

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



¿Y QUÉ PASA CON PENÉLOPE? MUJERES Y MIGRACIÓN. GENERACIÓN DE RECURSOS Y CAPACIDADES PARA LA SATISFACCIÓN DE NECESIDADES

**TRABAJO RECEPCIONAL PARA OBTENER EL GRADO DE
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta: **ADRIANA BERUMEN JURADO**

Asesor **DR. GERARDO ANTONIO AGUILERA PÉREZ**

Tlaquepaque, Jalisco, 18 de octubre de 2023.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE EXAMEN

DEDICATORIA

A mis padres, sin cuyo esfuerzo y ejemplo de lucha sería yo, a lo mucho, la mitad de lo que soy.

A Bruno, el soplo de vida y amor que necesitaba para alcanzar esta meta.

AGRADECIMIENTOS

Aprovecho este espacio para agradecer primero a mis padres María Isela y Jesús Salvador, así como a mi hermana Isela, mi hermano Jesús Gabiel y mi cuñada Aracely. Sin su esfuerzo y constante apoyo no hubiera yo llegado nunca hasta donde estoy.

Agradezco también a mi esposo Luis por ser, además de mi alegría diaria, el apoyo principal que me permite por fin llegar a esta meta. A mi hijo Bruno, por ser desde el día en que supe de su existencia la motivación más grande para mejorar mi vida. A Bernardo y Toño, mis principales guías en este camino: gracias por su paciencia y sus porras. A Marlé y todos mis amigos del Grupo de Facilitación, compañeros de risas, sudor y lágrimas (muchas lágrimas). En mi vida hay un antes y después de ustedes.

A Sofi y Caro, gracias por permitirme ser parte de este hermoso proyecto y acompañarme siempre en su desarrollo. Gracias por su humanidad y su espíritu de servicio.

Pero sobre todo, gracias a Yola, Luz, Ofe, Martha, Irene, Tere, Cata, Irma, Lore y todas las mujeres que me abrieron su corazón y se encontraron siempre dispuestas a trabajar por sí mismas y por otras mujeres. Necesitamos en este mundo más personas como ustedes. De corazón, toda mi admiración y agradecimiento.

RESUMEN

En este documento se reporta la intervención realizada en el Taller de Intervención Grupal *Mujeres y Migración*, llevado a cabo en Zapotlanejo, Jalisco con la participación promedio de siete mujeres, entre las que se encontraron esposas, madres, hijas y hermanas de familiares migrantes. Dicho taller forma parte del proyecto *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*, del Centro de Investigación y Formación Social (CIFS), perteneciente al Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO); y la organización Tú y Yo en Sinergia. Este reporte tiene como propósitos generales: 1) Identificar qué recursos psicológicos y emocionales para el afrontamiento de la ansiedad son posibles desarrollar por las mujeres familiares de migrantes, a través de un taller realizado desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP); y 2) dar cuenta respecto a de qué manera la facilitadora que reporta este taller, realizó y puso en práctica el ECP en las sesiones, de forma tal que su facilitación impactó el desarrollo de dichos recursos.

El Trabajo de Grado ofrece una nueva propuesta de categorización de los recursos psicológicos y emocionales que las mujeres participantes fueron capaces de desarrollar durante el Taller llevado a cabo. Dicha categorización es creación propia de la facilitadora. Sin embargo, se basan en conocimientos aportados por autores como Maslow (1943), Rogers (1959), Egan (1975), y Rivera y Andrade (2006).

El taller cumplió también con un objetivo de enseñanza, pues no sólo se buscó que las mujeres experimentaran las sesiones y con ello tuvieran un crecimiento personal, sino también que aprendieran a impartir los temas y las dinámicas sugeridas en el Manual de Salud Emocional, como parte de su papel como futuras promotoras de la salud emocional en su comunidad.

Palabras clave: Migración, Mujeres, Enfoque Centrado en la Persona, Recursos psicológicos, Recursos emocionales.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I. TALLER DE INTERVENCIÓN GRUPAL <i>MUJERES Y MIGRACIÓN</i>	10
1.1 Planteamiento y justificación de la intervención.....	10
1.2 Implicación personal con la intervención.....	12
1.3 Contexto de la situación.....	14
1.4 Características de la población.....	16
1.5 Proceso de detección de necesidades.....	19
1.6 Propósitos de la intervención.....	19
1.6.1 Propósito general	19
1.6.2 Propósitos específicos	19
1.7 Plan de acción.....	20
1.7.1 Lugar y sus condiciones.....	20
1.7.2 Recursos humanos, materiales y financieros.....	20
1.7.3 Programa de la intervención	21
1.7.4 Recolección de información.....	27
CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL	28
2.1 Estado actual del conocimiento	28
2.2 Fundamentación teórica de la intervención.....	32
2.2.1 La tendencia actualizante	32
2.2.2 Tres actitudes necesarias para el desarrollo.....	34
2.2.3 Seis condiciones básicas y suficientes para el desarrollo	35
2.2.4 Recursos para la satisfacción de necesidades	37
2.3 Tema o problemática abordada en la intervención	41
2.3.1 La migración en números.....	41
2.3.2 Costos emocionales de la migración: el <i>Síndrome de Penélope</i>	42
2.3.3 Penélope no está sola: desarrollo a través de los grupos	47

2.3.4 <i>Proyecto Mujer y Familia Migrante: Un antecedente en Veracruz</i>	51
CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN	54
3.1 Retos y dificultades en el trabajo de interdisciplinariedad	54
3.2 Ventajas, aprendizajes y aportaciones en el trabajo de interdisciplinariedad..	54
3.3 Narración de las sesiones.....	55
Sesión 1: ¿Qué es un Grupo de Autoayuda (GDA) y cómo funciona?	55
Sesión 2: La Salud Emocional	58
Sesión 3: El Autocuidado	60
Sesión 4: El Duelo de la Migración, parte 1	62
Sesión 5: El Duelo de la Migración, parte 2	64
Sesión 6: El Duelo de la Migración, parte 3	67
Sesión 9: Comunicación Familiar	69
Sesión 12: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 1	71
Sesión 13: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 2	74
Sesión 15: Perdón y reconciliación	76
CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA	79
CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN Y DIÁLOGO CON AUTORES	87
5.1 Resultados en números	87
5.2 Recursos personales a la delantera	88
5.3 Con y para el otro.....	91
5.4 Desarrollo secuencial.....	94
5.5 Recursos que se acompañan	95
5.6 La facilitación.....	97
5.6.1 Intervenciones facilitadoras de crecimiento	97
5.6.2 Promoción de factores terapéuticos del grupo.....	103
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	113
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	119

INTRODUCCIÓN

La intervención realizada en el Taller Grupal *Mujeres y Migración*, misma que reporta este documento, fue llevada a cabo principalmente desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) de Carl Rogers (1959). Éste tiene su base conceptual en la premisa de que todo organismo vivo puesto en las condiciones pertinentes para ello, tiende de manera natural a la funcionalidad y el crecimiento.

Rogers (1959) bautiza este postulado bajo el nombre de *tendencia actualizante* pero establece que, para que ésta pueda desarrollarse, es necesario que se sitúe en un ambiente facilitador del crecimiento. Dicho ambiente, afirma, puede ser logrado en un proceso de cambio en el que dos o más personas se encuentren bajo ciertas condiciones, y donde el orientador tenga tres actitudes específicas: *empatía*, *congruencia* y *aceptación positiva incondicional* (Rogers, 1959). Además, postula, es indispensable que el cliente o persona orientada pueda percibir con claridad estas tres actitudes.

Con base en esta teoría, el presente reporte plantea como hipótesis que, si se establece en el grupo un ambiente facilitador a través del ECP (1959), es posible que sus participantes desarrollen ciertos recursos psicológicos y emocionales en un proceso de tres etapas consecuentes. En la primera de ellas se generarán algunos recursos personales que, a su vez, incentivarán la construcción de recursos relacionales en una segunda etapa del cambio. Finalmente, estas nuevas aptitudes desembocarán en la posibilidad de generar recursos operativos que les faciliten a las personas cuestiones operacionales de la vida diaria, como la capacidad de toma de decisiones y la construcción de un capital social para el enfrentamiento de conflictos.

El primer capítulo de este trabajo describe todo el proceso de elección temática y diseño de la intervención: sus antecedentes, la detección de necesidades, los propósitos, el plan de acción y el proceso de recolección de los datos. El segundo expone el marco teórico con los temas centrales de la intervención: el estado actual del conocimiento; la fundamentación teórica que sustenta el proyecto desde el

campo del Desarrollo Humano y del Enfoque Centrado en la Persona; y la temática o problemática a abordar a atender durante la intervención. Es decir, el fenómeno de la migración en México (y particularmente en Jalisco) y el papel que tienen en él las mujeres familiares de migrantes que se quedan en casa tras la partida de los hombres del hogar.

El tercer capítulo presenta las narraciones de las 10 sesiones elegidas para su análisis, así como retos, dificultades, aprendizajes y aportaciones generales de la intervención. En el cuarto se describe la estructura metodológica para la implementación de las sesiones, la recolección y sistematización de los datos, y el análisis de la información

El capítulo cinco trata los alcances identificados como resultado de la intervención, así como el diálogo con los autores que da respuesta a las preguntas de análisis y las hipótesis estipuladas desde la teoría de Rogers (1959), Egan (1975), Yalom (2000), Rivera y Andrade (2006) y de más autores. Además, se analiza ahí el impacto del trabajo de la facilitadora como guía del taller.

Finalmente, el documento termina con una sección de conclusiones y propuestas, así como las referencias bibliográficas consultadas durante todo este reporte.

En esta intervención se registran los cambios favorables que tuvieron las mujeres en su capacidad para el desarrollo de recursos personales, relacionales y operativos (categorizaciones nuevas propuestas en este reporte). Asimismo, se da luz sobre los avances en la preparación de las participantes para fungir como líderes facilitadoras de talleres similares, destinados a otras mujeres familiares de migrantes.

CAPÍTULO I. TALLER DE INTERVENCIÓN GRUPAL *MUJERES Y MIGRACIÓN*

1.1 Planteamiento y justificación de la intervención

Según datos del Anuario de Migración y Remesas México 2020 (CONAPO y Fundación BBVA Bancomer, A.C., 2020), se calcula que, en 2018, 60 mil 161 personas de Jalisco emigraron a los Estados Unidos de América. De ellas, 55.2% fueron hombres y 44.8% mujeres.

El estado de Jalisco tiene una vieja tradición migratoria al vecino del norte. De hecho, las entidades mexicanas identificadas con mayor población migrante a este país en el 2018 son: Michoacán (16%), Jalisco (13.4%) y Oaxaca (10.3%) (CONAPO y Fundación BBVA Bancomer, A.C., 2020).

Ahora bien, es de suponerse que el objetivo principal del proceso de migración, lo constituye la aspiración de una mejora socioeconómica. Sin embargo, la literatura sobre migración y movilidad social ascendente, postula que la relación entre estos dos fenómenos, depende en gran medida de que el individuo migrante cuente con una red de apoyo familiar que mitigue conflictos psicológicos como la ansiedad, el estrés y la necesidad de pertenencia; así como otros problemas de carácter social y económico.

Un cuestionamiento hecho por Daniel Delaunay (2006) en la revista Notas de Población, de la CEPAL, plantea que la hipótesis de que la migración es una estrategia para salir de la pobreza se debilita al considerar que partir del lugar de origen y, luego establecerse de manera satisfactoria en otro, exige recursos humanos y sociales de los que suelen carecer los más pobres.

Otros autores como Lever y Piñol (2005), relacionan la movilidad social que sucede como consecuencia de la migración, con el grado en que los individuos cuentan con el soporte de familiares y amigos (redes de apoyo). La literatura sugiere que quienes se sienten más apoyados en su proceso de migración, disfrutan de un menor índice de depresión y ansiedad, un mayor nivel de autoestima, un sistema inmunológico más fuerte, mejor afrontamiento de los problemas cotidianos, una mayor reafirmación del sentimiento de afiliación, etc. Estas ganancias dotan a los

individuos de mejores condiciones para enfrentar su situación de pobreza y lejanía y, por ende, posibilitan en mayor medida el mejoramiento de su condición económica (Lever y Piñol, 2005).

Pero, ¿qué sucede con las familias que se quedan en el lugar de origen y que constituyen el primer nivel de esta red de apoyo? Específicamente, ¿qué pasa con las mujeres esposas de migrantes, quienes repentinamente se convierten en jefas de familia, asumiendo roles tanto femeninos como masculinos dentro de la familia? En la red familiar primaria de quien migra suelen surgir crisis causadas, en gran medida, por la ambivalencia de los roles de género en la jefatura del hogar, lo que desemboca en un considerable estado de ansiedad para quienes experimentan dichas confrontaciones. La toma de decisiones por parte de las mujeres se complica además, debido a que éstas se enfrentan a distintas limitaciones impuestas por su condición de género en un entorno económico y social impregnado por valores machistas. Para la familia que se queda en el país de origen, "la situación a afrontar tiene que ver con una serie de reunificaciones y cambios en la configuración familiar" (Roque y Ramírez, 2013, p. 38).

En este Trabajo de Grado se analiza el afrontamiento del proceso de ansiedad de estas mujeres esposas o familiares de migrantes, durante la ausencia de los proveedores masculinos de su hogar. A la par, se reportan sus experiencias en un Taller de Intervención Grupal, llevado a cabo como parte del proyecto *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*, del Centro de Investigación y Formación Social (CIFS), perteneciente al Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).

Dicho taller, basado en la técnica del Enfoque Centrado en la Persona (Rogers, 1959), tiene como objetivo el desarrollo de recursos psicológicos y emocionales para el afrontamiento de la ansiedad. Esto bajo la expectativa de que al mejorar su propia salud emocional, las mujeres participantes no sólo serán capaces de favorecer su calidad de vida, sino que también tendrán mayores posibilidades de apoyar psicológica y emocionalmente al migrante que enfrenta una situación de pobreza y lejanía. Como consecuencia final y, aunque la constatación de dicho

resultado supera los alcances de este reporte, se espera que dicha red de apoyo favorezca la hipótesis de la migración como una estrategia de movilidad socioeconómica ascendente.

1.2 Implicación personal con la intervención

Desde mi rol como migrante: Con 18 años de edad, dejé mi hogar y a mi familia en Chihuahua, Chihuahua, con la finalidad de estudiar una carrera universitaria en Monterrey, Nuevo León. Hay muchos factores que diferencian mi experiencia de la de alguien que migra al extranjero. Para empezar, por ejemplo, una distancia territorial más corta que me permite visitar con más frecuencia mi lugar de origen. Asimismo, la brecha cultural a la que yo me he enfrentado en un Estado ajeno al que pertenezco, es mucho más corta que la que se forja en otro país (comenzando por el lenguaje). Sin embargo, mi situación de foránea me llevó a enfrentar varias necesidades que se encuentran comúnmente en cualquier caso de desarraigo, como la soledad, la necesidad de apego y de pertenencia, el miedo, la incertidumbre, la emoción, la expectación, y la curiosidad.

Algo importante que puedo recuperar de mi historia, es que estas emociones normalmente no se viven aisladas, sino que se experimentan con relación a las de las personas que dejas, especialmente refiriéndome de la familia nuclear. Creo que, aunque desde distinta perspectiva, los sentimientos que se enfrentan en una separación física duradera son compartidos por quienes compartiendo lazos fuertes, viven la lejanía. Por esta razón, creo que puedo empatizar con el grupo de mujeres que, por el fenómeno de la migración, están lejos de sus familiares y se enfrentan no sólo a todos los retos contextuales que esto involucra, sino también a los sentimientos que menciono anteriormente, compartidos muchas veces con aquellos que se van.

