

¿Cómo enfrentan la migración de sus familiares las mujeres de Cuitzeo, Michoacán? La importancia de que identifiquen sus recursos psicológicos

**How do the women from Cuitzeo, Michoacan face their relatives' migration?
The importance of identifying their own psychological resources**

Nydia Obregón Velasco¹

Facultad de Psicología

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.

México

Resumen

El presente documento describe los recursos psicológicos con los que cuentan las mujeres de Cuitzeo, Michoacán que tienen experiencia de migración en la familia sea porque migraron sus esposos, sus hijas(os), sus padres y/o sus hermanas(os) a Estados Unidos de América. La investigación fue de corte cualitativo con una aproximación fenomenológica. Participaron 24 mujeres a través de grupos focales y entrevistas semi-estructuradas; se aplicó observación participante. Se realizaron reflexiones acerca de la importancia de los recursos psicológicos utilizados por las

¹ Maestra en Psicología con residencia en Terapia Familiar por la Universidad Nacional Autónoma de México. Correo de contacto: aidyn@hotmail.com

mujeres con experiencia de migración en la familia y la necesidad de que los identifiquen de forma que puedan continuar desarrollándolos y transmitiéndolos a otras mujeres, al mismo tiempo que les permitan promover su empoderamiento.

Palabras clave: recursos psicológicos, mujeres, familiares migrantes

Abstract

This document describes the psychological resources that the women from Cuitzeo Michoacán have when they have the experience of migration in the family, either because of the migration to the United States of America of their husbands, sons or daughters, nor their parents and other relatives. The research was qualitative with a phenomenological approach. Participated 24 women in several focus groups, and in semi-structured interviews; participant observation was applied. There were reflections on the importance of the psychological resources used by women with experience in family migration and the need to identify them so they can continue developing and streaming them to other women, while enabling the participants to promote their own empowerment.

Keywords: psychological resources, women, family migrants

Introducción

México se ubica en los primeros lugares en migración, siendo el principal lugar de destino los Estados Unidos (Polanco y Jiménez, 2006). La migración es una experiencia que incluye a aquellos que se quedan, a los que se van y los que van y vienen (Falicov, 2007). López-Castro (2007) ha planteado los impactos emocionales de las mujeres que tienen un esposo migrante. Relacionándose con los resultados obtenidos por Loza, Vizcarrá, Lutz y Quintanar (2007) donde 87% de las mujeres aseguran sentirse tristes las primeras semanas después de que se va el esposo, donde el tiempo de espera las angustia y las enferma, volviéndose más grave a medida que transcurre más tiempo sin noticias.

En ese mismo sentido Salgado de Snyder y Maldonado (1993) refieren que ante la partida de sus cónyuges a las mujeres les preocupa la rápida desintegración familiar que se refleja en la falta de cooperación de sus hijos, el aumento de los problemas con ellos y su incapacidad para controlar la violencia física y verbal entre los mismos.

Por otra parte, se reporta que cuando se fortalecen los recursos psicológicos se habilita de mejores posibilidades para manejar las situaciones estresantes. El enfrentar de manera productiva los problemas cotidianos puede considerarse como un recurso o como un factor protector de salud mental y de la misma forma, las familias se valen de recursos para afrontar una situación percibida como crítica (Rivera- Heredia y Andrade-Palos, 2006). Pero los recursos varían de una persona a otra ya que los individuos poseen habilidades diferentes para enfrentarse a los conflictos, así como también algunos tienen mayor o menor facilidad para poder hacer uso de ellos (Aspinwall, Staudiger & Ursula 2007).

Para Rivera-Heredia y Andrade-Palos los recursos psicológicos son elementos tangibles o intangibles que ayudan a manejar las diferentes situaciones de la vida. Constituyen un elemento de poder que se maneja con los demás a través del intercambio, es decir, que puede darse y también recibirse. Se pueden encontrar recursos: afectivos, cognitivos, instrumentales, materiales, familiares y sociales.

En cuestión de la salud mental Rivera-Heredia y Obregón-Velasco (2009) advierten que los individuos con mayores recursos tienen un mejor manejo de las situaciones estresantes; el enfrentar de manera productiva los problemas cotidianos puede considerarse como un recurso o como un factor protector de la salud. De similar manera los recursos psicológicos son poderosos aliados en la salud mental al fortalecer el optimismo, el control personal y la capacidad de encontrar sentido en las experiencias de la vida (Taylor y Kemeny, 2000 como se citó en Mora-Peña & Morales-Talavera, 2011).

