su vida, viven la ausencia de al menos uno de los miembros del hogar y dependen en gran medida del dinero que llega de afuera; poseen artículos que no habrían podido obtener antes de que algún miembro de la familia migrara (Montaño, 2004).

Migrar se está convirtiendo hoy para millones de personas en un proceso que posee niveles de estrés tan intensos que llegan a superar la capacidad de adaptación de los seres humanos (Achotegui, 2004). Por ello es importante mencionar que la migración no solo impacta a quien la experimenta sino a todos los involucrados, la permanencia en las comunidades de origen puede generar sucesos estresantes de vida que de una u otra manera pueden impactar en la salud emocional de las mujeres, la reorganización familiar, la economía de la región y los servicios que se requieren. De ahí que resulta menester explorar cómo se encuentran las mujeres y qué estrategias tienen para hacer frente a los retos y desafíos que la migración demanda de las familias (Montero, 1984).

De acuerdo con Moctezuma, Michoacán es el estado que actualmente cuenta con mayor despoblamiento. Mientras que en el año 2000 registró 53 municipios con tasas medias anuales por abajo de cero (equivalentes al 46.9%), en 2005 esa cifra se elevó a 85 de los 113 municipios, representando el 75.2%. Se trata de un desastre demográfico, tan grande que en cinco años llevó a la entidad a un decrecimiento de su población (Moctezuma, 2011). Para el 2010 el Censo de Población y Vivienda, ubicó a Michoacán en el tercer lugar en migración internacional, con un 7.7% de su población. Solo le anteceden Jalisco, con

el mismo porcentaje y Guanajuato con 10.8%, seguido por el estado de México con un 6.8%. Cabe señalar que todos los estados mencionados se encuentran alrededor del estado de Michoacán y pertenecen a la misma región del país (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2010).

Específicamente para el caso de Michoacán, López-Castro (2007) señala que debido a los cambios de vida generados por la migración mayormente de los hombres, con frecuencia las mujeres que tienen familiares migrantes y en especial las que son esposas, son un sector vulnerable, al vivir los costos emocionales y de salud que la migración conlleva; ya que y de acuerdo con el autor, algunas de las mujeres con esposo migrante experimentan distintos trastornos o padecimientos emocionales asociados a muchos factores, (a los que se le pueden sumar el factor estresante de la migración), entre los que destacan los trastornos somáticos y psíquicos a partir del abandono/separación de sus maridos, mismos que van desde lumbalgias, dolor de espalda y cefaleas, hasta trastornos del sueño, manías y tics; presentándose un aumento en esta población del consumo de sustancias psicoactivas (ansiolíticos, alcohol y drogas ilícitas).

ANTECEDENTES

El trabajo aquí presentado es una pequeña parte de lo que se llevó a cabo dentro de una de las cuatro líneas de investigación¹ que integran el proyecto “Caleidoscopio Migratorio: Un diagnóstico de las situaciones migratorias en el estado de Michoacán, desde distintas perspectivas disciplinarias” financiado por Fondos Mixtos; Conacyt-Coecyt. A grandes rasgos, la tarea consistió en un observatorio convergente, sobre cómo se transforma la vida íntima, las emociones, lo individual; lo que norma y condiciona la conducta cotidiana de las familias, las comunidades, así como sus miembros, ya sean mujeres, hombres, jóvenes, niños, o adultos mayores; en las localidades michoacanas. Por un lado mediante cifras e indicadores que consideran la dinámica demográfica, los índices de migración nacional, el proceso de despoblamiento y de retorno. Y por otro lado, mediante un micro-análisis de las situaciones concretas de grupos sociales de menores de edad, mujeres y personas de la tercera edad; migrantes y no migrantes pertenecientes a familias de zonas de Michoacán donde la migración internacional tiene mayor impacto.

¹ Línea 1: Diagnóstico actualizado sobre los impactos sociales, económicos, demográficos, educativos y de salud de la migración internacional en poblaciones expulsoras en el estado de Michoacán.

Línea 2: Estudio cualitativo de la relación entre ausencia y salud emocional de mujeres que se quedan en pueblos con intensidad migratoria.

Línea 3: Estudio sobre el proceso de reinserción social, escolar y familiar de los menores michoacanos repatriados de Estados Unidos a Michoacán, para comprender los impactos psicosociales, culturales y educativos.

Línea 4: Estudio de la situación de los adultos mayores del estado de Michoacán, en contextos de migración.

La línea de investigación donde se circunscribe la investigación aquí presentada, busca mostrar resultados de trabajo de campo, realizado con mujeres michoacanas que se quedaron en sus comunidades rurales de origen ante la migración de uno de sus familiares, la cual se planteó los objetivos siguientes: 1) Identificar los sucesos estresantes pautados por la migración y su relación con el género, que impactan en la salud física, emocional y mental de mujeres que se quedan en las comunidades de origen con alta intensidad migratoria; y 2) Presentar una explicación detallada acerca de la organización social y cultural acerca de las posiciones de género que tienen las mujeres que se quedan en localidades de origen con bajos, medianos, altos y muy altos índices de migración.