Desde mi rol como mujer: A la par, he vivido en carne propia lo que es luchar por salir adelante como una mujer sola. Quizá no pueda decir que he enfrentado algún tipo de discriminación por mi género sexual, tampoco que necesariamente ha sido más difícil para mí en comparación con algún hombre; sin embargo, creo que puedo

entender la soledad desde un punto de vista femenino. Me parece que por naturaleza y por muy independientes que seamos, las mujeres tendemos a buscar la protección en nuestras vidas. En una circunstancia donde los lazos fuertes son pocos, inestables o lejanos, es especialmente difícil obtener esta protección de fuentes más allá de una misma. En mi caso particular, aunque afortunadamente siempre he tenido a mi alrededor gente buena que me tienda la mano, también lo es que los llamados lazos moderados (familia extendida y amigos) y los lazos débiles (conocidos), son más volátiles que los fuertes (familia nuclear). Al encontrarme alejada de mis lazos fuertes, varias veces me he percibido vulnerable como, por ejemplo, en ocasiones donde me he descubierto sin una persona de total confianza a la cual poder llamar cuando se me presentado una emergencia. Lo cierto es que muchas personas me han ayudado, pero pocas me han protegido.

Desde mi rol como investigadora: Mi desempeño profesional como investigadora en el proyecto *Historias de Vida en Movilidad Social y Capital Social*, realizado en el Centro de Estudios Espinosa Yglesias, me ha hecho comprender que el crecimiento de las mujeres sucede por cuestiones muy particulares, que no se observan en los casos masculinos. Irónicamente (porque no somos una minoría) y aunque el panorama es más favorable actualmente que hace algunos años, lo cierto es que las necesidades femeninas han sido históricamente poco atendidas. Muchas mujeres (de cualquier estatus socioeconómico) sufren aún represiones que obstaculizan su crecimiento y, lo que es peor, tienen pocas posibilidades de deshacerse de ellas, debido a que se trata de una forma de vida culturizada y bastante aceptada en varios entornos. Al ver estas necesidades en mi investigación y, con la consigna de relacionar ésta con mi trabajo de grado (debido a la consigna de Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), es también que me interesa trabajar con este grupo de mujeres en Zapotlanejo.

Desde mi rol como persona en caso de vulnerabilidad económica: Aunque probablemente nunca estuve en el nivel socioeconómico de las mujeres que participan en este proyecto, ni en su situación de tener a un familiar cercano como migrante en EU, sí he sufrido carencia y he tenido que esforzarme mucho para

desarrollarme profesionalmente. Quizá es por esta experiencia que el tema de la pobreza me toca profundamente. Creo que todos tenemos la capacidad de desarrollarnos, si nuestro contexto nos brinda la oportunidad de interesarnos y de llevar a cabo las acciones necesarias para esto; pero sé que la situación actual de México es injusta y somos minoría los que vivimos en este contexto. En especial, como mencioné anteriormente, la mayoría de las mujeres tienen aún más desventajas, debidos a diversas situaciones de machismo y violencia.

Desde mi rol como ciudadana: Por otro lado, hace tiempo que me siento como una activista de escritorio. Es decir que creo fuertemente en la fuerza de la acción colectiva, las promuevo y siempre he tratado de involucrarme en ella; sin embargo, nunca he podido hacerlo realmente en la práctica. Por eso, siento que ésta es mi oportunidad de no sólo opinar sobre el tema de género, ni de realizar caridad, asistencialismo o investigación, sino de involucrarme en un proyecto con propósitos y estrategias que busque un cambio de fondo.

Desde mi rol como profesionista: Otra de mis implicaciones personales tiene que ver con mi desempeño laboral, pues terminando la maestría deseo poder dedicarme profesionalmente a una fusión entre la investigación social, las intervenciones de Desarrollo Humano, y la participación ciudadana o la acción colectiva. Creo que debido a que éste sería un proyecto del CIFS y del Centro de Estudios Espinosa Yglesias (CEEY) (desde la parte de la movilidad social), puedo aprender muchísimo sobre cómo hacer esta combinación. Incluso, de este trabajo podrían derivarse aún más proyectos, o bien, este mismo podría extenderse.

1.3 Contexto de la situación

En el proyecto Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco, del Centro de Investigación y Formación Social (CIFS), el tema es claro. La intención del proyecto es conocer cómo la migración está presente y modifica la vida de las familias en Zapotlanejo, Jalisco. A partir de ahí y con la reflexión de por medio, busca aportar el diseño de algunas estrategias de intervención que puedan beneficiar a las familias que viven la experiencia de la migración.

Específicamente para la intervención que se reporta en este documento, destaca la historia de las mujeres que se quedan en Zapotlanejo cuando uno o varios de sus familiares cercanos migran hacia el país del norte. En muchos de estos casos, quien viaja es el hombre proveedor de la familia (sea el esposo, hijo, padre, hermano, etc.), por lo que el impacto de su ausencia se extiende en ámbitos que abarcan desde lo emocional hasta lo social y lo económico.

Según manifiesta Sofía de la Peña, coordinadora del proyecto y quien funge como informante en este análisis, varias de las mujeres que se encuentran con esta realidad, sufren desajustes importantes en su vida. Muchas dependían de sus parejas (u otros hombres de su familia) no sólo en el aspecto económico, sino también en el social. Es decir, no trabajaban ni solían salir solas de su casa, mucho menos relacionarse con otras personas. Esto provocó que en ausencia de los varones de su hogar, las mujeres quedaran sin una red de apoyo que las soportara en casos de emergencia, así como carentes de capacidades para resolver problemas por ellas mismas y para tomar decisiones. Así, si un hijo se les enfermaba, representaba una gran dificultad para ellas salir a buscar ayuda; si debían trabajar, se enfrentaban ante la falta de una persona que pudiera cuidar a sus hijos. Y como éste, ha varios ejemplos de situaciones de vulnerabilidad. Aunque en primera instancia los varones de estas familias migran con el objetivo de lograr una mejor calidad de vida a través de más ganancias económicas, lo cierto es que en varias ocasiones los hombres se distancian no sólo físicamente de su familia, sino también emocionalmente. Algunos construyen nuevas familias en Estados Unidos, otros visitan Zaplotanejo muy esporádicamente, y algunos más mandan sólo poco dinero.

En el proyecto Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco, las mujeres de la comunidad de Zapotlanejo, Jalisco han encontrado, de inicio, un pretexto para reunirse y conocerse. Una vez hecha esta conexión y con la cotidianidad de las reuniones que exige el taller y las actividades del programa, han formado un lazo emocional y relacional que las ayuda a enfrentar más asertivamente varios de estos conflictos, así como a aumentar su seguridad y

capacidad de decisión; es decir, han formado una red de apoyo, en ausencia de los jefes de familia. Con base en esta relación grupal, se espera promover en ellas el desarrollo de otros recursos psicológicos y emocionales para el afrontamiento de la ansiedad en el proceso de la migración.

1.4 Características de la población

Las características principales de la población abordada son:

- Mujeres esposas de migrantes o parientes directas (madre, hermana, hija) de personas que han migrado (en su mayoría hombres).
- Habitantes de una zona rural de Jalisco
- Madres
- Amas de casa y adicional, algunas de ellas dedicadas a la industria textil (ya sea como dueñas o empleadas de un taller)
- Estrato socioeconómico medio bajo y bajo.
- Mayor nivel de estudios: Secundaria

Según los resultados de proyectos hechos anteriormente en este grupo de mujeres por el Centro de Investigación y Formación Social (González, 2013; Limón, 2013; y CIFS, 2013), algunas de las constantes entre ellas son:

- La migración significa para ellas la desintegración de sus familias, no sólo físicamente, sino que también culturalmente. En Estados Unidos, sus parientes adoptan valores y hábitos distintos tanto en su forma de relacionarse con la familia, como en la alimentación o la vestimenta. Las mujeres mencionan frases como: “todas las personas que se van a Estados Unidos, cambian”.
- Tienden a defender los valores mexicanos y ponerlos por encima de los norteamericanos. A menudo reclaman a sus familiares el olvido de sus raíces.
- Se sienten solas, con la responsabilidad de los hijos y sin el apoyo emocional de sus parejas.

- La presión social para las mujeres que se quedan es grande (sobre todo por parte de su familia extendida), pues su comunidad espera que saquen adelante solas a sus familiares, pero en ocasiones ni siquiera cuentan con los recursos económicos para hacerlo. Esta presión es evidente en su comportamiento diario y, sobre todo, en su toma de decisiones.
- Otra influencia notable en la vida de estas mujeres es la Iglesia: el cura constituye una figura religiosa importante para la comunidad, pues influye fuertemente en la opinión y la percepción que las personas tienen sobre varias temáticas comunes, pero, sobre todo, en la manera como se desarrollan las dinámicas de convivencia tanto familiares y sociales, en torno a la migración. Asimismo, varias de estas mujeres asisten también a grupos de crecimiento espiritual, guiados por los dirigentes de la iglesia católica.
- Prácticamente todas las mujeres opinan que las remesas que les envían sus familiares sí son de ayuda, pero son insuficientes. De hecho, la mayoría de ellas trabaja para aportar a la manutención de su familia.
- Las mujeres expresan que preferirían vivir con menos recursos económicos, a cambio de tener a sus familiares con ellas. Es decir, perciben que los recursos económicos, no cubren las carencias emocionales que sus familiares han dejado al irse.
- Como muchas de las mujeres trabajan sin el consentimiento o apoyo de sus parejas, sus conocidos no les ayudan a encontrar oportunidades de este tipo y ellas se ven forzadas a buscar alternativas por su cuenta.
- Muchas de estas mujeres se han desempeñado a lo largo de sus vidas en un rol tradicional: mujer que se queda en casa, ocupándose de las tareas domésticas y sin desarrollarse en ningún trabajo con remuneración económica. Esta postura hace que dentro de un contexto de problemática económica al marcharse su marido, afronten con medio y sin muchas aptitudes la complicada situación de empezar a trabajar. Esto les causa gran temor, después de años de depender únicamente del sustento de sus maridos.

- Varias de las mujeres son participan en distintas actividades ciudadanas, y ya han asistido a otros talleres de crecimiento personal. En las que se entrevistaron con anterioridad por el CIFS y participan en esta intervención, pudo notarse que el compromiso comunitario no es sólo un aspecto de su discurso, sino que es llevado a la práctica en la colaboración de diferentes organizaciones. Es evidente su interés por seguir capacitándose y aportar con su trabajo, beneficios a personas que se encuentran en su misma situación, u otras de vulnerabilidad.
- Respecto a las que son madres, se ha notado que éstas hacen lo posible para que sus hijos no sufran tanto la ausencia del padre. Como muchas de ellas tienen historias de migración desde su infancia, conocen personalmente la importancia que tiene para los hijos la presencia del padre.
- El impacto de la migración en estas mujeres, se ve acentuado por largas tradiciones migratorias intergeneracionales. Éstas son consecuencia de la naturalización de este fenómeno que se da en su comunidad, y traen consigo una fuerte carga emocional, al ver que sus hijos repiten patrones de lo que ellas mismas han vivido.
- El empoderamiento que viven muchas de estas mujeres suele presentarse de una manera inconsciente en sus vidas. Es a través de detonantes claves, que empiezan a vislumbrarse como dueñas de sus vidas y con oportunidades para salir adelante por sus propios medios.
- Al hacerse consciente de su empoderamiento, las mujeres presentan cambios positivos como una mayor autonomía y la obtención de distintas herramientas que las ayudan a afrontar las situaciones difíciles generadas por la migración. Además, empiezan a ser parte del proceso de empoderamiento de otras mujeres (con la conducción de las instituciones que apoyan esta intervención), pues han formado un notable sentido de comunidad a partir de sus vivencias.

1.5 Proceso de detección de necesidades

1. Plática con coordinadora de Proyecto Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco, del CIFS.
2. Observación participante en las reuniones organizadas por el CIFS y la organización Tú y Yo en Sinergia.
3. Revisión del documento *Reporte PAP: Migración en Jalisco*, CIFS.

1.6 Propósitos de la intervención

1.6.1 Propósito general

- Identificar qué recursos psicológicos y emocionales para el afrontamiento de la ansiedad, son posibles desarrollar por las mujeres familiares de migrantes a través de un taller realizado desde el ECP.
- Dar cuenta respecto a de qué manera la facilitadora que reporta este taller, realizó y puso en práctica el ECP en las sesiones, de manera tal que la facilitación impactó el desarrollo de dichos recursos.

1.6.2 Propósitos específicos

- Detallar cuáles son las condiciones psicológicas y emocionales que se generan como parte del contexto de migración.
- Analizar cómo enfrentan las mujeres esposas y familiares de migrantes, el proceso de ansiedad que viven como causa del fenómeno de la migración en su núcleo familiar.
- Identificar qué recursos psicológicos y emocionales para el afrontamiento de la ansiedad, desarrollaron las mujeres familiares de migrantes a través de este taller realizado desde el ECP.
- Reportar las condiciones facilitadoras que quien dirigió el taller, ayudó a generar a lo largo de las sesiones. Asimismo, explicar de qué manera estas condiciones impactaron el desarrollo de dichos recursos en las mujeres.

1.7 Plan de acción

1.7.1 Lugar y sus condiciones

La intervención que reporta este texto, fue llevada a cabo en una de las comunidades rurales de Jalisco, dentro de las instalaciones proporcionadas por la comunidad al CIFS, para realizar su proyecto *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*. Las mujeres fueron invitadas directamente por esta misma asociación.

La comunidad es una zona rural a las afueras de Jalisco, donde la mayoría de los habitantes se dedican a la agricultura, la ganadería, la minería, la silvicultura, la industria, el comercio y el transporte. La cultura de la migración a Estados Unidos, se encuentra fuertemente arraigada en esta población, por lo que un gran número de mujeres se ven en la necesidad de tomar el rol de jefa de familia, al partir el hombre que tenía esta posición en su hogar (CIFS, 2013).

1.7.2 Recursos humanos, materiales y financieros

Los únicos recursos humanos requeridos para esa intervención, además de los colaboradores del CIFS que la han gestionado, es la propia facilitadora. Asimismo, los gastos de materiales corren por cuenta de ésta última, mientras que los de transporte hacia la comunidad, se financian por el CIFS del ITESO.

1.7.3 Programa de la intervención

Sesión	Tema	Propósito	Actividades	Material	Fundamentación	Estrategia de evaluación
1	Tema 1: Qué es un Grupo de Autoayuda (GDA) y cómo funciona.	- Generar un ambiente informado, de confianza y tranquilidad, para que las mujeres se sientan a gusto en el grupo. Fortalecer la confianza entre las participantes.	- Bienvenida con un ejercicio de focusing. - Recuperando lo aprendido (recordando la sesión anterior). -Lectura del Consentimiento Informado. - Revisión de objetivos, normas y principios de un grupo de encuentro. - Dinámica <i>El viento y el árbol</i> . - Reflexión de la dinámica. -Cierre de la sesión. -Firma del Consentimiento Informado.	- Copias de lectura de objetivos y normas: <i>¿Qué es un GDA?</i> - Copias del Consentimiento Informado	Según explica Egan (1981), es importante que las personas conozcan en qué consiste el proceso de facilitación, antes de participar en él. -Se busca, a través de ejercicios de confianza, facilitar la cohesión del grupo de la que habla Yalom (2000), en el ámbito de las relaciones afectivas, que menciona Barceló (2003).	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.
2	Tema 2: La Salud Emocional	Aprender lo que es la salud emocional y reconocer sus diferencias y nexos con la salud física. Comprender y reconocer que la partida de los seres queridos afecta emocionalmente, así como identificar cuáles han sido estas heridas emocionales. Resaltar la importancia de cuidar la salud emocional.	- Bienvenida con un ejercicio de focusing. - Recuperando lo aprendido (recordando la sesión anterior). - Dinámica <i>Las enfermedades que conoces</i> . - Reflexión de la dinámica. - Lectura del texto <i>¿Qué es la Salud Emocional?</i> - Reflexión de la lectura - Cierre de la sesión.	- Lectura <i>¿Qué es la Salud Emocional?</i> , rotafolios, marcadores y cinta adhesiva.	-Como explica Redorta (2006), las emociones preparan para la acción. Si nos enfocamos en tener una buena salud emocional, nuestras acciones pueden ser también más sanas.	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.