Los recursos psicológicos de acuerdo a Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2006), son:

- *Recursos afectivos.* Se refiere al manejo que la persona tiene de sus emociones y sentimientos (alegría, tristeza, enojo), el tipo de expresión que tiene de los mismos, así como los procesos de autorregulación para su expresión y cómo recuperar el estado de equilibrio después de que hay alguna pérdida de control.
- *Recursos cognitivos.* Están conformados por las percepciones y creencias que tienen las personas respecto a la forma de enfrentar los problemas que les rodean.

- *Recursos instrumentales.* Se refieren a las conductas de los individuos que les permiten hacer cosas para sentirse mejor, en especial sobre el tema de cómo se relacionan con sus amigos y personas que les rodean; desde iniciar una conversación, mantener una amistad, ser amable y cordial con los demás, así como mantener canales de comunicación abiertos. Centrada en las habilidades sociales.
- *Recursos sociales o circundantes.* Son capacidades con las que cuentan los individuos para vincularse con los demás estableciendo relaciones permanentes, de contención y apoyo; también implican la capacidad para solicitar ayuda cuando ésta se necesita.
- Estos recursos se relacionan con las *redes de apoyo social* que consisten en la cercanía que se tiene tanto con la familia, los amigos, vecinos, compañeros de escuela y del trabajo. Dicho recurso ayuda a que los individuos se sientan más seguros proporcionándoles menores niveles de ansiedad o depresión, logrando con ello obtener una mayor autoestima (Palomar y Lanzagorta, 2005).
- *Recursos materiales.* Se refiere a contar con insumos de tiempo, dinero y energía para realizar las actividades relevantes para cada persona.

Otros recursos afectivos pueden ser:

Autoestima: La autoestima es un constructo de gran interés clínico por su relevancia en los diversos problemas psicológicos, así como por su asociación con el estrés y con el bienestar general. Muy particularmente se ha asociado con cuadros como la depresión (Vázquez- Morejón, Vázquez-Jiménez & Vázquez-Morejón, R., 2004). Se asocia con el nivel de satisfacción en diferentes áreas de la vida, como son las relaciones familiares, la educación, personalidad, relaciones sociales y de pareja, actividades que se realizan, grupos a los que se pertenezca, actividades de diversión, entre otros, existiendo algunos autores que desprenden de este recurso la felicidad (Palomar, Lanzagorta y Hernández 2004).

Los recursos psicológicos son variados y se presentan en los sujetos dependiendo de sus experiencias por lo que a continuación se desarro-

llan algunos de los más frecuentes reportados en la literatura sobre las experiencias migratorias. Pesantez (2006) señala que con la migración se llegan a *formar enlaces, redes y sistemas*, siendo estos recursos con los cuales en inicio el sujeto no contaba. Mismos que se relacionan con *las redes de apoyo social*, uno de los principales recursos en los migrantes que se van (Martín, 2007; Pesantez, 2006 & Martínez, García & Maya 2001) y también en los que se quedan (Salgado & Maldonado, 1993).

Continuando con *las redes de apoyo*, también se encuentra a *la familia*, instancia que cuando propicia la comunicación, les permite adquirir la capacidad de sobrellevar las consecuencias de la migración, tanto para quienes se van como para los que se quedan, teniendo en consideración que la búsqueda de diversas formas de mantenerse en contacto colaboran a que no haya una ruptura en la familia (Pesantez, 2006 & Martín, 2007).

Es importante destacar que son pocos los estudios realizados en función de las mujeres que se quedan cuando uno de sus familiares migra, sin embargo, encontraron que si bien resulta muy estresante para la mujer quedarse a cubrir un control total en sus hogares y sus bienes, el poderlo llevar a cabo resulta muy satisfactorio y trae consecuencias positivas, entre las cuales se encuentra la autorrealización (Salgado de Snyder y Maldonado, 1993), lo que está implicando la identificación, el uso y el fortalecimiento de sus recursos psicológicos para enfrentar la situación de forma satisfactoria.