La presente es una investigación con perspectiva de género; se ha tomado también este instrumento por dar cuenta de las construcciones, en este caso de las mujeres, sus maneras de actuar, percibir, entender, hablar y sentir, es decir, centrar la atención en las situaciones de la vida cotidiana de las mujeres pertenecientes a la localidad de Cortijo Viejo, del municipio de Coeneo de la Libertad, localizado en la zona centro norte de Michoacán, en la denominada Meseta Purépecha, identificado como uno de los municipios con *muy alta intensidad migratoria* en el Estado, de acuerdo al Censo 2010 de INEGI (2010); cuenta con una población total de 662 personas, de las cuales 286 son hombres y 376 son mujeres, con grado de rezago social “bajo”.

Este trabajo se inserta en las reflexiones teórico-metodológicas acerca del diseño de estrategias de intervención comunitaria donde se les brinde atención especializada a la población que se queda ante las situaciones que desencadena la migración en sus vidas, (Oehmichen, 2000b; Salgado de Snyder & Maldonado, 1993). A partir de la revisión de situaciones diversas, que ocurren en contextos de elevada migración, de esta manera es que el presente trabajo anuncia una propuesta de intervención comunitaria aplicada a través de un taller con técnicas de sensibilización Gestalt que busca ofrecer apoyo a mujeres con familiares migrantes directos (esposo, padres o hijos).

Propuesta de intervención a través de un taller de sensibilización Gestalt dirigido a mujeres familias de migrantes que se quedan en la comunidad de origen, en Michoacán

En los estudios de la migración, a través de la investigación con las mujeres, se ha señalado que el fe-

nómeno migratorio permite analizar los procesos de cambio y de continuidad en los ejercicios de género. De esta manera se han podido estudiar las convergencias que hay en las pautas matrimoniales, la selección de pareja, los vínculos de parentesco y en los aspectos ligados a la reproducción de la familia y la comunidad, tanto en los lugares de origen como en los de destino (D'Aubeterre, 1998; Martínez-Ruiz, 2008).

El trabajo centrado en las mujeres se ha desarrollado desde diversas disciplinas sociales, colocando en primer plano al sujeto mujer, a la subjetividad y al significado de sus experiencias. En ese sentido, se ha planteado la necesidad de implementar metodologías para encontrar nuevas rutas de indagación en la realidad empírica. Esto ha permitido poner al descubierto las presencias y experiencias de las mujeres en varias dimensiones poco exploradas (Martínez-Ruiz, 2012).

El fenómeno migratorio se ha considerado tradicionalmente de competencia masculina, por lo que en general son las mujeres quienes se quedan con los hijos y otros familiares en sus comunidades de origen ante la migración de sus esposos. Al quedar las mujeres solas, se verán desafiadas a encontrar el equilibrio adecuado para consolidar la vida familiar y, al mismo tiempo, desarrollarse personal, laboral y/o profesionalmente. Al respecto Lorenzo & Romero (2010), afirman que estos elementos también coadyuvan al incremento de la autoconfianza, la autoestima y la autovaloración de las mujeres.

Los estudios de género han permitido la visibilización de las mujeres en tema migratorio, para ello es necesario tomar en cuenta los sentimientos de vulnerabilidad que, "tan laboriosamente fue tejendo la sociedad patriarcal en la trama de la subjetividad femenina, adquieren su más sofisticado fruto en aquellas mujeres que intentan defenderse de la dependencia, adhiriendo fervorosamente al sistema conservador" (Coria, Freixas & Covas, 2005). El propósito del patriarcado no permite establecer relaciones equivalentes entre hombres y mujeres por la exclusiva realización de sus actividades, por ello es pertinente acentuar que en comunidades rurales, este tipo de roles han sufrido modificaciones a partir de circunstancias tales como la migración en la que los esposos han de ser únicamente proveedores, y estarán a cargo de la manutención de los hijos; lo que pone en relieve el rol central de las mujeres en las familias.

En respuesta a lo anterior se propone el Taller de Sensibilización Gestalt, como intervención comunitaria, que pretende sensibilizar a las mujeres partici-

pantes, y promover espacios en los que puedan compartir sus experiencias con otras mujeres que están en la misma situación, identificar los sentimientos y las necesidades que encuentren detrás de estos, para lograr solucionar sus malestares utilizando sus propios recursos psicológicos. En el trabajo orientado hacia los problemas se requiere de una buena capacidad de comunicación para iniciar y establecer relaciones de trabajo o crear sentimientos de respeto y confianza. "La clínica en psicología social, con grupos e instituciones es precisamente un trabajo que puede realizarse mediante la implantación de dispositivos grupales" (Montaña, 2004).

