

## ‘Mujer y Familia Migrante’: un programa para contribuir a la salud emocional

*Graciela Polanco Hernández\**

La necesidad de migrar de los mexicanos hacia los Estados Unidos ha alcanzado Estados que no tenían esta tradición, como es el caso del estado de Veracruz. El fenómeno migratorio tiene grandes costos sociales tanto para los que migran como para la familia que se queda en el lugar de origen. Esta situación ha propiciado que la dinámica y la estructura de la familia cambien para una mejor adaptación y supervivencia. Se realizó un estudio para evaluar el programa ‘Mujer y Familia Migrante’ desarrollado por el Servicio Jesuita a Migrantes en comunidades de Veracruz, México. Se tuvo la participación de 58 beneficiarias del programa con un rango de edad entre 16 y 70 años y una media de 41.34 años. Se utilizó la técnica de grupos focales en siete comunidades participantes. La evaluación reporta que el programa les brindó herramientas cognitivas a las mujeres para enfrentar y solucionar las vicisitudes que se les presentan diariamente ante la migración masculina.

### 1. Introducción

La falta de ingresos económicos y de oportunidades laborales per cápita son algunas de las causas que dan origen a la migración internacional mexicana. Actualmente, 11.6 millones de la población nacida en México reside en los Estados Unidos, de los cuales el 33.1% son varones y 24% mujeres, de entre 15 y 39 años de edad (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2010).

Para México las remesas representan la segunda entrada de divisas después del petróleo. El país está ubicado mundialmente en el tercer lugar como receptor de remesas después de la India y China (Secretaría de Relaciones Exteriores, 2009).

El fenómeno migratorio ha sido abordado principalmente desde una visión demográfica, política y económica, considerando al migrante como un número más

---

\* Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. Departamento de Psicología. Prolongación de la Reforma #880, Col. Lomas de Santa Fe. c.p. 01219, México D.F. México. Correo electrónico: [graciela.polanco@ibero.mx](mailto:graciela.polanco@ibero.mx)

en los ingresos del país. Pero el migrante no es sólo una persona que envía dinero, es también miembro de un grupo social en el que participa activamente a distancia. Y las remesas económicas que envía representan para muchas familias en México la fuente más importante de supervivencia.

La necesidad de migrar de los mexicanos hacia los Estados Unidos ha alcanzado Estados que no tenían esta tradición. En el caso de Veracruz, en muy pocos años alcanzó altos índices de migración internacional entre su población y se colocó en el sexto lugar de una lista encabezada por Guanajuato, Jalisco, Michoacán, Estado de México y Puebla (INEGI, 2010).

El fenómeno migratorio tiene grandes costos sociales tanto para los que migran como para las familias que se quedan en el lugar de origen. Esto ha propiciado que la dinámica y la estructura de la familia cambien para una mejor adaptación y supervivencia. Esta situación ha repercutido en las expectativas y el desempeño de las actividades de cada uno de los miembros de la familia, llevando a la mujer a asumir roles como cabeza de familia, para lo que no ha sido preparada ni social, ni emocional, ni económicamente, generando esto un desequilibrio familiar.

Migrañas, hipertensión, cansancio crónico, colitis y gastritis son padecimientos que frecuentemente presentan las esposas de migrantes, síntomas vinculados con el estrés por la responsabilidad de administrar el dinero de la remesa destinándolo al cuidado y la educación de los hijos, la alimentación, la vestimenta, y reservando un porcentaje para la construcción de su casa en México (Polanco, 2009).

Las mujeres que viven el fenómeno migratorio desde sus lugares de origen son piezas clave debido a que son el sostén emocional familiar y las administradoras de las remesas. No obstante, hay mujeres que no quieren enfrentan solas las dificultades de la migración y buscan la formación de redes sociales que les permitan compartir sus experiencias: dar y recibir consejos y buscar ayuda económica. Son redes constituidas no como organizaciones colectivas sino como pequeños grupos de apoyo informal que disminuyen los altos costos psicológicos de las mujeres de los pueblos expulsores de migrantes.