Se considera que una de las formas de enriquecer los recursos psicológicos con los que cuentan las mujeres con un familiar migrante sería la implementación de programas que estén especialmente dirigidos a esta población y a las necesidades que demande su comunidad, teniendo el objetivo de facilitar la nueva forma de vida (Chaney 1985 como se citó en Salgado de Snyder & Maldonado, 1993). Más cuando se ha reportado en la literatura que las mujeres que desconocen sus recursos psicológicos, ignoran vías alternas para enfrentar las situaciones estresantes de la vida como puede ser la experiencia de migración y por ende para proteger su salud (Mora-Peña y Morales-Talavera, 2011).

Por todo lo anterior, el objetivo del presente trabajo fue identificar los recursos psicológicos con los que cuentan las mujeres de Cuitzeo, Michoacán con experiencia de migración en la familia. Consideramos im-

portantes que las mujeres los reconozcan, de manera que puedan promoverlos y así enfrentar las situaciones de vida estresantes que se desencadenan a raíz que un familiar migró.

Método

Esta investigación se desprende de un proyecto más grande, interesado en conocer los sucesos estresantes y sus impactos en la salud emocional y física de las mujeres con experiencia de migración en la familia de comunidades rurales del Estado de Michoacán (Proyecto FOMIX-CONACyT-MICH-2010-Co2-148292). Lo que se incluye en el presente reporte, es sólo una parte de dicho proyecto. Se trabajó desde un enfoque cualitativo de corte fenomenológico (Rodríguez, Gil y García, 1996), donde participaron 24 mujeres originarias de Cuitzeo, Michoacán; con esposo, hijo(a), papá y/o hermana(o) migrante a quienes se les invitó a colaborar con en un *grupo focal y en entrevistas*. Se conformaron dos grupos diferentes, el primer grupo conformado por 16 mujeres y el segundo grupo 8 mujeres, llevados a cabo en la casa ejidal de la comunidad rentada para tal fin. También se realizó observación participante. Los grupos focales y las entrevistas fueron dirigidos por la autora del presente escrito con el apoyo de una guía de tópicos con temas tales como: características de la migración en su comunidad: quiénes son los que más se van, por qué se van, a qué estado se van en EUA, etc., ventajas y desventajas de la migración, efectos de la migración en su salud mental y física, dinámicas familiares asociadas con la migración; sus posiciones y roles de género, así como las formas en que ellas enfrentan la migración de sus familiares en el día a día; este último tema es el que más se retoma para el presente informe. En cada visita se elaboraron *diarios de campo* para registrar la observación participante y todos los encuentros fueron videograbados con el consentimiento de las personas involucradas.

El tratamiento que se le dio a los datos consistió en que los registros de video generados de los grupos focales, entrevistas y diarios de campo fueron transcritos en Word, 2003. Posteriormente se hizo una primera reducción de datos categorizando por grandes temas para después irlo haciendo de forma más específica. Para el presente trabajo sólo se retoma el eje temático: qué hacen para manejar las situaciones estresantes

asociadas a la migración de su familiar y se trabajó con una sub categorización *a priori* creada desde la propuesta acerca de la tipología de recursos psicológicos de Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2006) para posteriormente realizar la integración del presente documento.

Resultados

Los resultados están organizados como se mencionó, con base en la tipología de recursos psicológicos de Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2006), sin embargo, hubo algunos discursos que no se integraron claramente a ninguna de las categorías previamente definidas por lo que se tuvieron que construir nuevas. Se presentan a continuación los fragmentos de discurso que ejemplifican el recurso psicológico identificado.

En lo que respecta a sus recursos afectivos encontramos que en cuanto al *manejo del enojo*, las mujeres reportan que dejar a los hijos por momentos y realizar caminatas les ayuda a dispersar el enojo, como refirió una de las participantes:

“Cuando me siento estresada, les digo ¡ahora no tengo hijos! y me salgo a la calle a caminar, y ya regreso más calmada” (Rosalinda, 32 años).

En cuanto al *manejo de la tristeza* refieren que la realización de actividades, tales como escuchar música, bailar, hacer ejercicio, escribir sus emociones sobre una hoja de papel, platicar con las amigas y aceptar su realidad, les ayuda a las participantes a manejar la tristeza. Ejemplo de ello son los siguientes discursos:

“Yo cuando me siento triste, estresada o angustiada, pongo la música a todo volumen, como que yo con la música me siento muy bien” (Toña, 40 años).