La psicología comunitaria en tanto, es una disciplina nacida de la crítica, plantea desde sus inicios la valoración de la acción y ha sido llevada a cabo a través de los modelos que corresponden a las realidades y vivencias de las personas con las que se trabaja (Mori Sánchez, 2008). Se habla de ella como una nueva disciplina que tiene tanto un fundamento psicosocial como el uso de los procedimientos, técnicas, instrumentos y métodos provenientes de la psicología social, asociada al ámbito de la intervención psicológica. La denominación de "comunitaria" hace referencia a prácticas paternalistas que responden a intentos de desarrollo comunal, cuyo centro de poder es externo al ambiente sobre el cual se desea ejercer tanto en lo individual como en lo social, para lograr cambios en el ambiente y la estructura social (Montero, 1984).

Se hizo un acercamiento con las mujeres para conocer la realidad de la comunidad, con el fin de que las participantes generaran cambios, así como mejorar sus condiciones de vida (Gómez del Campo, 2002), "tomando consciencia de su papel en este proceso de transformación" (Hernández, Fernández & Baptista, 2008), centrándose en el desarrollo y el aprendizaje.

La sensibilización Gestalt es una técnica semi-estructurada que promueve el "darse cuenta" y la responsabilidad en las personas para que se pongan más en contacto consigo mismas y con el mundo, para que estén alertas de su propia experiencia y se den cuenta de su situación subjetiva. Descubriendo a partir de ello, su propio "yo" y a los otros que quieren, para que de esa manera consigan un estado de bienestar en su relación *intra e interpersonal* (Muñoz, 1995). La sensibilización Gestalt, retoma del área de la psicología humanista conceptos básicos como capacidad de "darse cuenta" de su situación personal y subjetiva, el referente experiencial del "aquí y ahora", como bases de su aplicación. Se orienta a que la persona abra su percepción y descubra las posibilidades que tiene

dentro de sí y que no ha desarrollado y pone especial atención en buscar el desarrollo de las potencialidades de la persona.

Es indispensable señalar que, el Taller de Sensibilización Gestalt resulta en sí mismo una intervención en la medida en que se actúa con las personas y que pretende que las mujeres tomen conciencia de su situación de vida y aprendan a tomar las decisiones que consideren más adecuadas para ellas y aumentar su calidad de vida. También hay que considerar que el taller, es al mismo tiempo una técnica de recolección de datos que se genera a partir de las técnicas o ejercicios implementados en los grupos; finalmente, da cuenta del proceso y la dinámica del grupo con el que se está trabajando. El presente taller como intervención comunitaria ha pretendido sensibilizar a las mujeres participantes y promover espacios en los que puedan compartir sus experiencias con otras mujeres que están en la misma situación y con problemáticas similares.

Un aspecto importante en esta intervención fue el concepto de: *empowerment*, técnica propia de la Psicología Comunitaria que refleja el interés por proporcionar el protagonismo a la vida social, tanto de los individuos como de las organizaciones y las comunidades, buscando conjuntamente espacios para la acción y la reflexión que fomentan el bienestar de las personas en comunidad independientemente de sus valores y creencias (Musitu & Buelga, 2004). Por lo anterior, el *empowerment* es un enfoque para auxiliar a las intervenciones y generar los cambios sociales.

La intervención aquí presentada, ha seguido un proceso que se resume básicamente en la aplicación y evaluación de las acciones desde la propia comunidad, con el acompañamiento de un facilitador que promueva la movilización de grupos miembros de una comunidad (Mori Sánchez, 2008). Es indispensable señalar que esta intervención actúa con las personas a través de la sensibilización, de que las mujeres tomen conciencia de sus situaciones actuales de vida, de manera que aprendan a tomar las decisiones que consideren más adecuadas para ellas y aumenten su calidad de vida. Finalmente, para esta investigación no fue primordial el análisis del discurso, sin embargo da cuenta del proceso y la dinámica del grupo con el que se estuvo trabajando.

MATERIALES Y MÉTODOS

El método fenomenológico fue el rector de la investigación de la línea de mujeres, y pese a que original-

mente se planeó que el estudio solo fuera exploratorio, conforme se fue adentrando en la exploración con las participantes, hubo la necesidad de diseñar e implementar distintas intervenciones en grupos de mujeres de las comunidades estudiadas. Lo que conllevó a la realización de un enfoque de investigación-acción de tipo práctico deliberativo (INEGI, 2010).