El Servicio Jesuita a Migrantes (SJM) en México, al conocer el incremento de la migración principalmente de la población masculina del estado de Veracruz hacia los Estados Unidos y la repercusión de ésta en la salud emocional de las familias que se quedan en México, desarrolló programas de apoyo social como el diplomado 'Pastoral de Migrantes' y el programa 'Mujer y Familia Migrante' en la Diócesis de San Andrés Tuxtla, Veracruz.

El programa 'Mujer y Familia Migrante' se llevó a cabo de 2009 a 2012 y tuvo como propósito favorecer la salud emocional de las familias veracruzanas que viven la experiencia de la migración desde sus comunidades. Las beneficiarias del programa fueron mujeres con un familiar directo viviendo en los Estados Unidos.

El equipo de psicólogos del SJM (equipo detonante), a través de la formación de grupos de autoayuda, impartió talleres sobre temáticas que permitieran desarrollar estrategias para manejar y enfrentar los cambios en la estructura tradicional familiar a causa de la ausencia física y de la frecuente movilidad que tienen los hombres de estas comunidades.

El contenido de los talleres estuvo basado en el "Manual de salud emocional: formación de grupos de autoayuda para mujeres familiares de migrantes" (García,

Flores & Martínez, 2009), escrito por el equipo detonante especialmente para este programa. Los talleres realizados fueron:

- Los costos emocionales de la migración
- El duelo en la migración
- Manejo de emociones
- Autoestima
- Asertividad
- Comunicación familiar
- Resolución de conflictos dentro de la familia migrante
- Maltrato infantil
- Rostros de la violencia
- El círculo de la violencia
- Sexualidad y derechos sexuales
- Salud sexual y reproductiva

La presente investigación se realizó ante la petición del SJM en México, quien solicitó una evaluación externa del programa ‘Mujer y Familia Migrante’ al Departamento de Psicología de la Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. El objetivo del estudio fue conocer la actitud hacia el programa y su aplicación en la vida diaria por parte de las beneficiarias.

## 2. Participantes

El estudio se llevó a cabo con una muestra total de 58 beneficiarias voluntarias del programa ‘Mujer y Familia Migrante’ del estado de Veracruz, con un rango de edad de entre 16 y 70 años y una media = 41.34 años.

Todas las mujeres eran habitantes de las siete comunidades participantes: Sayula, Soyata, Playa Vicente, El Águila - Catemaco, Coyolito, Minzapan, Jaltipa y Acayucan. El criterio de participación en la evaluación fue haber sido beneficiaria del programa.

**Cuadro 1.** Distribución de la muestra participante por comunidad:

Comunidad	Municipio	Número de beneficiarias participantes por comunidad
Acayucan	Acayucan	10
Coyolito	Actopan	10
El Águila	Catemaco	9
Jaltipan	Jaltipan	2
Minzapan	Pajapan	10
Playa Vicente	Playa Vicente	10
Soyata	San Andrés Tuxtla	7

### 3. Técnica y procedimiento

Se realizó un total de siete grupos focales conformados por mujeres beneficiarias del programa. El SJM agendó las visitas a las siete comunidades del sur de Veracruz para llevar a cabo los grupos focales.

Durante la realización de los grupos focales ningún miembro del SJM estuvo presente. Éstos se llevaron a cabo dentro de las instalaciones de las iglesias de cada comunidad.

Antes de iniciar se les explicó a las participantes el objetivo de la evaluación y se les solicitó firmar la carta de consentimiento en donde se les garantizó las siguientes condiciones:

- La información sería confidencial y sólo con fines de investigación.
- El verdadero nombre de las participantes no sería utilizado en el reporte escrito.
- La participación era voluntaria y podían retirarse en cualquier momento.

### 4. Análisis

La escolaridad de las participantes es de niveles bajos. En promedio cursaron hasta sexto grado de primaria. Varios autores, como Corder y Stephen (1984), Booth y Amato (1994), y Ex y Janssens (1998), mencionan que existe relación entre el desempeño de los roles de género no tradicionales por parte de las hijas y el nivel educativo y la situación laboral de sus madres. Al respecto, Greenberg y Goldberg (1989) consideran que los hijos de mujeres que trabajan fuera de su hogar, principalmente las hijas, tienden a tener actitudes más igualitarias y realizar roles no tradicionales.