“Yo lloro y escribo en ese momento lo que siento, después leo lo que escribí y rompo la hoja y a la basura, de esa manera me tranquilizo, porque yo padezco mucho, me deprimó mucho y de esa manera me desahogo, o poner música muy alta y estar cantando y bailando para mí es una buena terapia, agarro a mis tres hijos, les digo vamos a bailar y nos ponemos a bailar, mis hijos me dicen -ya sabemos cuándo andas agüitada porque luego, luego empiezas con tu música-” (Lorena, 42 años).

“Yo lo que hago es hacer ejercicio y ahí me distraigo un rato, hacer otras cosas pues ya te distrae, o el simple hecho de que nos juntamos un grupito y ahí estamos platicando después de hacer ejercicio o antes de empezar” (María, 26 años).

“Ya me hice a la idea, al principio si (refiriéndose a la tristeza que le generaba tener su hijo del otro lado), ahorita ya no, ya me hice a la idea más que nada” (Manuela, 48 años).

La *autoestima* es otro recurso afectivo que se observó en algunas de las mujeres de Cuitzeo para hacerle frente a sus circunstancias. Este elemento no forma parte de la tipología de recursos psicológicos de Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2006), pero fue creada desde los datos. Estos discursos pudieron captarse a través de la observación participante, puesto que no es algo que ellas expresen directamente admirándose y reconociéndose a sí mismas, sino que se logró captar de forma general en el trascurso del encuentro en grupo. Las notas de una de las observadoras que percibieron este elemento fueron:

Al término de la charla en grupo, algunas asistentes pudieron reflexionar sobre la importancia de darse tiempo para ellas como mujeres, ya que la mayoría participó compartiendo sus ideas y gustos explicando la importancia de sentirse bien como mujeres y no sólo como madres, de hacer lo que les agrada, de arreglarse sin importar lo que diga la gente y hacer lo que a ellas las haga sentir bien (...) Si no nos valoramos y cuidamos entre nosotras mismas, nadie más lo hará (...) Para poder estar bien con los demás primero tenemos que estar bien con nosotras mismas (Dreidy, observadora en grupo, 23 años).

La *resiliencia* es otro recurso del que disponen las mujeres para hacerles frente a las adversidades que se les presentan en la cotidianidad. Este recurso, al igual que la autoestima no lo manifiestan de manera directa cuando se les pregunta, pero sí se percibe cuando se está con ellas en la convivencia personal y cercana. Tal recurso se refleja en el siguiente comentario registrado en diario de campo por una de las observadoras en grupo:

Las mujeres expresan que se vuelven más fuertes, valientes e independientes por la necesidad y porque no hay nadie a quien puedan atenerse (Jannet, observadora en grupo, 23 años).

Dentro de los recursos sociales, se puede identificar un recurso muy referido por las mujeres participantes de este estudio, denominado *contar con redes de apoyo*. Entre las principales redes que reportan las participantes, están: la pareja, la familia de origen, la familia del esposo y las amigas.

La pareja: *“Cuando me casé, él se fue a Estados Unidos y yo solo tenía confianza con él, ahorita por eso se me hace difícil hablar, siento que mis cosas personales no se las puedo contar a otras personas, si mis hermanas me preguntan, pues les digo”* (Betty, 25 años).

De la familia de origen: *“Yo recibo apoyo de mi mamá, me apoya mucho en mi situación de estar sola sin mi esposo, yo recibo apoyo de mi familia, pero por parte de la familia de mi esposo no recibo ningún apoyo”* (María, 26 años).

“Yo recibo apoyo y ayuda, de mi papá y mi mamá” (Rosalinda, 32 años).

“Yo también recibo apoyo de mi familia, sobre todo recibía mucho apoyo de mi mamá, quien falleció hace dos años” (Toña, 40 años).

“Me doy cuenta que mis hermanos me apoyan mucho” (Lorena, 42 años).

De la familia del esposo: *“Tengo un cuñado que él me apoya mucho”* (Lorena, 42 años).