Se empleó una metodología mixta; a través de diversas técnicas metodológicas de evaluación cuantitativa, como la aplicación de dos cuestionarios (CESD-R) y un cuestionario de datos socio-demográficos a cada una de las participantes, y por otro lado, la aplicación de técnicas metodológicas de evaluación cualitativa tales como: la generación de dos grupos focales, nueve entrevistas, el diseño e implementación de la Propuesta de Intervención Comunitaria (Guillén, 2012) referente al Taller de Sensibilización Gestalt, todo esto dirigido principalmente a las mujeres que se quedan en un contexto transnacional.

Para captar a las participantes, se invitaron a mujeres originarias del municipio de Cortijo Viejo, Michoacán y sus alrededores, que tuvieran familiares migrantes directos como: padre, esposo, hijos(as), hermanos(as). La edad promedio de las mujeres fue de 39 años, con un nivel de escolaridad de secundaria incompleta, con tres hijos en promedio, sus ocupaciones fluctúan entre amas de casa, comercio formal e informal y en oficios. Las participantes asistían de manera voluntaria al taller y variaba la cantidad de 15 a 36 mujeres por sesión.

El procedimiento se dividió en cuatro fases: 1) Identificación de situaciones y necesidades, a través de la realización de un grupo focal de mujeres con familiares migrantes en EU. En esta fase se identificaron características comunes en las mujeres entrevistadas; 2) Aplicación del cuestionario CESD-R. A partir de los resultados parciales de estas dos etapas y de la realización de las entrevistas a integrantes del primer grupo focal, se tomó la decisión de comenzar a diseñar una intervención dirigida a mujeres con familiares migrantes; dada la demanda que manifestaron de urgencia en ser atendidas y escuchadas ante sus problemas cotidianos que manifestaban les era imposible solucionar y les generaba un alto grado de estrés; 3) Diseño e implementación de la propuesta de intervención comunitaria titulada Taller de Sensibilización Gestalt (Lorenzo & Romero, 2010)².

La última fase se realizó de la siguiente manera: dentro de las sesiones se trabajaron los temas en el siguiente orden: 1) Ser mujer: madre, hija, esposa; 2) Autoconcep-

² Este taller fue el resultado del trabajo de Tesis de Daniela Berenice Guillén Villicaña para obtener el grado de Licenciada en Psicología por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Fecha de titulación: 3 de febrero de 2012.

to; 3) Autoconcepto y autocuidado; 4) Mi relación con mi pareja; 5) Aprendiendo a perdonar; y, 6) Convirtiendo mis deseos en decisiones. Esta propuesta consta de cartas descriptivas y cuadros de las sesiones acompañados de un sustento teórico y metodológico acerca de las sesiones, así como las técnicas gestálticas³ (Montaño, 2004) a ejecutar por el facilitador en cada una de las sesiones para llevar a cabo la intervención.

En la cuarta y última fase se llevó a cabo un segundo grupo focal y una segunda y última aplicación del instrumento CESD-R⁴. Este grupo focal se realizó con la misma guía de preguntas que en el primero. De lo anterior, como resultados se observó que surgieron malestares de las participantes, por lo que demandaron una atención personalizada, y se prosiguió a realizar más entrevistas a profundidad, a manera de intervención individual. Por último se realizó la evaluación del taller; identificando así, situaciones que requieren de reestructuración de la intervención, de nuevas necesidades y nuevas temáticas, todo lo anterior para dar pie a una nueva propuesta de intervención.

RESULTADOS

Los resultados esperados van desde las labores de acompañamiento y ayuda psicológica a las mujeres esposas de migrantes, propiciar la generación de cambios y negociaciones promoviendo el “empoderamiento”, en tanto que ser capaces de realizar negociaciones y toma de decisiones personales, asumiendo la responsabilidad de sus deseos, desde su feminidad y condiciones que se adecuen a su contexto y necesidades en relación con la pareja, familiares y sociedad en general. Buscando crear y cuidar las redes de apoyo a través de la solidaridad colectiva entre ellas.

Encontramos dos tipos de resultados, enfocados por un lado a contestar la pregunta inicial: ¿Cómo se quedan “las que se quedan”? a través del trabajo realizado de forma general en la línea de investigación de mujeres dentro del proyecto; y por otro lado, el exponer los resultados que aparecieron a partir de la implementación de la propuesta de intervención comunitaria.

Primeros resultados ¿Cómo se quedan “los que se quedan”?

▫ Los sucesos de vida estresantes

- Las mujeres reportaron que les estresa en primer lugar la ausencia física y afectiva de su pareja;

- En segundo término, la preocupación e incertidumbre de no saber cómo se encuentran sus familiares que han migrado;
- Tercero, la falta de dinero, motivo más frecuente por el que dicen que migran las personas;
- Cuarto, la preocupación por la salud de los hijos; y,
- Quinto, la preocupación por la ausencia física del Padre para sus hijos y por último la preocupación por los hijos en general.