Las participantes reportan que decidieron asistir a los grupos de autoayuda por los grandes problemas familiares que tenían. Consideran que aprendieron sobre temas que desconocían, sin embargo, lo más importante fue haber aprendido a conocerse a sí mismas y poder enfrentar las problemáticas diarias con menor estrés, y mejorar su relación y comunicación con sus hijos y esposos. Entre las frases expresadas, destacamos las siguientes:

- “Aprendí a valorarme y compartir, así como también aprendí de las demás señoras. Ahora tengo más claro qué quiero hacer.”
- “Pues me gusta venir, compartir y aprender.”
- “Yo tenía problemas y necesitaba ayuda.”
- “[Se] te va haciendo más fácil hablar y más fácil comunicarte.”
- “Podía tener un momento para nosotras mismas.”
- “Yo estaba muy estresada. Yo no sabía ni qué hacer. De ver los problemas en mi casa, con mi familia, con mi suegra y todo eso, entonces fue lo que me llamó la atención. Porque encontré mucha comprensión y escucha”.
- “Asistir a los grupos de autoayuda me permite olvidarme de mis problemas y relajarme. Es información que me permite salir adelante”.
- “Comunicación con nuestros hijos y esposos.”

Los temas discutidos en los grupos de autoayuda que más recordaron durante los grupos focales fueron: 'Autoestima', 'Asertividad', 'Control de estrés', 'Duelo', 'Menopausia y climaterio', 'Rendimiento escolar', 'Valores' y 'Violencia'. El autoestima fue un tema frecuente y repetitivo en los diferentes grupos focales; las beneficiarias se auto describen con mayor fortaleza emocional, mayor autoestima, seguridad, confianza, felicidad y libertad. Como muestra, se destacan las siguientes frases:

- “Yo empecé a venir y hablamos del autoestima. Me di cuenta de que valgo, tengo derechos, puedo hablar y que me escuchen, entonces como que me dio valor el estar aquí. Me siento ya más libre porque desde pequeña he sufrido mucho... y esto me ha servido mucho, ya me siento más segura.”
- “Con todos los talleres que Jacky nos iba dando empecé a enfrentar a mi esposo porque él era una persona que si no le pedía permiso para salir no iba. Y no podía hacer algo sin que él no estuviera de acuerdo. Yo decía: Dios mío! Cuándo será que voy a tener el valor de enfrentarlo y decirle lo que yo quiero. Estos talleres me han ayudado mucho.”
- “Por ejemplo, tenía que rogar, suplicar y platicar con ocho días de anticipación para poder sacar el permiso.”
- “Ya no me da pena hablar con otras personas.”

Las beneficiarias también mencionaron que han aprendido a controlar sus emociones y a tomar decisiones más asertivas. Así, los grupos de autoayuda, además de brindarles información y herramientas de autoconocimiento, revalorización y empoderamiento a las beneficiarias del programa, en ellos también encontraron un espacio para poder hablar, compartir y relajarse. Veamos cómo lo expresan en sus propias palabras:

- “Venir a los grupos de autoayuda me permite olvidarme de mis problemas y relajarme.”
- “Sí sirve porque viene uno a platicar, si andas muy agüitada, si tienes problemas, vienes y se te olvidan aquí.”

El taller sobre comunicación familiar es uno de los que consideraron de mayor importancia debido a que lo han podido poner en práctica en su vida diaria. Reportan tener actualmente una mejor relación con sus hijos y su pareja:

- “Aprendí a escuchar.”
- “Ahora tengo mejor comunicación con mis hijos y mi esposo.”
- “Me ha servido para mis hijos. Yo siempre he trabajado y a veces me desquitaba con ellos. Me ha servido a mí misma como persona.”

Las beneficiarias consideraron importante que los talleres de los grupos de autoayuda también se impartan a los jóvenes, principalmente los que tratan sobre enfermedades de transmisión sexual, alcoholismo y adicciones.

Por otro lado mencionaron la importancia de que también se capacite a los hombres para realizar oficios debido a que no hay quién realice los trabajos de soldador, electricista y carpintero en las comunidades. También que se capacite a las mujeres con talleres de manualidades para poder hacer artículos de decoración y obtener ingresos económicos.