“Gracias a Dios todavía tengo a mi suegra viejecita y todo pero ella me ayudo mucho y yo la quiero mucho y ella también, ella fue un gran apoyo, y mi suegro también fue un gran hombre, Dios lo tenga en su santa gloria, ellos me apoyaron mucho, porque como yo le digo yo siempre estuve sola” (Graciela, 45 años).

De amigas: *“Yo no recibo apoyo ni de mi familia, ni de la familia de mi esposo, quienes están aquí en Cuitzeo, pero no recibo ayuda en nada, de quienes recibo apoyo es de mis amigas”* (Lola, 26 años).

Es interesante dar cuenta que no reportan redes de apoyo tales como: vecinos, la iglesia, la escuela, los profesionales, los compañeros de trabajo y la comunidad. La red de apoyo con la que más cuentan las participan-

tes, es *la familia*, sea la de origen o la del esposo. En el afán de especificar más a detalle qué tipo de apoyo es el que da la familia a las participantes, echamos mano de los dos recursos familiares que también ofrece la tipología de Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2006), tales como:

La unión familiar que hace referencia a la cercanía y ayuda que proporciona la familia de origen o la familia extensa. Se encontró dentro de los discursos lo siguiente:

“Mi familia, en especial mis hermanos siempre me han apoyado mucho. Yo vivo con mis padres, por eso cuando mi hijo se ha enfermado, ellos me acompañan, así que cuando mi hijo se enferma en la noche está mi papá o mi mamá, pero a sí sola, sola no he estado, siempre los he tenido a ellos”; “Platiqué con mis papás sobre la situación con mi esposo y que he pensado en la posibilidad de terminar esa relación, ellos me apoyan en lo que yo decida” (María, 26 años).

Otro recurso de apoyo que da la familia es *la comunicación familiar*, que en ciertos casos es frecuente y positiva y en otras es limitada y evitativa, como se observa en los siguientes discursos.

Comunicación frecuente, positiva y cercana: *“Mi esposo se fue, pero yo siento que hay mucha comunicación, y quizá por eso yo lo siento cerca”* (Carmelita, 35 años).

“Me comunico con cartas con mi esposo, no usamos mucho el teléfono, nos escribimos seguido, cada quince días” (Toña, 40 años).

Comunicación limitada y evitativa: *“Yo me comunico con mi esposo por teléfono, aunque muy poco, por ejemplo en este año me ha llamado sólo dos o tres veces, porque me dice que para que me habla si no me manda nada de dinero, así que desde el 15 de agosto, él ya no se ha comunicado, pero así ha sido su manera de comunicarse siempre”* (Jazmín, 40 años)

“Yo no puedo comunicarme con mi esposo, porque no tengo un número de teléfono para llamarle, él nunca nos ha dado un número de teléfono a donde le podamos llamar, así que no sé de él, hasta que él me marca, ni tampoco se comunica con mis hijos” (Victoria, 55 años)

“Mi hijo me manda cartas ya que le salen muy caras las llamadas y apenas le alcanza para mantenerse”, así que habla muy rara vez” (Imelda, 50 años).

Dentro de los recursos instrumentales que según la teoría son aquellas habilidades sociales que permiten entablar conversaciones y que se requieren para conformar y permanecer en un grupo social (Rivera-Heredia y Andrade-Palos, 2006); estos se ven reflejados en su *capacidad de organización en grupos* de mujeres con las que comparten la misma experiencia de migración en la familia. Dicen:

“A mí me gusta andar de callejera, me gusta salir, todas las tardes nos salimos a sentarnos afuera de la casa dos, tres, cuatro amigas, así como ahorita platicando” (Graciela, 45 años)

“Me gusta mucho tejer y bordar con mis amigas cuando termino mis quehaceres, nos reunimos un grupo de siete amigas con quienes compartimos comidas o antojos y en ocasiones cenamos juntas, porque nuestros hijos son amigos y se juntan todos en la esquina” (Hermelinda, 52 años).

Otros recursos que no estuvieron previamente definidos desde la teoría, pero que se localizaron en sus discursos, se han denominado: *flexibilidad de género, ocuparse alejándose de la enfermedad y, decidir ser valiente y fuerte.*

Por *flexibilidad de género* entendemos a la capacidad de adaptación de la mujeres para desempeñar roles, actividades y comportamientos esperados para el género contrario al de ellas. La cual se expresa en sus discursos como los que siguen:

“Yo me enseñé a todo, tengo animales y sabe que tanto hago, hago de todo lo que hacen los hombres e incluso hasta siembro” (Toña, 40 años).