▫ Enfermedades físicas

- Entre las enfermedades que reportaron que aparecen, son dolores de cabeza o cefaleas, hablan de la obesidad, sobrepeso y diabetes. Y otro tipo de enfermedades tales como: colitis nerviosa, “enfermarse de los nervios” como el no dormir, llorar continuamente, sentirse preocupadas y/o desesperadas, presentar miedos sin motivo aparente. Dolores musculares, miomas infecciones sexuales, problemas de columna, problemas respiratorios.

▫ Síntomas emocionales

- Los tres síntomas de salud emocional más notorios son: tristeza, sentimientos de soledad y estrés. Sin dejar de mencionar otros tales como: ansiedad, enojo, baja estima, impotencia y frustración, entre otros.
- Presentan somatizaciones por estrés, por ausencia y separación y/o abandono, así como exceso de responsabilidades y tareas cotidianas, que les produce cansancio crónico.

▫ Ambivalencia ante la migración de sus seres queridos

- A partir de los primeros resultados luego de la aplicación de los grupos focales se observó que a pesar de que las mujeres consideran que la migración tiene aspectos positivos, ellas realizan actividades con la esperanza de que sus esposos decidan quedarse en México, una de ellas comenta: “Así como da el norte así te quita”, ellas han referido esto ya que se tienen algunos beneficios económicos; sin embargo, eso tiene también otras implicaciones como la lejanía de la persona amada (esposo, hijo, padre).

³ En la Terapia Gestáltica se trabaja con tres clases de técnicas básicamente: 1) Técnicas Supresivas: pretenden evitar o suprimir los intentos de evasión de la participante del aquí/ahora y de su experiencia; 2) Técnicas Expresivas: se busca que se exteriorice lo interno, que se dé cuenta de cosas que posiblemente llevó en sí toda su vida pero que no percibía; y, 3) Técnicas Integrativas: pretende que la persona incorpore o reintegre a su personalidad sus partes alienadas. Cabe destacar que las técnicas supresivas y expresivas son también integrativas de algún modo, haciéndose más énfasis en la incorporación de la experiencia (Salama, 1999).

⁴ El CESD-R mide sintomatología depresiva con altos niveles de confiabilidad y validez que ha sido sometida a diversas revisiones, para el presente estudio se está utilizando la del 2007. Está constituido por 39 reactivos que se evalúan en una escala de frecuencia por días de presencia de la sintomatología depresiva en 5 niveles (0, 1-2, 3-4, 5-7 y de 8-14 días). Es una escala que puede aplicarse de forma grupal o auto-aplicarse.

- A pesar del temor de externar el sentimiento o la experiencia de sus impactos de la migración y lo que esto les puede generar, existe también en ellas una gran necesidad de compartir sus vivencias, de ver su experiencia reflejada en la vida de otras personas y sobre todo, de aprender de las experiencias de las demás e identificar algunas estrategias que otras mujeres han desarrollado para hacer frente a la migración.

Resultados de la intervención comunitaria: Taller de Sensibilización Gestalt

- Como uno de los resultados principales de esta investigación se cuenta con un manual dirigido a Mujeres; titulado *Propuesta de Intervención Comunitaria para Mujeres Esposas de Migrantes de Michoacán a EUA*, (2012), editado por la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y financiado con recursos de Fondos Mixtos Conacyt-Coecyt.
- Contacto y reconocimiento de sí mismas
 - A partir de la identificación de sentimientos y deseos, a través del contacto consigo mismas, dan cuenta de un trabajo personal de dolor y frustración con el pasado y de donde han venido guardando sentimientos de rencor, desilusión, miedos e inseguridades, a partir de lo cual ellas, (luego de haber concluido el taller), expresan aprendizajes significativos que conciernen de manera particular a un crecimiento personal, expresan tener la sensación de alivio, libertad, relajación, tranquilidad y reflexión.
 - Percepción e identificación de sensaciones a partir de experimentar ejercicios y técnicas relacionadas con el cuerpo, orientado al autoconocimiento y autoexploración.
 - Como resultado de la intervención con las mujeres, ellas han tenido cambios en su percepción sobre el "ser mujer". Dicen esperar una reconciliación con sus madres, agradecerles el legado que como mujeres les ha dejado a través de su afecto y cuidados.
 - Cambios en las percepciones
 - Declararon cambios en la percepción de la vida, el goce particularmente de sí mismas a través de la autovaloración, la autoconciencia e identificación de deseos. Mostraron entusiasmo y alegría, sienten deseos de trabajar y emprender un negocio, para sentirse más independientes y emprendedoras.
- Mencionaron que han aprendido adaptarse al cambio a través de nuevas circunstancias como relacionarse con grupos de personas donde han compartido experiencias importantes que les dan posibilidades nuevas en cuanto a la resolución de los conflictos y se ha promovido la toma de decisiones.
- Toma de decisiones
 - Se generó la motivación para la toma de decisiones orientadas a generar cambios de conductas que promuevan la disminución de los conflictos y su resolución.
 - Se observó que las mujeres comenzaron a tomar decisiones, identificadas como necesidad y por la motivación de promover el bienestar en su entorno, principalmente en la relación de pareja e hijos, a través del mejoramiento de su comunicación para generar una unión más afectiva y cálida entre ellos, evitando con esto la generación de violencia.
 - Son propositivas a partir de la toma de conciencia de sus propias necesidades.
 - Las mujeres dan cuenta de la importancia y pertinencia de los temas desarrollados a lo largo de las sesiones, aunque también dan cuenta de nuevas temáticas que les gustaría incluir en las sesiones como propuesta de futuras intervenciones tales como: adolescencia, comunicación en las relaciones dentro de los grupos, violencia familiar, ¿cómo educar a los hijos? Otra de las peticiones más importantes para las mujeres es que puedan tener intervenciones particulares y simultáneas con sus familiares en los talleres.
 - Sentido de pertenencia grupal
 - A lo largo de las sesiones y en la medida en la que se fue dando la confianza con el grupo, se observó en las participantes el desarrollo de un sentido de pertenencia, misma que se genera e incrementa en el proceso del grupo, a medida que se van involucrando con las experiencias de las otras participantes con quienes muestran primeramente una solidaridad y posteriormente una manera de relacionarse a través del respeto y la aceptación entre sí, tratando de no juzgarse por sus actos o pensamientos; esto ha dado como beneficio la creación de redes de apoyo, así como la apertura, confianza y socialización de ellas. Algunas han propiciado amistades, aunque no es