Así mismo, están interesadas en una segunda parte del “Manual de salud emocional” (García et al., 2009) donde se pueda profundizar principalmente en autoestima y en comunicación familiar y de pareja, debido a que son temas que consideran poder poner en práctica en su vida diaria. Proponen como nuevos temas que les interesaría abordar: machismo, maltrato infantil, menopausia y sexualidad.

Consideran importante que sus esposos también asistan a los talleres para que tengan los beneficios que ellas han recibido. Sin embargo, no quieren compartir ese espacio con ellos.

Mencionan que en un principio fue difícil que sus esposos e hijos estuvieran de acuerdo con que ellas asistieran al grupo debido a que desde un inicio se presentaron cambios en ellas y por lo tanto en la dinámica familiar. Las herramientas aprendidas en los talleres de los grupos de autoayuda les ha permitido el empoderamiento a estas mujeres, al influir la búsqueda de su independencia, y en mejorar su asertividad y toma de decisiones. Algunas frases que ilustran lo anterior se presentan a continuación:

- “Sí, pero separados en otro grupo [refiriéndose a la participación de los esposos].”
- “Yo le digo que tenemos reunión aquí en el grupo de la iglesia.”
- “Yo nomás le digo que vengo porque aquí me están dando terapia en compañía.”
- “Al principio fue difícil porque en el momento en que iniciamos el grupo llegaron a criticarnos, que éramos las locas del pueblo. Porque era una psicóloga la que invitaba y la que impartía los temas. ‘Si es una psicóloga, entonces van puros locos’.”
- “Yo pienso en mi caso que sí ha habido un cambio, se enojan porque yo los miércoles dejo mi casa y me vengo aquí a la reunión. Es molesto para ellos, pero ya se acostumbraron, y en mi caso le vuelvo a repetir cómo me pudo mucho lo de la asertividad, he sabido imponer mis ideas pero bien con asertividad.”

En las comunidades de Acayucan, Coyolito, Jaltipan y El Águila se realizaron primero los grupos de autoayuda, luego el banco comunitario y los proyectos productivos. En estas comunidades se reporta mayor confianza y cohesión en el grupo, así como también mayor tiempo de permanencia de las beneficiarias. A continuación, unas frases al respecto:

- “Los grupos de autoayuda fueron como la base... juntos vamos caminando en esto. Es como el cimiento para llegar a la formación”.
- “Para mí primero los temas... y luego la caja de ahorro.”
- “Yo siento que sí es fundamental porque con los temas nos estamos preparando.”

Por otro lado, las comunidades que llevaron a cabo primero las cajas de ahorro sin desarrollar los grupos de autoayuda (Minzapan, Playa Vicente y Sayula) tienen mayor inclinación a las cajas de ahorro debido a que ven resultados económicos en poco tiempo. Debe considerarse que los cambios en los procesos emocionales son a largo plazo y en ocasiones no tangibles.

- “A mí me gusta más la caja de ahorro, aprendimos a ahorrar.”
- “Que te enseñen ahorrar es algo muy bueno.”
- “Ahorrar ha ayudado también a la comunidad... en agosto que es cuando los niños entran a la escuela.”
- “Por decir, así en las tandas en el principio creemos que por lo regular... voy a pedir mil pesos y voy a pagarlo rápido y no pago intereses en cambio aquí en el banquito de ahorro somos nosotras mismas.”
- “Las otras personas como que no quieren grupo de apoyo, pura caja de ahorro.”

Otro beneficio que consideran las participantes que obtienen de las cajas de ahorro es poder ayudar a su familia enseñándoles este sistema de ahorro.

- “Nuestras compañeras el primer año estuvieron con nosotras pero ahora lo hacen con pura familia.”
- “Fue aprender a administrar nuestros propios ahorros. No es fácil aprender a ahorrar.”

El aprender a ahorrar, ha favorecido el autoestima, la seguridad y la independencia de las beneficiarias, y en cierto nivel la calidad de vida de la familia. Esto se evidencia con las siguientes frases:

- “Es un banco de autoayuda.”
- “Guardo parte de lo que me envía mi esposo.”
- “Para tener un guardadito.”
- “Yo tengo dos hijos y pues para comprarles algo o para sacarlos.”
- “Yo para terminar dos cuartitos.”
- “Porque mi hijo está trabajando y quiere seguir estudiando.”
- “Yo traigo un problema de salud y me sirve para mis medicinas.”