“Yo me tuve que enseñarme a hacer todo, a cambiar fusibles, que si la manguera del agua se zafó, cosas del baño uno se tiene que enseñar a componerlo” (Victoria, 55 años).

Otras notas que las observadoras hicieron al respecto son:

“A las asistentes no les preocupa tanto las actividades diarias en las que se requiere esfuerzo físico, pues ellas comentaban que una mujer cuando está sola aprende a hacer de todo” (Jannet, observadora en grupo, 23 años).

“Las mujeres de Cuitzeo consideran que uno de los aspectos más difíciles es quedarse solas ya que ellas deben de aprender de todo y solucionarlo” (Chayo, observadora en grupo, 30 años).

“Las mujeres participantes comentan que se adquieren habilidades para seguir manteniendo sus casas y su familia a pesar de la ausencia de sus esposos” (Alma, observadora en grupo, 25 años).

Este recurso consideramos es muy valioso para la autonomía de las mujeres, aunque desde su percepción lo sienten como una carga más que se vieron obligadas a desempeñar, lo cual limita que ellas lo identifiquen como un recurso con el que ellas cuentan y afrontan el día a día.

Otro recurso que fue creado desde los discursos se denominó: *ocuparse alejando a la enfermedad* entendiéndolo como la fuerza para desempeñar actividades que las alejan de la posibilidad de enfermarse, el cual se observa cuando dicen:

“Con todas las cosas que tengo que hacer, el tiempo no me alcanza ni para deprimirme” (Lorena, 42 años).

Este recurso también sería importante trabajarlo, de tal forma que ellas puedan ir tomando conciencia del control que pueden tener sobre las enfermedades que les acontecen.

También se encontró otro recurso que llamamos: *decidir ser valiente y fuerte*, que hace alusión a la decisión implícita que existe cuando ellas pueden mencionar que son fuertes y valientes pese a las circunstancias. Reportado en un diario de campo como sigue:

Resultó interesante observar que que las mujeres se sienten con capacidad, fortalecidas, no temen a las cosas, diciendo: “Uno solo qué hace, sino es ser fuerte y valiente” (Jannet, observadora en grupo, 23 años).

Discusión

La migración es una experiencia que trastoca la vida en todas las personas inmersas en ella, sea porque se van o porque se quedan. Y de ahí la importancia de sumarse en ampliar la visión de los implicados en el fenómeno de la migración tal como lo refieren Falicov, 2007 y Martín, 2007, quienes centran la atención en quienes se quedan.

En el caso de las mujeres que se quedan, ellas se ven atrapadas por la sobre carga que implica mantener y hacer funcionar una familia y criar a los hijos solas, con un esposo que si bien es un buen proveedor y apoyo emocional no será un apoyo tangible que se requiere en el día a día detonando todas las situaciones e impactos que mencionan López-Castro (2007); Loza, Vizcarra, Lutz y Quintanilla (2007) refiriéndose a las mujeres esposas de migrantes. Pero también la mujer puede que no cuente ni con el apoyo económico, ni emocional del esposo, lo que muy probablemente empeore la situación de estrés llevando a los problemas referidos por Salgado de Snyder y Maldonado (1993).

Sin embargo, parte de la contribución del presente estudio es confirmar las complicaciones a las que se ven expuestas las mujeres que no solo tienen esposo migrante, ya que además del esposo, algunos casos tienen un hijo migrante, lo cual sumará a la situación incertidumbre y nostalgia por su hijo que se encuentra en un país que no es el suyo con las dificultades de adaptación que se reportan en los casos de migrantes que se van en la literatura. Y además algunas mujeres tienen o tuvieron un padre migrante del cual sabían porque mandaba dinero y regalos en el mejor de los casos, pero que no se tuvo en la cotidianidad aprendiéndole a querer y reconocer con sus defectos y virtudes en el transcurso de los días en el contacto personal y cercano, lo cual se suma a la carga afectiva que la migración genera.