el principal objetivo de la intervención; sin embargo, se ha facilitado por el proceso de grupo antes descrito, promoviendo así, la capacidad de solicitar ayuda.

- Los procesamientos al término de cada ejercicio junto con las retroalimentaciones de las demás participantes del grupo, dan cuenta del proceso y del desarrollo personal de cada participante, facilitando la auto-exploración y el auto-conocimiento, esto también ha servido como una medida de evaluación constante tanto del grupo como de la dinámica generada, al mismo tiempo que la pertinencia de los temas tratados en las sesiones.
- Finalmente, la intervención en grupo arroja resultados como la creación de una red de apoyo, generada a partir de la dinámica creada a través del encuentro grupal que se fundamenta en la confianza, el respeto y la libre expresión de sus experiencias.

▫ Limitaciones del taller

- Las intervenciones a través de los talleres de sensibilización se ven limitados a los temas a trabajar por su modalidad “vivencial” y por lo tanto resultan talleres enfocados a temas concretos y que no cubren por lo tanto, todas las necesidades de las mujeres, así que se propone integrar de una manera creativa, sencilla y atractiva información para comprender e integrar el aprendizaje. El cambio de la parte vivencial a los datos teóricos y puntuales modifica la dinámica de las sesiones y el interés de las participantes por asistir a los talleres, esto significa que el tipo de aprendizaje, a través de una técnica vivencial resulta más significativo.

CONCLUSIONES

A lo largo de este proyecto se ha observado la importancia que conllevan los quehaceres del “ser mujer”, por ello es igualmente importante cuidar la salud de las mujeres que se quedan, pues en la mayoría de los casos son ellas las que están a cargo de la familia que el migrante deja en el lugar de origen. La no expresión de las emociones en las mujeres, es lo que las hace más vulnerables a vivir somatizaciones, en otras palabras, la somatización es generada por no poder hablar de sus sentimientos. Por un lado, está la presión social y por el otro la poca costumbre de verbalizar los sentimientos, a su vez el quedarse callada y no hablar de ellos,

representa un mecanismo de defensa usado frecuentemente. Por lo tanto, queda al descubierto su necesidad de recibir apoyo en atención a las enfermedades que manifiestan, desencadenadas constantemente por la situación en la que se encuentran.

En conclusión, a través del acercamiento y la intervención con las mujeres, el facilitador logra reflexionar sobre aquellas situaciones que circundan a las mujeres con esposo migrante, lo cual, genera muchas veces una diversidad de conflictos comenzando por las afecciones en la salud mental.

Dado que la migración de los hombres se ha convertido en una tradición, las mujeres expresan que viven con dolor y conflicto la migración de sus esposos. Las participantes manifestaron frecuentemente sentimientos de soledad de una manera “naturalizada” en tanto que le llaman “depresión” a la tristeza, pues parece común entre algunas de las mujeres de la comunidad por la alta intensidad migratoria.

Por otra parte, ha sido favorable para las mujeres tomar conciencia de sus situaciones y conflictos, a través de la exploración personal, así como identificar la relación que tienen los conflictos a partir de la migración de sus esposos. Lo cual genera en ellas la sensibilización, poder abordar de una mejor manera las situaciones que les causan dolor, para que posteriormente, asuman sus situaciones y decidan lo que consideren que es mejor para ellas o en su caso si eligen seguir en la misma situación, que sea con plena conciencia y asumiendo su responsabilidad.