3	Tema 3: El Autocuidado	Que las participantes identifiquen los tres tipos de autocuidado, así como lo que ellas mismas han hecho o les gustaría hacer para cuidarse, durante el proceso de la migración.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica de la vela. - Recuperando lo aprendido - Lectura <i>El Autocuidado</i>. - Dinámica <i>Autocuidado. Qué pasaría si...</i> - Reflexión de la dinámica y la lectura. - Cierre de la sesión. 	Lectura <i>¿Qué es es autocuidado?</i> ; rotafolios; marcadores; cinta adhesiva; letreros con nombres de los tipos de autocuidado; pedazos de hojas de colores, con distintos tipos de autocuidado.	Como explica Bradshaw (2004), el autocuidado es la manera de atender y sanar a nuestro niño herido. Si logramos esto, lograremos que nuestras acciones sean más asertivas pues se basaran en una salud emocional más estable.	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.
4	Tema 4: El Duelo de la Migración, parte 1	<ul style="list-style-type: none"> - Que las participantes conozcan las etapas del duelo para manejar de manera más sana los sentimientos de dolor, sufrimiento y tristeza. Asimismo, que puedan identificar cómo han vivido estas etapas y en cuáles de ellas se encuentran actualmente. - Comprender que el dolor es parte natural de la vida, y poder expresarlo como tal. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica de las semillas. - Recuperando lo aprendido. - Lectura y reflexión <i>¿Qué es el duelo?</i> - Dinámica <i>El tren de mi duelo</i> - Reflexión de la dinámica - Cierre de la sesión. 	Diferente tipo de semillas y leguminosas deshidratadas; lectura <i>¿Qué es el duelo?</i> ; hojas de colores con los distintos nombres de las etapas del duelo (tres copias de cada una); y cinta adhesiva.	Como explica el Servicio Jesuita a Migrantes-México (s/f), aunque el dolor no es agradable y es inevitable, el sufrimiento sí puede evitarse y ser positivo, pues facilita el autoconocimiento o la apreciación cuestiones de las que a lo mejor no éramos conscientes. Para ello, las mujeres deben enfrentarse al duelo y sacar el mayor provecho de él.	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.
5	Tema 5: El Duelo en la Migración, parte 2	- Que las participantes reconozcan en su experiencia las subetapas del duelo, así como los sentimientos y reacciones que en cada una de ellas surgen. Ligado al tema anterior de la	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica del papel de baño. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). - Dinámica y reflexión <i>Los vagones en el tren de mi duelo</i> 	- Rollo de papel de baño; lectura <i>¿Qué es el duelo?</i> ; hojas de colores con los distintos nombres de las etapas del duelo; y cinta adhesiva.	Como explica Dychtwald (1980), el cuerpo y la mente son una unidad y como tal, las dolencias se manifiestan en ambas. Para un mejor autoconocimiento	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.

		salud emocional, que las mujeres puedan identificar cuáles de estas reacciones son físicas y cuáles emocionales.	(sub-fases del duelo) - Cierre de sesión.		o, es importante que las mujeres identifiquen cómo sus emociones y dolores, se manifiestan también en su cuerpo.	
6	Tema 6: El Duelo en la Migración, parte 3	Analizar cómo enfrentan el duelo los diferentes miembros de la familia. Asimismo, identificar estrategias específicas para ayudar a cada uno a manejar sus emociones, y los diferentes tipos de sensaciones que pueden presentarte tanto de manera emocional, como física.	- Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). - Lectura <i>¿Cómo vivimos el duelo?</i> - Dinámica <i>¿Cómo vivimos el duelo?</i> - Reflexión de la dinámica. - Cierre de la sesión.	Lectura <i>¿Cómo vivimos el duelo?</i> ; hojas tamaño rotafolio, plumones y cinta adhesiva.	El proceso del duelo en la migración se desata ante varias situaciones y desde diversos puntos de vista de cada integrante de la familia. Para lograr una empatía que ayude a una mejor salud emocional, es apropiado que las participantes deben conozcan y entiendan estos distintos puntos de vista (Servicio Jesuita a Migrantes-México, s/f).	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.
7	Tema 7: Autoestima, parte 1	- Que las mujeres reflexionen y comprendan la importancia de quererse a sí mismas.	- Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). - Lecturas: <i>Autoestima y Características de una baja autoestimal</i> (con dinámica) y <i>Cómo fortalecer mi autoestimal</i> . - Dinámica La parábola del águila.	- Copias de lecturas <i>Autoestima y Características de una baja autoestimal</i> . -Copia de lectura <i>La parábola del águila</i> , hecha rompecabezas.	White y Epston (1980) hablan sobre cómo el autoconcepto se forma por lo que nos contamos de nosotros mismos (narrativa). Si logramos contarnos cosas buenas, ellas formarán nuestro autoconcepto y favorecerán nuestra autoestima.	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.

			<ul style="list-style-type: none"> -Dinámica Los espejos: Redescubrir sus cualidades. - Reflexión de la dinámica. - Cierre de la sesión. 			
8	Tema 8: A Autoestima, parte 2	<ul style="list-style-type: none"> - Conocerse más a sí mismas par a fortalecer su confianza y seguridad. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). -Dinámica Los espejos: <i>Redescubrir sus cualidades.</i> - Lectura: <i>Como fortalecer mi autoestima</i> - Reflexión de la dinámica. - Cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Espejos de bolsillo. -Copias de lectura <i>Como fortalecer mi autoestima</i> 		<p>Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.</p>
9	Tema 9: Comunicación familiar	<p>Reflexionar sobre los diferentes tipos de comunicación que existen y su importancia para promover relaciones armoniosas dentro de la familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). - Lectura: <i>Comunicación Familiar</i> - Dinámica para la comunicación familiar - Reflexión de la dinámica. - Cierre de la sesión. 	<p>Copias de lectura Lectura: <i>Comunicación Familiar</i></p>	<p>El mismo concepto de narrativa del que hablan White y Epston (1980), Ramos (2001) lo plantea en la dinámica familiar. Los tres autores plantean que las historias que vivimos depende de lo que nos contemos a nosotros mismos. La selección de sucesos que se decide expresar en la familia, así como la manera en que se cuentan, determinan en</p>	<p>Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.</p>

					gran medida la dinámica de la misma.	
10	Tema10: Manejo de las emociones, parte 1	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar que las emociones no son buenas ni malas, todo depende de cómo se manejen. - Reflexionar sobre el manejo de las emociones como un ejercicio de autoconocimiento. - Obtener herramientas para trabajar un manejo adecuado de las emociones y mejorar la relación con nosotras mismas y con los demás. 	Sesión realizada por las cofacilitadoras, representantes de las asociaciones con las que se trabaja.	Obtener herramientas para trabajar un manejo adecuado de las emociones y mejorar la relación con nosotras mismas y con los demás.	Cada miembro de una familia trae consigo experiencias y tiempos distintos que crean conflictos, nos dice Virginia Satir (1991), de ello, podemos hacer un problema o una herramienta que favorezca el crecimiento de todos. Por su parte, Froma Walsh (2004) explica el	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.
11	Tema 11: Manejo de las emociones, parte 2	Reflexionar sobre la importancia de hacer un manejo adecuado de las emociones para evitar y/o resolver resentimiento.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). - Lectura y reflexión: <i>¿Cómo manejar nuestras emociones?</i> - Dinámica de las emociones en plastilina - Reflexión de la dinámica. - Cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Copia de la lectura <i>¿Cómo manejar nuestras emociones?</i> - Un cuadro de plastilina para cada participantes. - Toallas húmedas para limpiar manos. - Música emotiva en iPad. 	concepto de resiliencia, como una capacidad de los sistemas (la familia en este caso) para tomar el mejor aprendizaje luego de una crisis, salir de ella y crecer.	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.
12	Tema12: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 1	<ul style="list-style-type: none"> - Reflexionar respecto a los conflictos como algo natural. - Reflexionar sobre los conflictos específicos relacionados con la migración. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). - Lecturas <i>Los conflictos en la migración</i> y 	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas blancas, plumones, rotafolios y cinta adhesiva. -Copias de las lecturas. 	Cada miembro de una familia trae consigo experiencias y tiempos distintos que crean conflictos, nos dice Virginia Satir (1991), de ello, podemos hacer un	Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.

			<p><i>Recomendaciones para resolver un conflicto</i></p> <p>-Dinámica <i>Los conflictos en la migración</i>: Reconocer que los conflictos adecuadamente nos permiten crecer.</p> <p>- Reflexión de la dinámica.</p> <p>- Cierre de la sesión.</p>		<p>problema o una herramienta que favorezca el crecimiento de todos. Por su parte, Froma Walsh (2004) explica el concepto de resiliencia, como una capacidad de los sistemas (la familia en este caso) para tomar el mejor aprendizaje luego de una crisis, salir de ella y crecer.</p>	
13	<p>Tema 13: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 2</p>	<p>Identificar las diferentes formas para manejar conflictos, así como herramientas básicas para solucionarlos de la mejor manera.</p>	<p>- Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque.</p> <p>- Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior).</p> <p>- Dinámica <i>La soga del conflicto</i>.</p> <p>- Lectura con dinámica <i>¿Cómo afrontar un conflicto?</i></p> <p>- Reflexión de la dinámica.</p> <p>- Cierre de la sesión.</p>	<p>- Copia de la lectura <i>¿Cómo afrontar un conflicto?</i></p> <p>- Lazos y dulces suficientes para cada participante.</p> <p>-Una pelota pequeña</p> <p>-Hojas de colores con distintas secciones de la lectura.</p>		<p>Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.</p>
14	<p>Tema 14: El círculo de la violencia y centros de asistencia</p>	<p>Identificar y conocer las etapas del círculo de la violencia en la pareja. Conocer centros de asistencia en caso de violencia familiar.</p>	<p>- Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque.</p> <p>- Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior).</p> <p>- Proyección de video dramatización de la violencia en la pareja.</p> <p>-Reflexión del video.</p> <p>- Lectura <i>El círculo de la violencia</i> en equipos.</p>	<p>- Copias de las lecturas.</p> <p>- Rotafolio.</p> <p>- Marcadores.</p> <p>- Video y dispositivo para correrlo (iPad).</p>	<p>Las Escuelas de Perdón y Reconciliación (ESPERE), desde su fundación en 2003 en Colombia, utilizan un método donde la clarificación de los parámetros del perdón y la auto-aceptación, es la base para el desarrollo de un mejor significado de</p>	<p>Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> - Reflexión de la lectura con exposición de equipos. - Cierre de la sesión. 		<p>vida. A través de él, las participantes se relacionaron de manera más armoniosa con ellas mismas, los miembros de sus familias y las demás personas que las rodean.</p>	
15	Tema 15: Perdón y reconciliación	<ul style="list-style-type: none"> - Presentar la decisión de perdonarse y perdonar, como la mejor alternativa en la superación del resentimiento y el odio provocados por las agresiones- - Distinguir lo que es y lo que no es perdonar. - Promover la empatía y la compasión de las participantes con su ofensor. - Facilitar la construcción de una herramienta para el encuentro con el ofensor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida con dinámica para la relajación y el enfoque. - Recuperando lo aprendido (recuento de la sesión anterior). -Lectura de lo que sí es y lo que no es perdonar. - Meditación de la silla vacía. - Reflexión de la dinámica y las lecturas. - Cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> -Copias de lectura qué es y qué no es el perdón. 	<p>"No perdonar es una emoción compleja que empieza con miedo condicionante y sigue con la manipulación cognoscitiva del continuo pensar sobre el evento original que reproduce el miedo" (Worthington, 1998, Pp. 119-123). Enfrentar estos miedos, significa en la mayoría de los casos una libreaación, que no necesariamente una reconciliación.</p>	<p>Audiograbación, transcripción de la sesión, bitácora de la sesión y material realizado por las participantes.</p>

1.7.4 Recolección de información

Todas las sesiones, fueron audio y video grabadas, con el fin de documentar la información para su posterior análisis. Asimismo, se llevó un diario de campo por parte de la facilitadora y otro por parte de la persona encargada de registro, perteneciente a la institución colaboradora. Al igual, se llenaron hojas de asistencia, bitácoras de las sesiones, material realizado en las dinámicas por las participantes (entregándoseles en la siguiente sesión, luego de ser fotocopiados), fotografías y cuestionarios de evaluación por parte de las mujeres.

CAPÍTULO II. MARCO REFERENCIAL

2.1 Estado actual del conocimiento

En este apartado se presenta una revisión de otras intervenciones con mujeres, relacionadas por un lado con la generación de recursos psicológicos, emocionales e instrumentales; y por otro, con la autoayuda para mujeres familiares de migrantes. El proyecto que se reporta en este documento, pretende hacer una fusión de ambos aspectos. Es decir, busca destacar cómo a través de talleres y grupos de encuentro de Desarrollo Humano, las mujeres familiares de migrantes tienen la posibilidad de adquirir diversos recursos, que les faciliten afrontar los conflictos provocados por las dificultades de este fenómeno.

En la primera de estas referencias se reporta el *Proyecto Mujer y Familia Migrante* (MyFM), antecedente y base del programa *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*, del Centro de Investigación y Formación Social (CIFS) del ITESO, en cuyo marco se realiza la intervención reportada en este documento. El objetivo de dicho trabajo es "favorecer la salud emocional de las familias mexicanas que viven la experiencia de la migración, a través de la formación de grupos de autoayuda, asesoría en administración de remesas, sistemas de ahorro y proyectos productivos" (García, Flores y Martínez, s/f, p. 15).

Las personas que participaron en dicho proyecto pertenecen a familias que, por ausencia de uno o más de sus miembros, se han visto envueltas en un nuevo sistema de roles, responsabilidades y necesidades que antes no tenían. Estos individuos desean enfrentar su situación para beneficio propio y de sus allegados, y encontraron una alternativa para hacerlo en el programa MyFM. El proyecto se llevó a cabo en ocho comunidades veracruzanas. En cuatro de ellas se inició con el proceso de Grupo de Autoayuda (GDA), mientras que en las otras cuatro se emprendieron los llamados Bancos Comunitarios (BC). La primera de estas metodologías es constituida por un grupo de mujeres que reflexiona e intercambia experiencias en torno a un problema en común. La segunda se trata de grupos informales de mínimo cinco personas y máximo 30, asociados para llevar a cabo un

fondo monetario común, que les permita contar con ahorros y acceso a un crédito a corto plazo. En una etapa posterior, el programa implementó también proyectos productivos entre los participantes, con el propósito de motivarlos al autoempleo (García, Flores y Martínez, s/f). Entre los principales resultados de dicho proyecto, se encuentran:

- El fortalecimiento de lazos solidarios entre participantes, al conocerse más profundamente y crear vínculos más fuertes.
- El inicio de un proceso de autoconocimiento profundo que desemboca en un mejor manejo de emociones y relaciones familiares más armoniosas.
- Desarrollo de un poder de decisión y de asertividad.
- El enfrentamiento de duelos inconclusos.
- El reconocimiento de sus derechos y el poder para exigirlos.
- El uso de herramientas de revalorización que rompen con la construcción social del género.
- El inicio de procesos de empoderamiento, remiendo toma de iniciativa y liderazgo (García, Flores y Martínez, s/f).