Con respecto al futuro del programa, cada comunidad presentó un nivel de madurez distinto. Las comunidades cabeceras de municipio muestran mayor nivel de desarrollo debido a la presencia de infraestructura. En el caso de Acayucan las participantes expresaron estar preparadas para continuar ellas solas con el programa 'Mujer y Familia Migrante'. Así lo expresaron ellas:

- “Pues yo me siento muy capacitada para seguir enseñándoles a mis compañeras. Jacqueline ya casi no viene con nosotros, ya casi nos volvimos independientes.”
- “Yo me voy guiando, ya sé lo que debo hacer pero por medio del manual.”
- “Tenemos que independizarnos, si no vienen ellos, no tenemos que esperar a que vengan. Tenemos que orientarnos a nosotros mismos como grupo.”
- “Siento que como grupo nos hemos escuchado y ya podemos seguir una demanda de alguna manera, nuestra caja de ahorros... y nuestros temas... bueno yo así lo veo.”

No todas las beneficiarias consideran estar preparadas para poder continuar con el programa sin que esté presente el equipo detonante. En la comunidad de El Águila algunas de las participantes mostraron interés por continuar con el programa

y están dispuestas a preparar los temas apoyándose del “Manual de salud emocional” (García et al., 2009). Sin embargo, también está presente el miedo a no poder desempeñarse sin soporte de supervisión.

- “Para mí no fue tan complicado porque en el manual viene especificado.”
- “Todavía necesitamos un empuje, todavía no estamos, todavía nos falta.”

En Soyata expresaron no estar preparadas aún para desarrollar los grupos de autoayuda, sin embargo sí consideran estarlo para administrar la caja de ahorro.

- “Mónica nos tendría que enseñar un poquito más... aunque sí hemos aprendido mucho.”
- “Nosotros sí podemos llevar lo de la caja de ahorro, pero los temas no.”

Se observa dependencia por parte de algunas participantes debido a que demandan la presencia de parte del equipo detonante:

- “Yo sí le recomendaría que vinieran más seguido. Tenerlas juntas me dan ganas de echarle más ganas de seguir. Siento que pues ya vienen y nos hablan de los temas. Yo me siento bien contenta de cuando vienen porque compartimos.”
- “Todos los que han estado se han dedicado a hacer su trabajo lo mejor posible. Antes Jacqueline venía más, ahorita ya viene poco, quiere que nos independicemos. Que no estemos esperándola para hacer las cosas, que tengamos la iniciativa.”

Las beneficiarias recomiendan que el “Manual de salud emocional” (García et al., 2009) no utilice palabras técnicas o difíciles de comprender y el tamaño de la letra sea grande:

- “A la mano no tenemos un diccionario para buscar. Le hace falta un glosario o que le pongan lo que es. Es que le ponen palabras rebuscadas que uno no entiende. ‘Contexto’ qué quiere decir contexto en todo lo que uno está explicando en la vida diaria y en lo que estamos enfocados. Y de repente: ‘contexto’. A lo mejor para ustedes o para Jackes es familiar pero para nosotros no. Estamos hablando de la vida diaria de las personas, no dicen ‘oye, en contexto’. A lo mejor quiere decir lugares u otras cosas ¿o no?”
- “Que sea con palabras más fáciles.”
- “Que tenga una letra más grandecita también porque vienen letritas así muy chiquitas y ya estamos cegatonas.”

Con respecto al desempeño de las integrantes del equipo detonante, las beneficiarias expresaron gran admiración y respeto por su gran profesionalismo y trabajo. Las psicólogas principalmente jugaron un rol idealista que les permitió involucrarse y permanecer a las beneficiarias en el programa. Así lo expresaron con sus propias palabras:

- “Jacqueline, Mónica y Alejandra nos han ayudado mucho y pues todo lo que nos dan es gratuito. No nos cobran, nos exigen trabajo para enseñarles bien a las demás pero ellas nunca nos han dejado solas.”
- “Agradezco el esfuerzo de todas las personas que han venido de parte del equipo, han hecho todo. Nos han enseñado, nos dan todas las armas para seguir.”