Otro punto importante es que las participantes se encuentran poco acostumbradas a tomar la responsabilidad de sus propias vidas, ya que han aprendido otros modos de relación en los que la reserva de los conflictos y la expresión de los sentimientos generados por los mismos, muchas veces dificulta la apertura a los grupos y el proceso de pertenencia y confianza para la expresión de las experiencias, por el temor de verse expuestas posteriormente frente a otras personas de sus comunidades, lo que se traduce en un temor por el desprestigio social.

De todo lo anterior puede decirse que, el grupo resulta un provechoso espacio para que las mujeres averigüen los conflictos y dificultades relacionales, al mismo tiempo que sirve para explorar soluciones de alternativas nuevas. El sistema de creencias, pensamientos y las acciones se van modificando luego de un tiempo en el que la persona va asimilando, integrando y acomodando los aprendizajes de la intervención, el

darse cuenta permite que las participantes sean más conscientes de sus propias necesidades y de cómo atenderlas; la movilización para la toma de decisiones dependerá del proceso de cada una, en el tiempo que se necesite y de la manera en que se crea conveniente se irán tomando las decisiones adecuadas para crear el cambio que más les convenga.

También aparecerán algún número de mujeres, dentro de este proceso, quienes parecieran no reaccionar, o que no generan cambios. Al respecto podría pensarse que la intervención no tuvo efectos que desencadenaran cambios, sin embargo, luego de la toma de conciencia puede ocurrir decidir quedarse como se encontraba al darse cuenta que las ganancias secundarias son más grandes que la misma necesidad del cambio, puesto que la omisión es al mismo tiempo una decisión, quizás en parte como una manera de preservar la "zona de confort" que les ha generado dicha situación.

El escuchar experiencias de otras mujeres del grupo, les permite ir relacionando las propias con lo que les sucede o les puede pasar y, de la misma manera, construyen y diseñan respuestas ante distintas situaciones. La socialización de distintas experiencias genera el efecto de autoconocimiento mayor a sus enfermedades, y la relación entre sus malestares físicos y emocionales. Resulta indispensable que, en dicha socialización, se combatan los rumores y se construyan espacios seguros afectivamente al lograr estados de confidencialidad.

Además se subraya la importancia del grupo de mujeres como un espacio facilitador de identificaciones de unas con las otras, lo que adquiere un papel central en el reconocimiento de sus fortalezas personales, este reconocimiento resulta de vital importancia para no ignorar vías alternas para la protección de su salud mental.

Finalmente es importante señalar que las mujeres esposas de migrantes, no son el único sector de la población que se ve afectado por la migración, por lo que es recomendable visualizar otros sectores como lo son los niños y los adolescentes, para quienes es recomendable crear y adaptar otras intervenciones que permitan el abordaje de estas y otros tipos de problemáticas, a través de intervenciones adecuadas a sus necesidades.

AGRADECIMIENTOS

Se agradece el apoyo recibido al proyecto PAPIIT número IA 300813 UNAM 2013.

REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2004). Emigrar en situación extrema. El Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises). *Revista Norte de salud mental de la Sociedad Española de Neuropsiquiatría*, V (21), 39-53.
- Ariza, M. (2002). Migración, familia y transnacionalidad en el contexto de la globalización: algunos puntos de reflexión. *Revista Mexicana de Sociología*, 64(4), 53-84.
- Besserer, F. (2000). Sentimientos (in) apropiados de las mujeres migrantes. Hacia una nueva ciudadanía. En D. Barrera Bassols & C. Oehmichen Bazán (Eds.), *Migración y relaciones de género en México*, (pp. 371-388). México: Edita GIMTRAP y UNAM/IIA.
- Brayan, R., Reanne, F. & Lozano F. (1999). Transnational migrant communities and Mexican migration to the US. *Ethnic and Racial Studies*, 22(2).
- Coria C., Freixas, A. & Covas, S. (2005). *Los cambios en la vida de las mujeres. Temores, mitos y estrategias*. Barcelona: Paidós.
- D'Aubeterre, M. E. (1998). *Matrimonio, Vida Conyugal y Prácticas Transnacionales en San Miguel Acuxcomac, Puebla*. (Tesis inédita para obtener el grado de Doctor en Antropología Social). ENAH: México.
- García Canclini, N. (1999). *La globalización imaginada*. México: Paidós.
- Gómez del Campo, J. F. (2002). *Psicología de la Comunidad*. México D. F.: Plaza y Valdéz, S.A. de C.V.
- Guillén, D. (2012). *Propuesta de Intervención Comunitaria para Mujeres Esposas de Migrantes de Michoacán a EUA*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, (UMSNH): Morelia. México.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2008). *Metodología de la Investigación* (4ta. ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hondagneu-Sotelo, P. (1994). *Gender Transitions. Mexican Experiences of Immigration*. Berkeley: University California Press.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2010). Principales resultados del Censo de población y vivienda del 2010. Características demográficas: Migración. Recuperado el 12 de febrero de 2012 de http://www.inegi.gob.mx/.../censos/poblacion/2010/.../cpv.2010._principales.
- Lorenzo, L. & Romero, L. (2010). *Retos y logros de un género, la mujer después del divorcio*. (Tesis inédita de licenciatura). Facultad de Psicología, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo: México.
- López-Castro, G. (2007). *El síndrome de Penélope. Salud emocional, depresión y ansiedad de mujeres de migrantes*. Seminario Permanente sobre Migración Internacional. El Colegio de la Frontera Norte, El Colegio de México, Sociedad Mexicana de Demografía y Sin Fronteras, IAP. Tijuana, B.C.
- Martínez-Ruiz, D. T. (2008). *Tan Lejos y Tan Cerca: La dinámica de los grupos familiares de migrantes desde una localidad michoacana en contexto transnacional*. (Tesis Doctoral). Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social CIESAS: México, D. F.
- Martínez-Ruiz, D. (2012). *Caleidoscopio Migratorio: Un diagnóstico de la situación migratoria en el Estado de Michoacán desde distintas perspectivas disciplinarias* (En prensa). México: Editorial Morevallado