Por su parte, en el texto *Mujeres solidarias tejiendo redes*, Domínguez (2004) hace observación y análisis de los comportamientos dentro de un grupo de encuentro de mujeres. La intervención tuvo como objetivo mejorar la “comprensión y valoración de las posibilidades que la participación en el pequeño grupo ofrece al crecimiento y mejora de la calidad de vida de sus miembros y al establecimiento de redes con su entorno” (Domínguez, 2004, p. 139).

El proyecto surgió como iniciativa del Departamento de Trabajo Social de la parroquia local. Éste pretendía el acercamiento de mujeres en condiciones socioeconómicas precarias, pertenecientes a un barrio periférico. El fin era conocer su situación personal y familiar, para saber las posibilidades y planear las alternativas de acción, que les ayudaran a mejorar su calidad de vida (Domínguez, 2004).

Con el objetivo de recoger la información y tener contacto directo con las mujeres, fueron llevados a cabo 150 coloquios familiares en las zonas donde se encontraban

las viviendas más antiguas y deterioradas. Terminados dichos coloquios, una reunión para reporte de resultados donde se invitó a las personas a reflexionar y opinar respecto a ellos, constituyó el punto de partida de tres encuentros más, donde se tratarían temas de preocupaciones compartidas entre las participantes (Domínguez, 2004).

Algunos de los resultados obtenidos en estos talleres, que competen a los fines de este reporte, son:

- Facilitación del encuentro interpersonal, a través de intercambio de saberes, y el desarrollo de habilidades y competencias.
- “La posibilidad de formación, reflexión, intercambio en torno a preocupaciones comunes, dudas, incertidumbres, aspiraciones, han contribuido a la afirmación de aspectos de su identidad femenina” (Domínguez, 2004, p. 186).
- Construcción de una imagen social reconocida, y ampliación de redes y relaciones que, sobre todo para las miembros más vulnerables, fueron importantes elementos para su integración social (Domínguez, 2004).

Finalmente, el reporte *Los grupos de reflexión de mujeres: una alternativa metodológica para el proceso de ciudadanía*, de Rojo y Taffoya (2004), da cuenta de una alternativa de intervención para el trabajo con mujeres y Derechos Humanos. Su objetivo fue que las participantes tuvieran un espacio en donde pudieran expresar sus ideas, deseos, sentimientos y necesidades, para ser trabajados de manera compartida. Las mujeres que integraron el grupo oscilan entre los 28 y 51 años de edad; y son de clase social media-baja, y escolaridad entre básica y media básica. Todas amas de casa con trabajo extradoméstico remunerado (Rojo y Taffoya, 2004).

Las autoras comentan que debido a que la atención institucional hacia mujeres tiene una alta demanda, la dificultad de dar seguimiento individual a todos los casos, las llevó a optar por una metodología colectiva como los grupos de encuentro. Sin embargo, afirman:

Finalmente comprobamos [...] que el trabajo en grupos de reflexión no sólo es una alternativa sino que brinda otra perspectiva a las mujeres que no otorga la atención individual institucional, puesto que desencadena procesos como la toma de conciencia de género y las redes de apoyo (Rojo y Taffoya, 2004, p. 3).

Entre los resultados que Rojo y Taffoya (2004) reportan, están:

- Adquisición de firmeza y seguridad, así como de una capacidad para tomar decisiones, poner límites, trabajar y ganar dinero.
- Afrontamiento de procesos de separación.
- independencia y autonomía. Las participantes llegaron a sentirse libres interna y externamente.
- Participación política.
- Aceptación para recibir apoyo terapéutico paralelo, y capacidad para apoyar a otros familiares (hijas e hijos).
- Reconocimiento de su derecho al trabajo, a asistir a lugares públicos y a la no violencia.
- Conocimiento de su propio cuerpo, y respeto hacia él.

La relación de estos tres proyectos, con los objetivos que la intervención reportada en este documento se plantea alcanzar, se enfoca principalmente en los tres siguientes puntos:

1. El rompimiento de un esquema que dicta lo que se espera de las participantes, desde un papel femenino basado en una cultura tradicional machista.
2. A través de la experiencia en grupo, las mujeres se proveen de recursos emocionales y psicológicos como la toma de conciencia, el autoconocimiento, la autoestima y la autoconfianza; pero también adquieren otros recursos instrumentales como el aprendizaje intelectual y las redes de apoyo. Las mujeres ya no están más solas; otras piensan y sienten como ellas; otras también viven sus necesidades y juntas pueden apoyarse para salir adelante. Rojo y Taffoya (2004, s/p) explican bien este punto al decir,

“somos mujeres, trabajamos desde nuestro ser mujeres, para otras mujeres y con las otras mujeres, con sus experiencias y con las nuestras; es decir, existe entre todas nosotras una identidad de género, que no se desmarca del trabajo grupal”.

3. La experiencia de grupos de encuentro, ha dado a las participantes un importante empoderamiento; capacidad de toma de decisiones; y herramientas cognitivas, emocionales y e incluso materiales, para alcanzar sus objetivos y superar obstáculos.

2.2 Fundamentación teórica de la intervención

2.2.1 La tendencia actualizante

La posibilidad de éxito en el alcance de los propósitos de este taller, se encuentran basadas en la implementación de técnicas de intervención realizadas bajo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) (Rogers, 1959). Por ello, se procederá a explicar en esta sección los conceptos de dicho enfoque que se relacionan específicamente con el desarrollo del taller reportado.

El ECP, fundado por Carl Rogers a finales de los años 50, pero cuya fundamentación teórica comienza a tomar forma desde los años 40, tiene su base conceptual en la premisa de que todo organismo vivo puesto en las condiciones pertinentes para ello, tiende de manera natural a la funcionalidad y el crecimiento. Rogers (1959) bautiza este postulado bajo el nombre de *tendencia actualizante*.

Se trata de un impulso plasmado también, en cierta medida, en el concepto de resiliencia, mismo que se entiende como una capacidad del ser humano que existe en relación con el otro y con su contexto, y que le permite enfrentar y superar las dificultades por medio de "el fortalecimiento de sus recursos, los cuales se relacionan con el desarrollo de estrategias de sobrevivencia de sí mismos y del grupo al cual pertenecen, recurriendo a diversos mecanismos que les permitan diversificar las opciones para satisfacer estas necesidades" (Riaño, 2009, p. 15).

Pero para comprender quizá de manera más simple la tendencia actualizante, es posible situar la vista en uno de sus mayores antecedentes: las necesidades postuladas por Maslow (1954) como camino para la realización del ser humano. Y es que así como Maslow observa dos tipos de necesidades en el individuo, unas de conservación (fisiológicas, de seguridad, de pertenencia y de estima o amor) y otras de desarrollo (de autorrealización), Rogers condensa todas éstas en una sola: la **tendencia actualizante**. En ella, se encuentra implícita tanto la inclinación del ser humano a la sobrevivencia, como a la realización. En sus propias palabras:

Todo organismo tiene la tendencia innata a desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo. Abarca no sólo la tendencia a satisfacer lo que Maslow (1954) denomina "necesidades deficitarias" de aire, alimentación, agua, etc., sino también a realizar actividades más generalizadas, como el desarrollo tendiente a la diferenciación creciente de los órganos y funciones, la expansión en función del crecimiento, la expansión de la eficacia mediante el uso de herramientas, la expansión y el mejoramiento a través de la reproducción. Es el desarrollo en el sentido de la autonomía y en sentido opuesto al de la heteronomía (o control ejercido por fuerzas externas) (Rogers, 1959, p. 24).

Por su parte Juan Lafarga, discípulo de Rogers y precursor el ECP en México, complementa esta definición enfatizando:

Muchos años después entendería como núcleo o esencia del desarrollo humano: que más allá de los instintos y las pulsaciones primarias, la tendencia básica al crecimiento y a la autorrealización, era la fuerza motivacional de toda acción humana [...] Dicho de otra manera, el organismo humano puesto en condiciones favorables para su desarrollo, tanto internas como externas, opta por crecer en direcciones insospechadas (Lafarga, 2005, p. 8).

Así, tanto Rogers como Maslow, establecen que de no generar un ambiente donde puedan satisfacerse las necesidades de seguridad, resultará imposible abrir camino a la posibilidad de desarrollo (o realización). De la misma forma, Riaño asegura que la resiliencia de una persona no puede favorecerse "si no se promueven, en los contextos de vida, interacciones de aceptación, apoyo y sostén social. Además, hay que entender estas relaciones como contextos y redes de mutua influencia en donde el entendimiento y la cooperación son fundamentales" (p. 51).

2.2.2 Tres actitudes necesarias para el desarrollo

Partiendo entonces de que, bajo un ambiente de seguridad, lo que está ahí como una tendencia latente (la tendencia al desarrollo) se convierte en el desarrollo mismo, Rogers (1959) establece tres actitudes que el orientador debe mantener, bajo el objetivo de generar este ambiente facilitador de crecimiento. Éstas son la *empatía*, la *congruencia* y la *aceptación positiva incondicional*.

El primero de estos aspectos, el estado de **empatía** o de comprensión empática, "consiste en percibir el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de 'como si'" (Rogers, 1959, p. 45)

Por su parte, la **congruencia** se refiere a una relación armónica entre la concepción que una persona tiene de sí mismas (el autoconcepto o el concepto del *yo*), y lo que percibe que es desde una vivencia (desde su experiencia). El individuo puede considerar que posee las características *a*, *b* y *c* y, al mismo tiempo, experimentar en ciertas situaciones sentimientos que la llevan a percibirse opuestamente como *x*, *y* y *z*. "Denominamos incongruencia ese estado de discrepancia entre el *yo* y la experiencia. Cuando el individuo se encuentra en estado de incongruencia está expuesto a tensión y confusión interior [...] De ahí la aparición de conductas discordantes o incomprensibles" (Rogers, 1959, p. 35). Y si bien es cierto que encontrarse en un estado de vulnerabilidad o angustia nacido desde la incongruencia, es para Rogers (1959) el primer requisito para comenzar el proceso del cambio, el autor plantea también que la base de una relación facilitadora (conductora de crecimiento) es la lucha constante por mantenerse en congruencia, o bien, al menos en su búsqueda. Es decir, el esfuerzo continuo por realizar una simbolización adecuada de sí mismo.

Finalmente, la **consideración positiva incondicional** o valoración positiva incondicional, como han decidido llamarla otros autores posteriores a Rogers como Lafarga (2013), refiere a cuando la percepción de una persona modifica positivamente el campo experiencial de otra. Ciertamente no consiste en una

aprobación incondicional del otro (o de las conductas del otro), sino en la consideración de que todas las experiencias del otro (aprobadas o no por uno mismo), son consideradas igualmente dignas (Rogers, 1959).

Si estas tres actitudes son alcanzadas en las interacciones, las personas tienen mayor posibilidad de encontrarse en un ambiente de seguridad y, por ende, de dar paso a que su tendencia hacia el desarrollo deje de ser sólo una tendencia y se convierta en el desarrollo mismo (un proceso de cambio hacia la funcionalidad).

2.2.3 Seis condiciones básicas y suficientes para el desarrollo

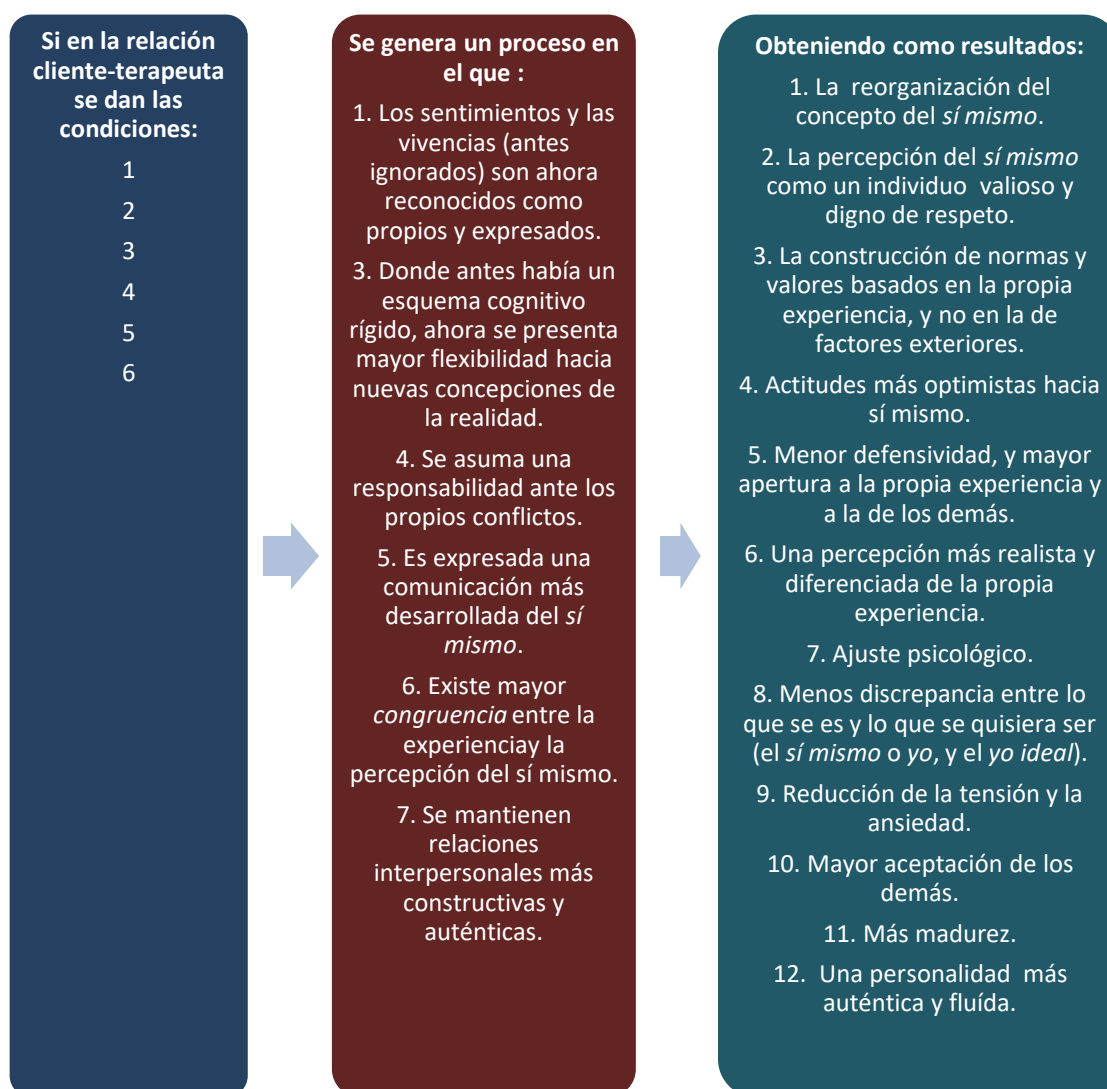
Pero, aunque las tres actitudes en el orientador anteriormente referidas son imprescindibles para lograr un proceso de cambio hacia la realización, lo cierto es que dicho proceso no es un puente sostenido de un solo lado. Es decir que la creación de un ambiente de seguridad es un logro alcanzado por dos partes: el facilitador (terapeuta u orientador) y el facilitado (cliente).

Es por ello que en su *Teoría de la terapia y del cambio de la personalidad*, Rogers (1959) establece estas tres actitudes como parte de un proceso de seis condiciones necesarias para el cambio. Si bien algunas de estas condiciones son responsabilidad del terapeuta, otras dependen exclusivamente del cliente. A continuación, el listado tal cual aparece en la teoría de Rogers.