La mayor contribución del presente estudio es centrarse en identificar la manera en cómo enfrentan su vivir cotidiano las mujeres que se quedaron, enfatizando la importancia de que identifiquen los recursos psicológicos que poseen para que continúen promoviéndolos, compartiéndolos y enseñándolos a otras mujeres en circunstancias similares a la suya. Ya que como han referido diversos autores antes revisados (Aspinwall, Staudiger y Ursula, 2007; Martínez, et al., 2007; Rivera-Heredia y Andrade Palos, 2006; Rivera-Heredia y Obregón Velasco, 2009; Mora-Peña y Morales-Talavera, 2011) son estos elementos tangibles e intangibles, individuales, familiares y sociales los que nos permiten enfrentar el estrés, la depresión, la ansiedad y la serie de manifestaciones tanto física como emocionales que viven las mujeres que se tienen que quedar en su comunidad de origen a velar por el bienestar de sus familias tanto la nuclear como la extensa.

De ahí que los *recursos afectivos* observados toman un papel relevante en las mujeres que se quedan, en tanto manejan la tristeza y el enojo que implica su vida. Así como la necesidad de identificar y hacer uso de sus redes de apoyo y generar otras no centradas tanto en la familia y amigos, sino en redes comunitarias más establecidas (colectivos de mujeres y profesionales) para lo cual hay que echar mano de sus recursos instrumentales tales como su capacidad para la conformación de grupos de amigas, que a su vez juegan un rol importante en el manejo de la tristeza.

Además, ampliando lo referido por autores como Pesantez (2006), Martín (2007) y Martínez, García y Maya (2001) no sólo los que migran desarrollan capacidad para crear redes, enlaces y sistemas sino también las mujeres que se quedan la muestran. Se observó que uno de los mayores recursos con los que cuentan es precisamente la conformación de grupos de mujeres en similares condiciones de vida, que les ayuda como se mencionó líneas arriba para el manejo de emociones, al convertirse el grupo en un espacio donde es posible hablar de lo que ellas hacen para enfrentar su cotidianidad en ausencia del familiar que migró y que trajo cambios importantes en su funcionamiento familiar, sea porque migró el esposo, el hijo(a), el padre, el hermano(a), ya que quien se haya ido dejó un lugar, un rol en la estructura familiar, mismo que al faltar, necesita ser retomado por otro de los miembros para que la familia siga funcionando. Lo cual se relaciona con el uso de los *recursos familiares* como la *unión y la comunicación familiar* que observamos poseen las mujeres participantes de esta investigación y que se conectan con *las redes de apoyo*, donde también se encuentra *a la familia*, que es necesario trabajar en algunos casos mejorando la comunicación y evitando así una ruptura en la familia (Pesantez, 2006 y Martín, 2007).

Se subraya la importancia del grupo de mujeres como un espacio facilitador para el reconocimiento de sus recursos psicológicos que siguiendo a Mora-Treviño y Morales-Talavera (2011) son de vital importancia para la protección de su salud mental, que les permita dejar de percibirse de manera más desfavorecida por su experiencia de migración en la familia, pues se observó que los recursos que poseen las mujeres, no los identifican en ellas mismas sino sólo es a través de ojos externos que logran percibirlos y hacer que comiencen a hablar de ellos.

La forma de enriquecer los recursos con los que cuentan las mujeres con un familiar migrante, como refieren Salgado de Snyder y Maldonado (1993), sería a través de la implementación de programas que estén especialmente dirigidos a las características únicas de cada comunidad, pero sobre todo puntualizando la identificación, el reconocimiento y la transmisión de sus recursos psicológicos por ellas y entre ellas.

De este modo, se estará apoyando asimismo, su empoderamiento, entendido como un poder desde dentro que les permita asumir y controlar su vida desde una posición de fortaleza y no de debilidad, invirtiendo así el discurso que se ha sostenido de antaño al percibir lo femenino como vulnerable y sometido. Y así, las mujeres que día a día tienen que ser mujeres que salgan adelante solas, se sientan más preparadas, fortalecidas y capacitadas para continuar haciéndolo pero de una forma que las confirme como mujeres fuertes completas y no con faltas y carencias.