- “No puedo decir nada... todos eran lo máximo.”
- “Yo más bien quiero agradecer al SJM y a ustedes por habernos dado la oportunidad de escuchar estos temas, porque antes no escuchaba.”
- “Mónica es activa, le gusta trabajar, es una mujer joven, a mí me gusta que venga. Siempre viene contenta, nunca viene cansada, y si nosotros venimos tristes nos alegramos.”
- “Mónica es una persona muy optimista, es una gran mujer.”
- “Mónica es activa y dice la verdad. Si venimos de la casa de mal humor, ella te pone de buen humor, te transmite la alegría y nos reímos.”
- “Mónica es para mí independiente y autosuficiente. Una mujer de gran valor, una gran mujer, tiene carisma para la gente... aparte de que nos trata bien, nunca nos ha regañado, y su cara siempre sonriente y esa miradita tierna...”

## 5. Conclusiones y sugerencias finales de la evaluación

Ante los resultados de éxito reportados por las beneficiarias es importante promover la realización de la réplica de este programa en otras comunidades que presenten altos índices migratorios.

En futuros programas se deberá explorar y trabajar por qué esta población no menciona la migración ni la remesa como temas prioritarios en su vida. Quizás el asunto es tan cotidiano y normal para estas mujeres que no lo hablan. Esto puede indicar una posible falta de conciencia sobre el fenómeno en su vida diaria, en su sexualidad, en su libertad, en la educación de sus hijos y en la economía del hogar.

Si se trabaja con jóvenes y hombres se deberá primero conocer las características y necesidades de esta nueva población para el diseño de su programa o la adaptación de éste.

Los grupos de apoyo brindaron herramientas cognitivas a las mujeres para enfrentar y solucionar las vicisitudes que se les presentan diariamente ante la migración masculina. Se reportaron modificaciones en el grado de adjudicación de los roles de género, en el estilo de enfrentar las situaciones de la vida cotidiana y en el estado depresivo de las beneficiarias.

Por esta razón se sugiere que los grupos de autoayuda estén presentes en todas las fases y dimensiones del programa. Es decir, el diseño del programa 'Mujer y Familia Migrante' deberá ser un modelo en donde los grupos de autoayuda acompañen los procesos del Banco Comunitario (cajas de ahorro) y proyectos productivos, promoviendo la integración de las tres dimensiones.

Para finalizar, es importante expresar que las beneficiarias de este programa deben ser conceptualizadas como seres integrales desde lo psicológico, social, cultural, económico y legal. Además, siempre se debe tener presente que ellas son pieza clave para la cohesión, el equilibrio, el funcionamiento y la salud emocional de la familia migrante.

## Referencias bibliográficas

- Booth, A. & Amato, P. (1994). Parental gender role nontraditionalism and offspring outcomes. *Journal of Marriage and the Family*, (56), 865-877.
- Corder, J. & Stephen, C. (1984). Females' combination of work and family roles: adolescent aspirations. *Journal of Marriage and the Family*, (46), 391-402.
- Ex, C. & Janssens, J. (1998). Maternal Influences on Daughters' Gender Role Attitudes. *Sex Roles*, 38 (3-4), 171-186.
- García, J., Flores, M. & Martínez, G. (2009). *Manual de Salud Emocional: Formación de Grupos de Autoayuda para mujeres familiares de migrantes*. México: Servicio Jesuita a Migrantes y Universidad Iberoamericana Puebla.
- Greenberg, E. & Goldberg, W. (1989). Work, parenting and the socialization of Children. *Developmental Psychology*, (25), 23-35.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2010). Censo de Población y Vivienda 2010. Autor: México.
- Polanco, G. (2009). La vulnerabilidad femenina al fenómeno migratorio desde sus dos visiones. En L. Meza (Ed.). *La Vulnerabilidad de los grupos migrantes: El caso de México*. (pp. 167-175). México: Universidad Iberoamericana.
- Secretaría de Relaciones Exteriores. (2009). *Comportamiento del envío de remesas en tiempo de recesión*. México: Dirección General de protección a mexicanos en el exterior. Secretaría de Relaciones Exteriores.