Para que un proceso terapéutico se produzca es necesario:

1. Que dos personas estén en *contacto*.
2. Que la primera persona, a la que denominaremos cliente, se encuentre en un estado de *incongruencia*, de *vulnerabilidad* o de *angustia*.
3. Que la segunda persona, a quien denominaremos terapeuta, sea *congruente* en la *relación* con el cliente.
4. Que el terapeuta *experiencie una consideración positiva incondicional* hacia el cliente.
5. Que el terapeuta *experiencia una comprensión empática* hacia el *marco de referencia interno* del cliente.
6. Que el cliente *perciba*, por lo menos en un grado mínimo, las condiciones 4 y 5, es decir, la *consideración positiva incondicional* del terapeuta hacia él y la comprensión *empática* que el terapeuta demuestra (Rogers, 1959, pp. 49 y 50).

La teoría de Rogers entonces se construye bajo la premisa de que dadas estas condiciones en la relación cliente-terapeuta, es posible crear un ambiente de seguridad propicio para generar cambios en la personalidad y la conducta de quien lo experimenta (más adelante en su teoría, hablará de los impactos que esta relación tiene no sólo en el facilitado, sino también en el facilitador). Para una mejor comprensión de dicho proceso, a continuación, se ofrece su esquematización.



Específicamente situando el ECP en el proyecto del Centro de Investigación y Formación Social (CIFS), *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en*

Jalisco, es a través de éste que la intervención que se reporta en este documento, busca motivar en las participantes un proceso profundo de autoconocimiento y autoaceptación; mismo que promueva en ellas una salud emocional basada en la seguridad, la capacidad de toma de decisiones, un manejo constructivo de sus emociones, y la creación de relaciones significativas y constructivas.

2.2.4 Recursos para la satisfacción de necesidades

Otros recursos similares a los planteados por Rogers (1959) en el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), son referidos por Rivera y Andrade (2006) como habilitadores de mejores posibilidades para manejar el estado de angustia, estrés o ansiedad. Como Rogers, estos autores visualizan la capacidad de enfrentar de manera productiva los problemas cotidianos, como un recurso de la salud emocional en sí mismo. De igual forma, estipulan que ciertos recursos psicológicos, son poderosos aliados para la salud mental. Dicha categorización, es lleva a cabo por Rivera y Andrade (2006) de la siguiente manera:

- *Recursos afectivos.* Manejo que la persona tiene de sus emociones y sentimientos (alegría, tristeza, enojo), así como la capacidad que tiene de expresarlos.
- *Recursos cognitivos.* Percepciones y creencias respecto a la forma de enfrentar las problemáticas que les rodean.
- *Recursos instrumentales.* Fortalezas que les permiten hacer cosas para sentirse mejor, en especial respecto a cómo se relacionan con las personas que les rodean (desde iniciar una conversación hasta fomentar una amistad, mantener la comunicación, y ser amable y cordial).
- *Recursos sociales o circundantes.* Capacidades para vincularse con los demás estableciendo relaciones permanentes, de contención y apoyo. Implican la capacidad para solicitar ayuda. Específicamente, se refiere a los recursos de redes de apoyo.
- *Recursos materiales.* Insumos de tiempo, artefactos, dinero y energía para realizar las actividades relevantes.

Es la intención para este reporte, identificar en el desarrollo de cada sesión una nueva propuesta de categorización de recursos psicológicos y emocionales, basada tanto en los estipulados por Rivera y Andrade (2006), como en los reportados por Rogers (1959) como efectos del proceso de cambio.

Así, se plantea el desarrollo de un proceso en tres etapas consecuentes. En la primera de ellas, se estipula que si es posible establecer un ambiente facilitador a través de las condiciones que plantea Rogers (1959), las personas desarrollarán ciertos recursos personales que, a su vez, los llevará a construir recursos relacionales en una segunda etapa del cambio. Finalmente, estas nuevas aptitudes desembocarán en la posibilidad de generar recursos operativos que les faciliten cuestiones operacionales de la vida diaria, como la capacidad de toma de decisiones y la construcción de un capital social para el enfrentamiento de conflictos. El siguiente esquema, explica de mejor manera la realización de esta secuencia.



Más específicamente, se definen estos recursos de la siguiente manera:

Recursos personales

- **Expresión asertiva de emociones:** La persona expresa sus emociones responsabilizándose de ellas, es decir, asumiéndolas como propias. La expresión de éstas puede ser de manera verbal o no verbal, siempre y cuando sea intencional.
- **Flexibilidad cognitiva:** La persona comunica una percepción de las situaciones vividas de forma más realista, con menor defensividad, y mayor apertura a su experiencia y a la de los demás.
- **Valoración del *sí mismo*:** La persona comunica percibirse como un individuo valioso y digno de respeto. Esto la lleva a tener actitudes más

optimistas hacia sí misma, una personalidad más auténtica y fluida, mayor seguridad, mayor autonomía, y mayor confianza en sí misma.

- **Aumento de la congruencia:** La persona comunica menor discrepancia entre lo que percibe que es ella misma y lo que se quisiera ser (el *sí mismo* o *yo*, y el *yo ideal*). Debido a que existe en ella mayor congruencia y valoración de sí misma, se reduce la ansiedad, tensión y angustia.

Recursos relacionales

- **Valoración del otro:** En medida en que la persona acepta su *sí mismo* y su realidad, valora y respeta también la experiencia del otro. Desarrolla una actitud de aceptación hacia lo que existe en el otro, y no sólo hacia lo que espera que exista.
- **Atención activa:** La persona es capaz de atender (o escuchar) a quienes la rodean, de una manera tanto física como psicológica. No sólo mantiene el contacto con sus ojos y una postura corporal relajada y abierta, sino que también comunica escuchar tanto los mensajes verbales como los no verbales de con quien habla. Es decir, se presenta completamente disponible para el otro, en el momento en que dialoga con él (Egan, 1975).
- **Empatía:** La persona comunica su entendimiento a quien mantiene un diálogo con ella, no solamente de lo que dice sino también de cómo esto la hace sentir, lo que implica, lo que sugiere y lo que dice no verbalmente. Muestra capacidad de ver el mundo desde el marco de referencia del otro (Egan, 1975).
- **Comunicación asertiva:** La persona sabe cuándo comunicar sus emociones, pensamientos y necesidades, considerando su bien y el de las personas con las que convive. Sabe lo que quieren y lo que necesita. Da importancia y acepta las respuestas de acuerdo a sus propias necesidades y a las de los otros (García, Flores y Martínez, s/f).

Recursos operativos

- **Auto-orientación:** Con el fortalecimiento de su autovaloración y autoconfianza, la persona construye las normas y valores que la rigen, basadas en la propia experiencia y no en la de factores exteriores. Es decir, deja de intentar satisfacer las expectativas que se les exigen, posee mayor control de su conducta, y elige por sí misma las metas que desea alcanzar; "decide cuáles actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son" (Rogers, 1989, p. 151).
- **Capacidades para la resolución de conflictos:** Al valorar su experiencia y su concepto de *sí misma*, la persona siente seguridad para tomar decisiones, así como de enfrentarse a sus conflictos de manera menos ansiosa y creativa. Como resultado de esto, es cada vez más eficaz en la resolución de sus problemas.
- **Redes sociales de apoyo:** Dada la valoración que la persona hace de los otros, mantiene relaciones interpersonales más permanentes, constructivas y auténticas. Aunque en nivel de profundidad en estos vínculos puede variar (desde iniciar una conversación hasta fomentar una amistad, mantener la comunicación, y ser amable y cordial), la autenticidad en ellas permite que se establezcan como relaciones de contención y apoyo.
- **Medios instrumentales:** Una vez adquiridos los recursos de valoración, autonomía y capacidad relacional, la persona obtiene con mayor facilidad insumos de tiempo, artefactos, dinero y energía para realizar las actividades relevantes (Rivera y Andrade, 2006).

Así pues, el análisis de los resultados de este taller de intervención será realizado partiendo de los recursos anteriormente descritos; lo que se tratará más extensamente en el quinto capítulo de este trabajo.

2.3 Tema o problemática abordada en la intervención

2.3.1 La migración en números

Como se especificó al inicio de este documento, el estado de Jalisco tiene una vieja tradición migratoria al país vecino del norte (CONAPO, en Gobierno del Estado de Jalisco, 2012), que lo sitúa en el segundo lugar con mayor población migrante a otros países. De hecho, durante el periodo de 2005-2010, 51 mil 825 personas de Jalisco emigraron a otro país. De ellos, 68% fueron hombres y 32% mujeres. Asimismo, el destino de 92 de cada 100 de estos migrantes, fue Estados Unidos, donde actualmente habitan 1.4 millones de jaliscienses (INEGI, 2011).

Según refiere García (s/f), factores como la crisis económica, la caída del precio del petróleo y el tratado de libre comercio de América del Norte (TLCAN), constituyen algunos de los principales motivos por los cuales los mexicanos se han visto en la necesidad de migrar en los últimos años, "dejando sus familias y sus tierras, en busca de oportunidades laborales" (García, s/f, p. 1). Por su parte, Mancillas y Rodríguez (2009) argumentan que la motivación para migrar es fuertemente reforzada por la tradición familiar de obreros que ofrecen mano de obra año con año, al otro lado de la frontera. Así, el migrante suele aprovechar el capital humano con el que cuenta como consecuencia de su experiencia en el flujo migratorio y el trabajo desarrollado en el país ajeno, por lo que repite esta actividad una y otra vez (capital tal como las habilidades, el conocimiento y las capacidades adquiridas). Se dice además que entre más se cuente con miembros de la familia y conocidos viviendo en Estados Unidos, más fácil será la integración al campo laboral de dicho país (Massey *et al.*, 1991).

Sin embargo, varios factores de riesgo a los que las familias se enfrentan al convertirse en parte de este fenómeno migratorio, desencadenan en ellas situaciones de vulnerabilidad no menos angustiantes que las que sobrellevaban antes de optar por la movilidad de uno de sus miembros al país del norte. Entre estos costos destacan por ejemplo el estrés, la ansiedad, la culpabilidad, la rabia, la falta de autoridad, los sentimientos de vergüenza, la frustración, la rebeldía, la

depresión, el duelo de la separación, el abuso, la inseguridad económica, los celos y la dependencia a los ansiolíticos (García, s/f).

En el presente capítulo se revisarán a profundidad varios de estos costos emocionales y psicológicos de la migración, sobre todo para las mujeres que se quedan en casa en espera de que los hombres proveedores de su hogar, regresen con una nueva mina de oportunidades. Asimismo, se analizará la manera en la que las intervenciones grupales constituyen una opción para el tratamiento de estos factores, en búsqueda de un desarrollo de capacidades psicológicas, emocionales e instrumentales, que favorezcan no sólo el enfrentamiento de los conflictos, sino también el crecimiento continuo.

2.3.2 Costos emocionales de la migración: el *Síndrome de Penélope*

El conjunto de síntomas emocionales y físicos padecidos por mujeres, y asociados al fenómeno de la espera del retorno de familiares por la migración, ha sido llamado por los psicólogos *Síndrome de Penélope*. Esto en relación al *Síndrome de Ulises*, padecido por los hombres migrantes y nombrado así como metáfora de la epopeya griega *La Odisea*. Según el argumento principal de ésta, Ulises parte a la Guerra de Troya y durante 30 años no regresa a su hogar. Su esposa Penélope, quien lo espera sometida a problemas de estrés y de acoso por parte de los hombres que la pretenden, teje por el día una colcha que desteje durante la noche, pues si la termina deberá casarse con uno de sus aspirantes (Hernández, 2010).

Por su parte, la literatura en temas de migración destaca que existen notables diferencias entre las mujeres que migran y las que, como Penélope, ven migrar a sus cónyuges desde su lugar de origen. Algunos estudios como los de Hondagneu-Sotelo (1994) sugieren que cuando las primeras, suelen sentirse libres del yugo patriarcal que experimentan cotidianamente en sus hogares. Aún cuando se mantiene una subordinación al varón, es experimentada una especie de liberación como resultado de su integración a un ambiente más favorecedor para ellas. Pero, ¿qué sucede con aquellas que se quedan en sus hogares de origen mientras son sus parejas migran? En principio, las investigaciones (D'Aubeterre, 2000 y Marroni,

2000) sugieren que mujeres educadas bajo este estilo parental de subordinación y sumisión, a pesar de la distancia de sus maridos y en medio de condiciones adversas, continúan siendo controladas por sus esposos a través de la familia extendida (sobre todo las suegras), las normas socioculturales y la dependencia económica que posibilita el envío de remesas.

Otros trabajos como los de Rodríguez (2010), sin embargo, cuestionan la idea generalizada sobre el rol pasivo que las mujeres asumen en un contexto de migración internacional, partiendo del supuesto de que más que una liberación del yugo masculino, adoptan un comportamiento activo debido a la ausencia de sus maridos. Los estudios de Rodríguez (2010) hechos con esposas de migrantes en Santa Martha, Puebla, México, dejan ver que aunque las mujeres ya se encontraban insertas en el mercado laboral desde antes de que sus esposo partieran, esto sucede aún más debido a que los recursos económicos que ellos les envían no son suficiente, y la recepción de dinero no es constante. Incluso, la participación en actividades remuneradas de estas mujeres resultó ser más decidida cuando ellos ya no permanecían en la comunidad, probablemente debido a que sus acciones se encuentran encaminadas a mantener un equilibrio y complementariedad con sus esposos (González, 2008). Además, se cree que suelen adquirir mayores habilidades de sociabilidad y de toma de decisiones (Hirsch, 2003). "Así, estas mujeres valoran la migración internacional como un fenómeno que ha traído consigo más trabajo y, paradójicamente, menos apoyo por parte de sus esposos" (Rodríguez, 2010, pp. 102 y 103).

Con esto como antecedente y tras el enfrentamiento de la separación familiar, surgen algunas crisis causadas, es parte, por la ambivalencia de los roles de género en la jefatura del hogar, lo que desemboca en un considerable estado de conflicto para quienes experimentan dichas situaciones.

La migración puede llevar a los hombres y a las mujeres a participar en prácticas que van en contra de la construcción social de su persona, que pueden chocar con lo que tradicionalmente se considera que debe ser o cómo debe constituirse una persona moral. Así, tanto hombres como mujeres intentan construir su respetabilidad y estatus al asumir distintos papeles morales. Las prácticas que no cumplen con estos papeles son

negociadas por el individuo y la dificultad que esto implica puede causar diversos problemas y ansiedad a nivel personal y social (Rodríguez, 2010).

Durante la ausencia masculina, que es mayoría, la mujer suele desempeñar tanto roles femeninos como masculinos; mismos que la llevan a la administración total del hogar en lo referente a los gastos económicos, el cuidado de los hijos y la toma de decisiones (al menos inmediatas). Pero aunque ellas mantienen un papel más activo en la estructura familiar, el hombre es aún una figura muy fuerte y, a pesar de no estar físicamente, continúa con gran peso de las decisiones del hogar. "Estas mujeres esperan que el marido les mande dinero, que les llame, que les comente sobre qué hacer de la vida, de la educación de los hijos y también esperan a que algún día él regrese" (Polanco y Jiménez, 2006, p. 56). Y a pesar de que, como se ha comentado, cada vez más mujeres en situación de familiares migrantes se incorporan al mercado laboral, sus contribuciones económicas a las finanzas familiares no suelen ser suficientes para dotarlas de una total independencia (De Oliveira y García, 1994; González de la Rocha y Agudo, 2006).

Un conflicto en la organización familiar surge además cuando las mujeres que son ahora jefas del hogar, se enfrentan a las visitas esporádicas de sus maridos. En esta situación, viven un regreso repentino a su antiguo papel de segunda autoridad, lo que aumenta la ambigüedad de su papel dentro de la familia y, evidentemente, el conflicto emocional y psicológico. Así, una de sus expresiones más constantes ante dichos cambios refiere que si antes sufrían cuando sus esposos se iban, ahora lo hacen cuando no se van (Robichaux, 2005).