Conclusión

Es fundamental trabajar con las mujeres en la identificación de sus recursos psicológicos de tal forma que ellas se vean a sí mismas lo fuertes, valientes, decididas y organizadas socialmente que son, apoyando así una percepción de sí mismas como mujeres que toman decisiones frente a su vida, diferente a vivirse como que no le quedo de otra más que resignarse, de tal manera que promuevan una sensación de control sobre lo que viven, erradicando sentimientos de sometimiento ante las circunstancias de su vida, que las coloca en una posición de vulnerabilidad enfermándoles a ellas y a los que dependen de ellas.

Referencias

1. Aspinwal, L., Staundinger y Ursula, M. (2007). *Psicología del potencial humano*. España: Gedisa.
2. Falicov, C. (2007). La familia transnacional: un nuevo y valiente tipo de familia, *Perspectivas sistémicas on line* 5 (94). Recuperado de: www.redsistemica.com.ar
3. López-Castro. G. (2007). Migración mujeres y salud emocional. *Desicio*, 46-50. Recuperado de: http://atzimba.crefal.edu.mx/decisio/images/pdf/decisio_18/decisio18_saber8.pdf
4. Loza, M., Vizcarra, I., Lutz, B., y Quintanar, E. (2007) Jefaturas del hogar. El desafío femenino ante la migración transnacional masculina en el sur del Estado de México.

- Migraciones internacionales*. 4(2), 1-28. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/migra/v4n2/v4n2a2.pdf>
5. Martín, C. (2006-2007). Nuevas direcciones para estudios sobre familia y migraciones internacionales. *Aldea mundo*, noviembre-abril, 11 (022), 55-66. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/src/inicio/ArtPdfRed.jspiCve=54302206>
 6. Martínez, M. García, M. y Maya, I. (2001). El efecto amortiguador del apoyo social sobre la depresión en un colectivo de inmigrantes. *Psicothema*, 13 (4), 605-610. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/486.pdf>
 7. Mora-Peña, V. G. y Morales-Talavera, T. L. (2011). *Recursos psicológicos en mujeres con y sin experiencia de migración*. Tesis no publicada de Licenciatura en la Facultad de Psicología. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, Morelia Michoacán, México.
 8. Palomar, J. Lanzagorta, N. y Hernández, J. (2004). *Pobreza, recursos psicológicos y bienestar subjetivo*. Universidad iberoamericana. Recuperado de: <http://www.uia.mx/campus/publicaciones/IIDSES/idses3.pdf>
 9. Palomar, J. & Lanzagorta, N. (2005). Pobreza, recursos psicológicos y movilidad social. *Revista latinoamericana de psicología*, 37 (001), 9-45. Bogotá, Colombia. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/805/80537101.pdf>
 10. Pesantez, P. (2006). Las redes familiares en el proceso migratorio de los ecuatorianos a España. *Revista alternativas*. 14, 15-34. Ecuador. Recuperado de: http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/6503/1/ALT_14_02.pdf
 11. Polanco, G. y Jiménez, N. (2006). Familias mexicanas migrantes: mujeres que esperan... *Psicología Iberoamericana*, 14 (2), 53-56 Recuperado de: http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Migracion/Artics/familias_mexicanas_migrantes1.pdf
 12. Rivera-Heredia, M. E., y Andrade Palos, P. (2006). Recursos individuales y familiares que protegen al adolescente del intento suicida. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(2), 23-40.
 13. Rivera-Heredia, M.E. y Obregón-Velasco, N. (mayo, 2009) Recursos psicológicos y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Revista del CNEIP. Número especial XXXVI Congreso Nacional del CNEIP*, 97-103.
 14. Rodríguez, G. Gil, J. y García, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
 15. Salgado de Snyder, N. y Maldonado, M. (1993). Funcionamiento psicosocial en esposas de emigrantes mexicanos a los Estados Unidos. *Revista latinoamericana de psicología*. 25 (002), 167-180. Recuperado de: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80525203.pdf>
 16. Vázquez- Morejón. A.J., Vázquez- Jiménez. R., y Vázquez-Morejón, J. R. (2004). Escala de autoestima de Rosenberg: fiabilidad y validez en población clínica española. *Apuntes de psicología*. 22, (2), 247-255.

Recibido: 15 de abril de 2012

Aceptado: 3 de junio de 2012