- Moctezuma, M. (2007). *El migrante colectivo transnacional: senda que avanza y reflexión que se estanca*. Ponencia presentada en Seminario de Actualización Migración Internacional y Desarrollo. Asociación Mexicana de Estudios Rurales A. C., UNAM, México.
- Moctezuma, M. (2009). Diagnóstico de la Migración Internacional y Lineamientos de Intervención para la Región Centro Occidente de México. Recuperado el 5 de mayo de 2011 de <http://www.unfpa.org.mx/unfpaindex.html>.
- Moctezuma, M. (2011). *La transnacionalidad de los sujetos. Dimensiones metodológicas y prácticas convergentes de los migrantes mexicanos en Estados Unidos*. México: Porrúa
- Montaño, R. (2004). El dispositivo grupal como instrumento de intervención e investigación, *Revista Liberaddictus*, (82), 8-19.
- Montero, M. (1984). La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 16(3), 387-400.
- Mori Sánchez, M. D. (2008). Propuesta Metodológica para la Intervención Comunitaria. *LIBERABIT*, 14(4), 81-90.
- Mummert, G. (1999). Juntos o despartados: Migración transnacional y fundación del hogar. En G. Mummert (Ed.) *Fronteras Fragmentadas*. México: El Colegio de Michoacán, CIDEM.
- Muñoz, M. (1995). *Sensibilización Gestalt. Una Alternativa para el Desarrollo del Potencial Humano*. México: Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt A.C.
- Musitu, G. & Buelga, S. (2004). Desarrollo comunitario y potencialización. En M. Ochoa, J. Herrero, L. Cantera & M. Montenegro (Ed.), *Introducción a la psicología comunitaria* (1er Ed.). España: UOC
- Oehmichen, C. (1999). La relación etnia-género en la migración femenina rural-urbana: Mazahuas en la ciudad de México. *Alteridades*, 17, 107-132.
- Oehmichen, C. (2000)a. *Mujeres Indígenas Migrantes en el Proceso de Cambio Cultural. Análisis de las Normas de Control Social y Relaciones Generacionales en la Comunidad Extraterritorial* (Tesis Doctoral). Facultad de Filosofía y Letras, UNAM: México.
- Oehmichen, C. (2000)b. Las mujeres indígenas migrantes en la comunidad extraterritorial. En Barrera & Oehmichen (Eds.) *Migración y Relaciones de Género en México*. México: GIMTRAP. UNAM.
- Portes, A. (1997). Immigration theory for a new century: some problems and opportunities. *International Migration Review*, 31(4).
- Rouse, R. (1991) Mexican Migration and the Social Space of Postmodernism. *Diaspora Spring*, 1(1).
- Salama, H (1999). *Encuentro con la Psicoterapia Gestalt (Proceso y Metodología)*. México D. F.: Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt, Centro Gestalt México.
- Salgado de Snyder, N. & Maldonado, M. (1993). Funcionamiento Psicosocial en esposas de migrantes a los Estados Unidos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(2), 167-180.
- Smith, R. (1999). Reflexiones sobre migración, el estado y la construcción, durabilidad y novedad en la vida transnacional. En G. Mummert (Ed.) *Fronteras Fragmentadas*. México: El Colegio de Michoacán, CIDEM.