Por otro lado, a pesar de los innegables avances de las últimas décadas, diferentes tipos de análisis muestran que el género constituye, hoy, una de las principales características que estratifican a la especie humana y en particular, a la sociedad mexicana. Las capacidades de algunas mujeres para aspirar, tomar decisiones y alcanzar metas, se ven afectadas por un ambiente de violencia intrafamiliar y machismo, que las sitúa en un rol de pasividad aprendido y aceptado por su contexto cultural. La jefatura femenina, una vez que el hombre de la casa emigra, implica...

educación y búsqueda de satisfactores a todas las necesidades de la familia [...] La mujer es la única que toma decisiones, pero debe enfrentarse a las limitaciones impuestas por su condición de género en determinado entorno económico y social impregnado por valores machistas (Loza et al, 2007, pp. 38 y 39).

Este contexto conlleva en la mayoría de las ocasiones, un alto nivel de estrés y vulnerabilidad para las mujeres que lo enfrentan. Mientras que para el padre que emigra dicho estrés se relaciona con los ajustes a un nuevo contexto sociocultural, “para la familia que se queda en el país de origen, se asocia más a que la situación a afrontar tiene que ver con una serie de reunificaciones y cambios en la configuración familiar” (Roque y Ramírez, 2013, p. 38).

Aunado a esto, las mujeres que se sitúan en una primera fase del proceso de migración, se enfrentan a una problemática económica aún mayor que la que existía antes de que el hombre se fuera al país del norte. En un inicio su estabilidad económica no sólo depende de las remesas que no han llegado aún, sino que asume el impacto de las deudas del viaje. Las nuevas responsabilidades y problemáticas no pasan en vano por la emocionalidad de la mujer que confronta nuevas responsabilidades, generando en ella conflictos y sentimientos encontrados (Torres *et al*, 2007).

Sienten abandono; el esposo ausente se vuelve el sujeto más deseado del hogar y lamentan no haber impedido su partida; se resisten a asumir papeles que ellos desempeñaban, y constantemente refuerzan la jefatura masculina en el imaginario femenino. Así, ante la nueva carga de obligaciones que adquieren rápidamente, toman decisiones en nombre del padre o jefe de hogar, sobre todo en cuanto a los hijos se refiere. Es decir, que ellas tienden a tomar decisiones en función de lo que el esposo haría, siguiendo patrones androcéntricos en la educación de los hijos, y además, fincan sus decisiones bajo el supuesto de que cuando el padre regrese continuará sin rupturas las líneas de las relaciones sociales y de género en la crianza y educación. (Torres et al, 2007, s/p).

Otras preocupaciones se suman a la situación migratoria que experimentan estas mujeres. Quizá la más fuerte y constante se centra en las infidelidades de sus esposos (aún cuando no consideren éstas como motivos de rompimiento); pero existe además el establecimiento de una cada vez más conflictiva relación

suegra/nuera, debido a que el marido (ahora ausente) es quien suele funcionar como mediador entre ambas. Esto aumenta sobre todo cuando "lo más común es que el varón se vaya solo, dejando a la recién desposada bajo el cuidado de sus padres" (Rodríguez, 2010).

Pero pese a permanecer subordinadas debido al prolongado retorno de sus esposos y, al mismo tiempo, controladas por la infrecuencia de las remesas, Rodríguez (2010) concluye en su estudio que con su integración decidida a labores remuneradas, las mujeres de Santa Martha, Puebla, logran cierta independencia a pesar de la incertidumbre que implica la espera del retorno de sus maridos.

Por su parte López (2007), quien ha estudiado el impacto de la migración en varias mujeres pertenecientes a distintas regiones rurales de México (como Michoacán, Zacatecas y Guanajuato), agrega a las complicaciones anteriormente mencionadas, algunas otras relacionadas con la salud física de sus entrevistadas. En sus investigaciones, este autor ha encontrado frecuentemente entre las mujeres padecimientos como lumbalgias, cefaleas, hipertensión, migrañas, padecimientos metabólicos como diabetes, taquicardia, dificultad para respirar, mareos, hormigueos, desvanecimiento, cansancio crónico, debilidad, nerviosismo, y cambios de carácter. Al respecto, él mismo menciona:

[Dichos padecimientos] pueden tener una causa física, pero durante varios años hemos sospechado que también pueden estar relacionados con el estrés, la ansiedad y el miedo en que cotidianamente viven las mujeres que tienen un marido migrante. La ausencia del compañero puede ser un factor de riesgo para que las mujeres padezcan estos males, asociados a la vida urbana y moderna. Pero en pueblos y rancherías, relativamente tranquilos y en contacto estrecho con la naturaleza, encontrar altas tasas de estos males, es, por lo menos, inquietante.

Consideramos tan importante atender un caso de dolor agudo o crónico en alguna parte del cuerpo como atender un caso de estrés o depresión, que, eventualmente, desembocarán en problemas físicos.

López (en Hernández, 2010) destaca que un permanente estado de tensión es sufrido por las habitantes de las zonas estudiadas en sus proyectos, quienes se encuentran en la constante necesidad de hacer un buen uso de las remesas, librarse del acoso sexual de otros hombres de la comunidad al vivir solas y negociar

con sus suegras. Así pues, el estrés que desemboca en problemas físicos, inicia con un estado de emergencia en la salud emocional de las mujeres. López Castro (en Hernández, 2010) reporta, por ejemplo, que una de sus investigaciones de campo realizada en 10 comunidades rurales del noroeste michoacano, dejó ver que 41.7 por ciento de las esposas de migrantes presentan ansiedad, y 54.3 depresión (incidencias más altas que el promedio nacional y que el de aquellas mujeres cuyos cónyuges es encontraban en la comunidad). En general, los problemas emocionales más destacados en este caso fueron: malestar general, ansiedad, tristeza, desánimo, falta de motivación, sentimientos de culpa, depresión y nervios. “Lo peor es que la mayoría de esas mujeres ni siquiera se dan cuenta del estado en el que viven, además de que en sus comunidades no existen especialistas para tratar el problema” (López en Hernández, 2010, pág. 12).

Dice la sabiduría popular que cuando dos personas se separan, la parte más dolorosa de la situación suele enfrentarla quien se queda. ¿Podríamos decir que esto sucede en el fenómeno de la migración? Son muchos los factores a considerar si se quisiera tan sólo comenzar a contestarse esta pregunta, y quizá de no tomarlos todos en cuenta se respondería de manera fallida. Pero lo que sí puede considerarse como cierto, es que son muchos los cambios que enfrentan las familias que forman parte de este fenómeno. Y aunque sin duda los hombres que se van se exponen a un sinnúmero de alteraciones de vida y necesidades de adaptación, son quizá las Penélopes de la historia quienes en cuestión de los cambios en el sistema familiar, sobrellevan mayormente sus consecuencias.

2.3.3 Penélope no está sola: desarrollo a través de los grupos

Ante este panorama y considerando la carencia de recursos enfocados a la salud emocional que se vive en las zonas no urbanas del país, no es de extrañarse que las mujeres suelen contar sus sufrimientos a amistades, curanderos, enfermeras, boticario, médicos o sacerdotes; generalmente en ese orden, según refiere López (2007). Sin embargo, sucede con mayor frecuencia que nada de lo que se padece sea contado, tratando de sobrellevar de la mejor manera posible los nuevos roles

asumidos, así como las responsabilidades y las consecuencias de callar la situación estresante a la que se enfrentan. Así, seis de cada 10 mujeres buscan por sí solas remedios que las ayuden a mantener una actitud optimista y tranquila, dándose ánimos a sí mismas, muchas veces a través de actividades simples como ver televisión o escuchar la radio. Es decir, seis de cada diez mujeres buscan solas sus remedios, tratando de pensar positivamente, buscando ellas mismas calmarse y darse ánimos, viendo televisión o escuchando la radio. Incluso, de 15 a 25 por ciento de ellas toman ansiolíticos de manera recurrente (López, 2007). Las mujeres que en la investigación de López (2007) declaran nunca haber tomado medicamentos, suman apenas un 55 por ciento; mientras que las que aceptan haber consumido un ansiolítico en los últimos seis meses, fueron 45 por ciento. Por sí solas, dichas estadísticas se presentan como una fuerte llamada de atención sobre el nivel de estrés y conflicto que viven las mujeres familiares de migrantes.

Pero al igual que se ha hecho en el taller de intervención reportado en el presente texto, durante el trabajo de campo realizado por López (2007), los investigadores dedujeron que "la simple escucha es ya un alivio para muchas mujeres y niños en situaciones de estrés, ansiedad y depresión" (López, 2007, p. 49).

Y una escucha en donde el otro se presenta completamente disponible para quien se expresa (Egan, 1975), es junto con otros elementos como la empatía y la cohesión, una de las actitudes promovidas por el trabajo de grupos desde el Enfoque Centrado en la Persona. Así, una comunidad donde se promueva este tipo de atención, así como con las condiciones de facilitación postuladas por Rogers (1959) y anteriormente descritas en este trabajo (empatía, congruencia y consideración positiva incondicional), se vislumbra como un camino para el empoderamiento personal de las mujeres. Dicho de otra manera, la expresión y exploración de material personalmente significativo, puede generarse en un grupo donde las personas se sientan atendidas, escuchadas y comprendidas, y por lo tanto libres. Rogers (1939), describe los efectos terapéuticos del trabajo en grupo, de la siguiente manera:

He llegado a creer que la capacidad para aliviar el dolor ajeno o actuar en forma terapéutica, abunda en la vida humana mucho más de lo que suponemos. Casi siempre, sólo necesita para ponerse de manifiesto el permiso que concede -o la libertad que posibilita- el clima de una experiencia grupal que fluye sin trabas [...] En cualquier grupo de encuentro, uno de los aspectos más emocionantes es la manera como los demás miembros ayudan al individuo que pugna por expresarse [...] Es increíble el don curativo que poseen muchas personas, cuando se sienten libres de ofrecerlo, y según parece, la experiencia en un grupo de encuentro lo hace posible (Rogers, 1939, pp. 29 y 39).

También Yalom (2000) encuentra en los grupos varios factores terapéuticos que favorecen el desarrollo personal. A grandes rasgos, éstos son los siguientes:

- **Esperanza.** Las personas crean grandes expectativas respecto a ser ayudadas en su problema y, por ende, pasan de un papel pasivo a uno en donde intentan mejorar sus condiciones de vida.
- **Universalidad.** Percibir que comparten con otros problemáticas similares, ayuda a las personas a expresarse y a aceptar a sus semejantes. Además, suelen beneficiarse del reflejo que encuentran en la catarsis del otro, a través de reflexiones propias.
- **Información participada.** Los individuos obtienen en los grupos instrucciones didácticas y conocimiento sobre diferentes temas, así como una serie de opciones (que no sugerencias directas) ofrecidas por parte del facilitador y de sus compañeros. "La explicación de un fenómeno es el primer paso para su control" (Yalom, 2000, p.33).
- **Altruismo.** Las personas reciben cuando dan pues, en general, les gusta sentirse necesarias y útiles.
- **Recapitulación correctiva del grupo familiar primario.** Por su parecido con el núcleo familiar, donde hay figuras de poder verticales y horizontales, en las relaciones entre los miembros del grupo y lo que se genera de ellas, suelen replicarse patrones de comportamiento en los que se puede reflexionar y trabajar.

- **Desarrollo de técnicas de socialización.** El encuentro grupal es sin duda, una oportunidad para el intercambio personal asertivo y por tanto, para la creación de redes de apoyo.
- **Conducta imitativa.** Las personas pueden moldearse según conductas de los otros o del facilitador, que encuentren benéficas para sí mismas.
- **Catarsis.** A través de la reflexión grupal, es posible que los individuos alcancen la expresión intensa de emociones reprimidas y de mucha trascendencia. Aunque ésta no garantiza un cambio en las personas, sí ayuda a la cohesividad del grupo y por tanto, a la creación de relaciones profundas y fuertes vínculos de apoyo.
- **Factores existenciales.** La reflexión propia y de otros, dada en condiciones de libertad, lleva a las personas a aceptar la responsabilidad de su existencia como seres solos de quienes dependen sus vidas.
- **Cohesión del grupo.** Los individuos obtienen un sentido de pertenencia por medio de relaciones basadas en la confianza, cordialidad, comprensión empática y aceptación.
- **Aprendizaje interpersonal.** Las personas se conocen a sí misma por su relación con otros. Además, satisfacen sus necesidades de contacto humano.
- **El grupo como microsistema social.** Los individuos suele interactuar con sus compañeros del grupo como lo hace en otros contextos sociales, por lo que se proyectan patrones de interacción disfuncionales en los cuales es posible trabajar.

Por otro lado y al pensar en los recursos operativos obtenidos del trabajo en grupo, la creación, desarrollo, fortalecimiento y de redes sociales es quizá una de las mayores ganancias. Y es que éstas son un recurso gratuito —y no suficientemente reconocido— del trabajo comunitario. En casos como el del taller reportado en este trabajo, "se trata del enorme capital que implica la economía del cuidado (Elson, 1998), cuyas principales protagonistas son las mujeres pobres (Montaño, s/f, p. 364)".

Las redes sociales contribuyen a los fines que Parson (1951) llama *instrumentales*, como la asertividad, la ambición, la autodisciplina y la objetividad, pero también a los que define como expresivos: la receptividad, el cariño y la empatía. Colaboran, por ejemplo, a formar sujetos resilientes durante los periodos de crisis e inestabilidad; y resultan cruciales para adquirir la capacidad de establecer expectativas altas y poder seguirlas. Es decir, se vislumbran como fuertes proveedoras de oportunidades hacia el crecimiento, sea a través de recursos económicos y apoyo emocional, o bien, de oportunidades laborales y de educación (Huerta y Berumen, 2013).

Tomando en cuenta lo anterior, puede deducirse que el trabajo en grupos en pos de la salud psicológica y emocional, va mucho más allá de los beneficios que trae la escucha atenta del otro; implica además un gran número de factores que se obtienen de la sinergia de varios individuos que pugnan por mejorar sus condiciones de vida.

2.3.4 Proyecto Mujer y Familia Migrante: Un antecedente en Veracruz

Visto lo anterior y toda vez que existe una carencia de recursos institucionales en las localidades no urbanas para atender la salud emocional de sus habitantes, los talleres y grupos de encuentro o autoayuda surgen como una pertinente alternativa para mejorar la salud emocional de las mujeres que atraviesan por el fenómeno del Síndrome de Penélope. Esto sobre todo al considerar que es posible, tal como plantea en *Proyecto Mujer y Familia Migrante* (con la realización de un grupo de autoayuda bajo el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), reproducir en las comunidades estos talleres en los que una facilitador con capacitación básica, pueda llevar a cabo las reuniones. Así por ejemplo, un profesor rural, un sacerdote o una mujer que han vivido la experiencia de la migración (como migrante o como familiar de uno), aún con sus propias limitantes personales o de recursos institucionales, es capaz de formar un grupo tras el aprendizaje de las experiencias de otros capacitadores (o facilitadores) y, claro, de su propia participación en uno.

No obstante, "el problema, aún, es la capacitación de los facilitadores porque no hay un programa específico para ello. La tarea, entonces, es empezar a desarrollar, en comunidades rurales y marginadas, grupos de autoayuda emocional que den un espacio psicoterapéutico mínimo" (López, 2007, p. 50).

El *Proyecto Mujer y Familia Migrante* del cual forma parte el taller de intervención reportado en el presente documento, fue implementado por el Servicio Jesuita a Migrantes-México como piloto en el estado de Veracruz. Posteriormente y a la par de su realización en Jalisco (a través de este taller), se llevó a cabo también en el estado de Puebla. Durante los cuatro primeros años del programa, se beneficiaron de manera directa aproximadamente 6,000 personas y, de forma indirectamente, ocho comunidades de origen. A grandes rasgos, los principales logros del proyecto identificados por García (s/f, pp. 3) son los siguientes:

- Trabajar la salud emocional a través de los grupos de autoayuda fortalece el aprendizaje significativo que permite cambios emocionales, cognitivos y conductuales del individuo, que se ven incrementados mediante la discusión y el apoyo grupal.
- En relación a los aspectos emocionales, el grupo de autoayuda provee de calor, empatía, comprensión, apoyo y estímulo, brinda a sus participantes cuidado incondicional e interés y da la oportunidad de ser libres, abiertas y espontáneas unas con otras.
- En los procesos cognitivos, el GDA aumenta la autoestima generando la oportunidad de percibirse como mujeres que viven condiciones similares, reduciendo los sentimientos de devaluación y soledad. La conducta se va modificando a partir de reflexionar y "*darse cuenta*", lo que provoca un manejo óptimo de emociones.
- Reforzadas por estos cambios emocionales, cognitivos y conductuales, las participantes se sienten libres para proporcionarse ayuda mutua, intercambian estrategias para lidiar con sus problemas comunes (conocimiento experiencial). Se escuchan, se sienten parte de un equipo, se enseñan destrezas unas a otras y hacen amistades. De esta manera, los grupos de autoayuda se vuelven un espacio social y de encuentro que potencializan las relaciones humanas (García, s/f, pp. 3).

Estos logros son especialmente importantes al considerar que se centran también en formar promotoras de la salud emocional, que actuarán de guías para mujeres de su comunidad que también se enfrentan al Síndrome de Penélope. En Veracruz, Puebla y ahora también en Jalisco, las Promotoras Locales Voluntarias constituyen

un eje primordial para la sostenibilidad del Programa. Ellas son co-responsables de la promoción de recursos para la satisfacción de necesidades, desde su propia perspectiva, "evitando que sea una figura externa quien desde 'lo profesional' imponga una posible 'solución', que en muchos casos a pesar de buenas intenciones y compromiso con la sociedad, termina promoviendo estructuras de poder institucional" (García, s/f, p. 5).

En conclusión, podría decirse que el *Proyecto Mujer y Familia Migrante* es un claro ejemplo de cómo la participación en un grupo donde las mujeres comparten experiencias, constituye una opción que ofrece ampliar una red de sostenimiento emocional e instrumental; posibilita la acción individual y el desarrollo de la personalidad; y limita la tendencia hacia la conformidad (Domínguez, 2004).

CAPÍTULO III. NARRACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

3.1 Retos y dificultades en el trabajo de interdisciplinariedad

Como facilitadora, este taller ha requerido de mí un importante trabajo de revisión interna, sobre todo debido al conflicto que en ocasiones ha implicado el enfrentamiento de estilos de intervención distintas. Esto debido al acompañamiento de dos co-facilitadoras, en un contexto de interdisciplinariedad.

Por otro lado, ha significado un reto el integrarme a un programa que ya estaba echado a andar, pues de ello surge la necesidad de conocer una temática ya entendida y trabajada por el resto del grupo. Además, el compartir la facilitación con dos líderes de distintas especialidades (psicología y sociología) implica convivir con estilos de facilitación distintos que, en ocasiones, llegan a ser contrarios (aun cuando los tres tienen enfoques humanistas). La gran ventaja de esto, es que las tres líderes del grupo, tenemos como principal interés el crecimiento de las mujeres participantes, y siempre intentamos que esto guíe nuestras acciones.

Asimismo, seguir el programa previamente planteado en el Manual de Salud Emocional, significa tanto una gran ventaja como, a veces, también una dificultad. Poco a poco he aprendido a adecuarme a estos requerimientos, y también a complementar dicho programa con mi propio conocimiento y las necesidades que vamos detectando en las participantes.

3.2 Ventajas, aprendizajes y aportaciones en el trabajo de interdisciplinariedad

Algo de lo más favorable de realizar estas sesiones con personas de distintas especialidades, es que me acerca más a cómo se lleva a cabo este trabajo en la vida laboral. He aprendido mucho sobre negociar con otros y conmigo misma, siempre con la bandera de llegar a los objetivos del grupo. Esta interdisciplinariedad ha involucrado también mucho aprendizaje de otros estilos humanistas, y valioso apoyo para solucionar conflictos con metodologías muy acertadas que yo ignoraba. Respecto al propio proceso de las participantes, que ellas ya hayan iniciado hace tiempo un proceso de lucha por la salud emocional, ayuda a que las sesiones

contengan un alto nivel de profundidad y, por ende, su crecimiento pueda enfocarse también a su formación como promotoras.

Gracias a este equipo de trabajo, he aprendido también a soltar y delegar el control, entendiendo que al final, lo importante es el aprendizaje de las participantes. Esto ha fortalecido ampliamente mi tolerancia y apertura hacia otras formas de realizar las cosas, además de que tengo la ventaja de contar con la importante retroalimentación por parte del resto de líderes del grupo (cofacilitadoras), desde su saber y su amplia experiencia.

3.3 Narración de las sesiones

Sesión 1: ¿Qué es un Grupo de Autoayuda (GDA) y cómo funciona?

El taller se llevó a cabo en el patio amplio de la casa de Yesenia, donde se formó un círculo con las sillas. El objetivo de esta sesión fue dar la bienvenida a las participantes; fortalecer la confianza entre ellas y revisar los objetivos, normas, expectativas y principios de los Grupos de Autoayuda (GDA). Con la intención de que las participantes dejaran el estado acelerado con el que llegaron y se focalizaran en la sesión, se comenzó con un ejercicio de relajación y enfoque. Éste consistió en poner música tranquila, pedirles que cerraran sus ojos, y encaminarlas a poner su atención en las sensaciones y sentimientos de las partes de su cuerpo que se les iba mencionando.

Posteriormente, las participantes hicieron un recuento de sus experiencias en el intensivo que habían vivido un par de semanas antes. A su vez, la coordinadora de una de las instituciones participantes aprovechó para explicarles la dinámica que se llevaría en el taller entero. Les propuso que en las sesiones que este trabajo se reportan, pudieran vivir lo que es un GDA y atender su salud emocional, mientras que en otros espacios era posible atender temas más técnicos sobre su formación como futuras promotoras. Las mujeres estuvieron de acuerdo.

Enseguida se leyó entre todas el material *¿Qué es un GDA?*, obtenido del mismo Manual de Salud Emocional que ellas utilizarán como promotoras. Ahí se revisaron

el funcionamiento del grupo, las reglas y los objetivos. Asimismo, se leyó el documento de *Consentimiento Informado* que se les entregó a las mujeres para informarlas sobre lo que implica su participación, con la intención de que fuera firmado por ellas. Se hizo una reflexión al respecto y se propusieron entre todas otros aspectos que se decidió respetar en el grupo.

Con el objetivo de fortalecer la confianza entre las participantes y en ellas mismas, así como enfrentar miedos, se formaron dos grupos pequeños. En absoluto silencio, una mujer se situó en el centro del grupo que formó un círculo alrededor de ella, y cerró los ojos. Sus brazos pendían a lo largo de su cuerpo e intentaron mantenerse totalmente derechas, para no caerse. El resto de las participantes le hicieron ir de un lado para otro, empujándole suavemente y recibéndole con las manos. A medida que se adquirió más confianza, las mujeres del círculo se alejaron un poco más para poner, con cuidado, más a prueba la confianza.

Al reflexionar la dinámica todas dijeron que al principio sintieron miedo, inseguridad y desconfianza, pero después se relajaron y se sintieron protegidas por sus compañeras.

Vinculando la dinámica con la migración y bajo la pregunta "¿quiénes han sido las personas que las han sostenido en esta experiencia de emigración de sus familiares", Luisa dijo que de quienes recibió este sostén durante la ausencia de su marido, fueron sus hermanos y sus hijas. Agregó lo importante que le parece ver lo positivo de la migración y que la gente que migra, lo hace buscando un bienestar. Algunas otras participantes, añadieron

Olga: "Dentro de todo mi dolor me dije, 'me están dando tanto' [su familia]. Recibí muchísimo apoyo; aprendí que el dolor hace crecer. El dolor es inevitable, hay que dejar que duela. Siento alegría de estar aquí viviendo".

Irasema: "Yo sentí que me caía. Ahora con todas ustedes me siento sostenida, más importante y, en el pasado, fue Dios quien me dio apoyo".

Por su parte, Yesenia recordó que le hubiera gustado recibir más apoyo cuando se separó de su marido; pero tampoco quería compartir esta etapa de su vida con su familia, pues no quería preocuparlos. Luisa habló de haber vivido cierta exclusión y rechazo por parte de la sociedad (e incluso su familia), por tener familiares

migrantes. Yesenia apoyó este comentario, contando que no tenía el apoyo de la familia de su marido, quienes nunca la visitaban a ella y sus hijos, ni la invitaban a las reuniones familiares. Además, Olga, Yesenia y Laura hablaron del machismo y la discriminación por ser mujeres que vivieron.

Irasema contó que una vez trató de ayudar a una mujer cuyo marido la maltrataba, llamando a la policía, pero dicha mujer no quiso quejarse. También Luisa platicó la historia de cómo se vio en la disyuntiva de ayudar a una mujer golpeada por su marido, que le pedía auxilio; y proteger a su familia de este hombre. En esta reflexión, las mujeres comentaron darse cuenta de que una promotora tiene que guiar, pero no hacer cosas sin el acuerdo de la otra; que la ayuda tiene ciertos límites; que es responsabilidad de cada persona tomar las riendas de su vida; y que, si bien se puede ayudar a concientizar, cada quien debe seguir su propio proceso.

Para cerrar la sesión, Luisa mencionó que le parecía importante la puntualidad en el grupo para poder trabajar más. A su vez, Laura expresó: *“Cada vez me identifico más con cada una de ustedes”*. Y Yesenia agregó: *“Me llama la atención que coincidimos en las mismas cosas, me doy cuenta de que todo el cambio está en nuestras decisiones y me voy contenta”*.

Uno de los retos a los que me enfrenté en esta primera sesión, fue que la mayoría de las participantes llegaron una hora tarde, por lo que no comenzó a la hora planeada. Por otro lado, había muchos ruidos e interrupciones debido a la presencia de la niña de una de las mujeres, el perro de la casa, la música de los vecinos y los coches en la calle. Esto me hizo preocuparme por la grabación y desenfocarme un poco. Además, me enfrenté por primera vez a compartir el liderazgo del grupo con las coordinadoras de las otras instituciones y, por tanto, técnicas de intervención distintas. Debo decir que sí me costó adaptarme a esta co-facilitación e, incluso, a veces me molestó, por lo que tenía que constantemente revisar qué era lo que me pasaba y de dónde venían ciertos sentimientos, para poder usarlos constructivamente.

Finalmente, el propósito se cumplió pues las participantes conocieron las reglas de un GDA y los principios que la Maestría en Desarrollo Humano plantea. También

fortalecieron su confianza en ellas a través de la dinámica y manifestaron percibirse como un grupo más fuerte. Probablemente faltó profundizar un poco más en estas reglas, que ellas mismas propusieran algunas nuevas y que se hubieran quedado escritas en papel.

Sesión 2: La Salud Emocional

Después de los problemas que habíamos enfrentado la sesión pasada por encontrarnos en el exterior y, debido a que en esta ocasión las dinámicas exigían colgar algunos carteles en las paredes, se decidió que esta vez la sesión se realizara en la sala de la casa de Yesenia. El objetivo esta vez era aprender lo que es la *salud emocional* y reconocer sus diferencias y nexos con la *salud física*. Asimismo, comprender y reconocer que la partida de los seres queridos afecta emocionalmente, y cómo identificar cuáles han sido estas heridas emocionales. Finalmente, resaltar la importancia de cuidar la salud emocional.

Una vez más, para que las participantes dejaran el estado acelerado con el que llegan y se focalizaran en la sesión, se hizo un ejercicio de relajación y enfoque en el que las participantes debían cerrar sus ojos y poner atención en una canción (*El Concierto de Aranjuez*). Se les pidió que escucharan detenidamente todos los instrumentos que identificaran en ella. Una vez terminado este ejercicio, las participantes hicieron un recuento de sus aprendizajes y experiencias en la sesión anterior.

El objetivo de esta sesión era que las participantes diferenciaron entre enfermedades físicas y enfermedades emocionales, y comprendieran mejor lo que es la salud emocional. Al mismo tiempo, se buscaba que analizaran los padecimientos que sufrieron cuando se enfrentaron a la migración de sus familiares. Para ello, se realizó la dinámica *Las enfermedades que conozco*, donde las mujeres se dividieron en dos grupos y escribieron en rotafolios los nombres de enfermedades que recordaban. Un equipo de la letra “A” a la “M” y el otro de la “N” a la “Z”. Luego expusieron sus rotafolios, mismos que se pegaron en la pared. Los

listados incluían sólo enfermedades físicas, de manera que para reflexionar e incluir entre todas las enfermedades emocionales, se les preguntó:

- Las enfermedades duelen. ¿Y qué pasa cuando el esposo se va a Estados Unidos?
- ¿Qué pasa cuando el hijo no nos quiere hablar porque está enojado porque el papá no viene?
- Nosotros nos dividimos en varias partes, no somos sólo cuerpo, ¿qué más somos?
- ¿Cómo le hacemos para cuidar nuestras emociones?
- ¿Qué enfermedades nos dan de manera emocional?

Varias de las participantes coincidieron en que las enfermedades físicas se derivan también de las emocionales. Haciendo conscientes las enfermedades emocionales, las mujeres vincularon su salud emocional con la experiencia de la migración. Entre los padecimientos que ellas mismas expresaron haber vivido a raíz de este suceso, estuvieron: depresión, insomnio, cansancio, debilidad, temblor, tristeza, estrés y desaliento.

Posteriormente se leyó entre todas el material *¿Qué es la Salud Emocional?*, obtenido del Manual de Salud Emocional. Éste define diversos conceptos como la salud física, salud emocional y armonía social. Además, ilustra cómo suelen manifestarse la falta de salud emocional, en la forma de pensar y sentir de las personas.

Entre todas se analizó la manera en la que las asistentes al taller manejan emociones como el enojo, así como con quién llegan a expresarlos (o desquitarlos). Por ejemplo, Olga contó cómo lastimó físicamente a su niño en una ocasión que rompió un perfume, y cómo ahora le duele y se arrepiente. De ahí surgieron otros temas relacionados con los abusos sexuales y las cicatrices emocionales que sucesos como éstos dejan. Las mujeres concluyeron con la importancia de cuidar a sus niños, incluso de su propia familia.

Para cerrar la sesión, las participantes hicieron un recuento de cómo vivieron esta sesión; el ambiente se sentía reflexivo, emocional y empático hacia aquellas que

compartieron experiencias de abuso sexual (les agradecieron la confianza). Al final, cada una expresó en una palabra o frase cómo se iban. Los estados que se mencionaron fueron: fortalecida, desenvuelta, reflexiva, liberada, “con más aprendizaje”, “bien de acordarme de todo esto”, agradecida, emocionada, con mucha admiración, enojada.

A grandes rasgos, las participantes hicieron tomaron consciencia de que varios de los dolores físicos nacen a causa de los emocionales. Asimismo, de sus propias heridas emocionales a raíz de la migración u otros eventos de sus vidas. Parece también que todas se dieron cuenta de que el tema del abuso sexual es mucho más común de lo que podemos pensar. En estas situaciones, las mujeres compartieron sentimientos de miedo y culpa, además de la dificultad de confiar.

Podría decirse también que su perspectiva hacia la migración y su familia migrante cambió un poco. Esta vez las mujeres analizaron también las heridas de los que se van y parecieron tener cierta empatía hacia ellos. Asimismo, voltearon a ver las cosas malas de la migración, pero cada vez más también las buenas. Así lo expresaron dos de las participantes: "*La emigración a la vez que te da dolor y te da ausencia, también te da fortaleza [...] en la emigración hay ese dolor pero ese aprendizaje, eso que duele pero eso que te hace crecer [...] Nadie escogió ser emigrante*" (Luisa). "*Igual ellos allá, con la impotencia de estar tan lejos y saber que no pueden hacer nada, también los convierten en personas que quisieran estar aquí y por la distancia no saben ni qué hacer ni que... Entonces sí, es muy duro*" (Olga). También parece que hay cada vez más confianza entre el grupo y se manifiesta en el nivel de profundidad de con el que comparten experiencias tan personales y delicadas. Se percibe vínculos de amistad y respeto entre las mujeres.

Sesión 3: El Autocuidado

Una vez más la sesión se realizó en la sala de la casa de Yesenia, y el ejercicio de relajación y focalización de este día, se llevó a cabo de la siguiente manera: Se encendió una vela que se pasaron las mujeres en la mano, una por una. Cada participante la sostenía el tiempo que hiciera falta para sentirse tranquila. La

instrucción era que pensarán en lo que quisieran mientras contemplaban la vela. Después de esto, las mujeres hicieron un recuento de sus aprendizajes y experiencias en la sesión anterior.

El objetivo de esta sesión era que las participantes identificaran los tres tipos de autocuidado que existen (instintivo, aprendido y razonado), así como lo que ellas mismas han hecho o les gustaría hacer para cuidarse, durante el proceso de la migración. Para ello, se inició leyendo entre todas el texto *El Autocuidado*, obtenido del Manual de Salud Emocional. Luego se llevó a cabo la dinámica *Autocuidado. Qué pasaría si...*, descrita a continuación:

1. Se pegó en la pared un rotafolio dividido en tres columnas, y como título de cada una: autocuidado intuitivo, autocuidado aprendido y autocuidado razonado.
2. Las mujeres eligieron varias tarjetas con distintas formas de autocuidado y las colocaron en la columna que correspondía. Esto basado en la lectura del tema de autocuidado (vista con anterioridad a la dinámica), que se mantuvo a la vista de las participantes.
3. Una vez que terminaron de colocar las tarjetas, las mujeres se dividieron en dos grupos y, en rotafolios, escribieron las maneras en las que ellas se han cuidado al enfrentar una situación de migración. Asimismo, ubicaron estos cuidados en los tres tipos de autocuidados existentes.
4. Las mujeres expusieron su rotafolio y todas reflexionaron en lo escrito.

En el análisis de la dinámica y la lectura, las participantes hablaron de sus formas de autocuidarse ante el fenómeno de la migración. Resaltaron temas como el miedo a la soledad, las habladurías de las otras personas, los cambios de hábitos en su casa, la necesidad de ahorro a la que se enfrentaron, el vivir con el dolor de la ausencia, el asumir la responsabilidad de ser papa y mama, el reto de la sexualidad reprimida, y el perdón y reconciliación. Las mujeres coincidieron en que asistir a este tipo de grupos, es una forma de autocuidarse razonadamente.

Temas importantes que salieron en las reflexiones, fue el de la sexualidad, y el perdón y la reconciliación. De este último, se aceptó que se incluyera al programa

de las sesiones. Al final se les pidió como tarea que trajeran para la próxima sesión un dibujo donde expresaran la manera en la que se autocuidan, o bien, en la que les gustaría hacerlo. Para cerrar, las mujeres dijeron en una palabra cómo se iban. Éstas fueron las palabras que surgieron: feliz, fortalecida, liberada, tranquila, relajada, pensando, interesada, contenta, satisfecha.

En general, los aprendizajes que se registraron en este día fueron: Las participantes tomaron consciencia de la veces y las maneras en las que han cuidado su salud emocional. También pudieron percatarse de las veces en que no lo han hecho y algunas consecuencias de ello. Asimismo, se preguntaron e hicieron consciencia de cómo se autocuidaron en su sexualidad, durante la ausencia y las visitas de sus maridos. Además, manifestaron que muchas de las cosas que aprendieron que no debían hacer en ausencia del marido (a manera de introyecto), después, cuando se daban cuenta de que no era parte de su ideología, manifiestan igual haber tomado la decisión de hacerlo con la intención consciente de evitarse problemas y mantener su paz (como no salir mucho de sus casas). Aprendieron además que una misma forma de autocuidado, puede identificarse en cualquiera de las tres clasificaciones (incluso al mismo tiempo), dependiendo de la experiencia de cada quien. Por ejemplo, ir a la iglesia o pasar tiempo con la familia, puede ser algo aprendido o razonado, según la vivencia de cada quién. Algunas de las participantes que en un inicio no encontraban mucho sentido a su participación en el grupo, ahora manifiestan encontrarlo. Así pasa con Laura, quien comparte: *"¿Qué te dije cuando fuiste a invitarme? [a Psicóloga], '¿y a mí de qué me va a servir? [...]' '¿yo qué tengo que ver ahí [...] Y me doy cuenta que todo está relacionado con todo, podemos ser migrantes estando en el mismo país'"*. Luisa refuerza el comentario de Laura, al decir: *"También tenemos esas emigraciones emocionales"*.

Sesión 4: El Duelo de la Migración, parte 1

En esta ocasión el taller se llevó a cabo de nuevo en el patio de Yesenia, con las sillas formando un círculo. El propósito era que las participantes conocieran las etapas del duelo para manejar de manera más sana los sentimientos de dolor,

sufrimiento y tristeza. Asimismo, que pudieran identificar cómo han vivido estas etapas y en cuáles de ellas se encuentran actualmente; así como que comprendieran que el dolor es parte natural de la vida, y pudieran expresarlo como tal.

Para que una vez más las participantes dejaran el estado acelerado con el que llegaron y se focalizaran en la sesión, se les pidió que cerraran los ojos, escucharan la música y respiraran profundamente. Mientras, se les colocaron varias semillas y leguminosas deshidratadas en sus manos y se les pidió que las probaran una por una, disfrutando e identificando su sabor. Las mujeres guardaron silencio y en el ambiente se percibía tranquilidad. Luego de esto, las participantes hicieron un recuento de sus aprendizajes y experiencias en la sesión anterior.

Posteriormente se leyó entre todas el material *¿Qué es el duelo?*, obtenido del Manual de Salud Emocional. El grupo fue identificando cada una de las etapas y compartiendo sus reflexiones y experiencias relacionadas con cada una. Todas las participantes estuvieron de acuerdo en la importancia de, como promotoras, aprender a distinguir dichas etapas.

Entre los temas tratados, se habló del hecho de que la sociedad no siempre acepta las manifestaciones del dolor, las cuales las mujeres distinguieron como normales y sanas. Laura expresó sobre esto: *"creemos que ser fuerte es no llorar"*.

Para continuar, se realizó la dinámica *El tren de mi duelo*, de la siguiente manera:

- a) Se pegaron en el piso, varias hojas de colores con el nombre de las distintas etapas del duelo, como en forma de tren.
- b) Se dividió a las asistentes en tres parejas.
- c) Se les pidió que una primero y después la otra, recorrieran cada una de las etapas parándose sobre ellas y contando a su compañera cómo había vivido este momento en su mayor pérdida (o una pérdida que estuvieran viviendo actualmente). Las participantes debían especificar en qué etapa pensaban que se encuentran actualmente.
- d) Una vez terminada la dinámica, se les pidió que quien quisiera, compartiera sus reflexiones al grupo.

En la reflexión de la dinámica, las participantes compartieron cómo se sintieron recorriendo este tren e identificando sus experiencias en cada una de las etapas. Asimismo, compartieron las similitudes que encontraron entre su experiencia y la de su compañera. Durante la reflexión se habló de cómo algunas veces han vivido varios duelos al mismo tiempo. Así lo expresó Luisa: *"Muchas veces está viviendo uno un duelo y está en diferente etapa, pero se me viene otro el mismo día, o en la misma semana o a lo mejor en el mismo tiempo"*. También hicieron consciente que los duelos que han vivido no sólo ha sido por pérdidas de seres humanos, sino por muchos tipos de pérdidas como la juventud, planes de vida, etc. Asimismo, manifestaron darse cuenta de que una misma etapa, puede tener varias subetapas, emociones y reacciones. Por ello, se decidió retomar esta parte del tema en la próxima sesión.

Además, las mujeres dijeron haber aprendido que no necesariamente estas etapas se viven en una secuencia o un tiempo determinado. También manifestaron darse cuenta de que los procesos de duelo, cada quien los vive a su manera, pero al mismo tiempo tienen cosas en común. Así lo expresó Laura al decir:

Aprendí que muchas de las veces tienen los mismos significados nomás de diferentes formas. Por decir ella su duelo fue de un modo, pero coincidí con ella en muchas cosas, de diferente [...] lo vivió... fueron los mismos sentimientos, pues, pero en otras circunstancias.

Sesión 5: El Duelo de la Migración, parte 2

Una vez más la sesión se realizó en el patio de Yesenia, y con el propósito de que las participantes reconocieran en su experiencia las subetapas que llegan a vivirse en el duelo, así como los sentimientos y reacciones que en cada una de ellas surgen. Ligado al tema anterior de la salud emocional, se buscó también que las mujeres identificaran cuáles de estas reacciones son físicas y cuáles emocionales. Como actividad de inicio para que las participantes pusieran toda su atención en la sesión, se les pasó un rollo de papel de baño y se les pidió que arrancaran los cuadros que quisieran. Luego se les dijo que según el número de cuadros agarrados, eran la cantidad de cosas que iban a contar de sí mismas, que las demás

no supieran. Así compartieron sobre sus colores y comida favoritos, sus hobbies, su familia, etc. Luego como de costumbre, las participantes hicieron un recuento de sus aprendizajes y experiencias en la sesión anterior.

Se continuó con la dinámica *Los vagones en el tren de mi duelo* (sub-fases del duelo), relacionada con la de la sesión anterior, donde se trataron las etapas del duelo. Así, de nuevo con base en la lectura *¿Qué es el duelo?*, se realizó la siguiente dinámica:

- 1- Volvió a colocarse en el piso, en el centro del círculo que formamos con sillas, un Tren del Duelo como con el trabajado en la sesión pasada, con las etapas en diferentes hojas (vagones).
- 2- Se les entregaron a las participantes varias tiras de hojas de colores y marcadores, y se les pidió que en ellas fueran escribiendo diferentes reacciones, emociones o sub-etapas que identificaran haber vivido en cada etapa (cada vagón del tren).
- 3- Cada participante colocó sus tiras en la etapa del duelo que le parecía pertinente, según su experiencia.
- 4- Entre todas las mujeres leyeron los papeles pegados en cada etapa, reflexionando y compartiendo sus experiencias. A la par, agregaban algunos papeles más que surgían con la reflexión.

Para cerrar la sesión, las mujeres hicieron un recuento de cómo vivieron esta sesión. Esta vez también alcanzó el tiempo para más que una palabra.

En estas reflexiones, algunas de las participantes hablaron varias veces sobre el sentimiento de culpa, en distintas etapas del duelo; y sobre cómo el aislamiento y el silencio, las hizo dañarse más y no poder buscar ayuda. Asimismo, abordaron el tema de cómo las había afectado no haber encontrado respuestas, ayuda o empatía en otras personas que se supone forman parte de su red de apoyo, como padres o suegras.

Quando tú abres el corazón quieres que automáticamente te llegue la solución de lo que tú estás sintiendo y estás esperando, pero resulta que cuando no 'iiii, chin, chin, chin, chin' [...] Yo sí quería esa solución o ese apoyo de decir 'hazle así' o 'mira cuando esto', algo. Pero me va diciendo

'él es hombre y todos lo hacen y lo pueden hacer [hablando del alcoholismo] y pues no (Luisa).

Además, las mujeres reforzaron el aprendizaje sobre cómo acompañar a otros, desde su papel como promotoras. Así lo explica Olga: "*Tenemos que conocer nosotros hasta dónde podemos acompañar, no decirle 'está bien así, está bien...'* no, cada persona siente diferente". Por otro lado, la participación de Juan en esta sesión [pareja de Olga], ayudó a ver cómo puede ser diferente la vivencia de un duelo para los hombres que para las mujeres; y cómo muchas veces las personas se ven en la necesidad de negociar con otros, cuando se encuentran en procesos diferentes de un duelo, provocado incluso por una misma situación.

Aunque las participantes hablan cada vez más de sus experiencias y emociones presentes, una dificultad que se presenta cotidianamente es que por lo general se refieren mucho de sus sentimientos y experiencias en el pasado, como si fuera algo que ya quedó atrás. Sin embargo realmente no parece ser así, pues aún al hablar de ellas, tocan emociones profundas. Otro tema que en lo personal me inquietaba, era la presencia de Juan, la pareja de Olga. Me preocupaba que las participantes no se sintieran en confianza o cómodas y, efectivamente, aunque no las percibí muy cómodas, sí pude verlas muy respetuosas y tolerantes, e intentando incluirlo en el grupo. Esto me gustó mucho, pues creo que ellas manejan un fuerte sentido de empatía. Por mi parte, intenté incluir y atender lo más que pude a Juan, peleándome interiormente con la cuestión de que no estaba muy apegado al tema como el resto de las participantes, y que en ocasiones hablaba de sentimientos hacia la propia Olga (esto me hacía temer un poco por la incomodidad, que después resolví en el pensamiento de que la sabiduría del propio grupo, lo sabría llevar). Lo que yo hice fue intentar ligar las participaciones de Juan con el tema que se trataba en la sesión, al mismo tiempo que buscaba atenderlo sin dejarlo que cambiara demasiado el rumbo del tema.

Sesión 6: El Duelo de la Migración, parte 3

De nuevo, esta sesión se llevó a cabo en el patio de Yesenia. Para iniciar hicimos un ejercicio de focalización, pidiéndoles que cerraran los ojos y pusieran atención en los ruidos a su alrededor. Una vez terminado peste y en mi intención de ser auténtica con las participantes, quise comentarles que me sentía muy cansada y algo distraída; esto me ayudó para no sentirme presionada por hacer todo perfecto, pues tras su respuesta supe que si en algo fallaba, ellas me comprenderían y les sería menos desconcertante.

En esta ocasión contamos con dos nuevas integrantes en el grupo. Aunque una de ellas, Camila, ya había asistido a sesiones previas a la formación del grupo, no había continuado participando. Tamara en cambio, era la primera vez que asistía. Por ello, sugerí a las participantes que habláramos no sólo de lo que se había visto la sesión anterior, sino que entre todas diéramos un repaso a los principios y la forma en la que nos relacionábamos en el grupo. Así, entre todas se habló de las *reglas* que habíamos establecido en la primera sesión. Algunas compartieron también cómo se sentían en el momento presente.

Las co-facilitadoras y yo nos enfrentábamos a la disyuntiva de si era conveniente continuar con el tema *El duelo de la migración*, puesto que ya era la tercera sesión que le dedicaríamos y era más del tiempo que habíamos planeado. Sin embargo, nos parecía importante porque aunque ya se había hablado de las etapas del duelo, así como de las experiencias de las participantes en este sentido, hacía falta aún ver el duelo a causa de la migración, desde lo que percibimos que viven los demás miembros de la familia. Por esta razón y con el afán de que el propio grupo eligiera lo que le interesaba trabajar, comentamos esta disyuntiva con las participantes y, finalmente, todas estuvieron de acuerdo en retomar el tema.

Se conformaron entonces dos equipos: el primero con Yesenia, Camila y Luisa de integrantes; y en el segundo con Mariana, Tamara e Isabel. A cada grupo se le dio una parte de la lectura *¿Cómo vivimos el duelo?* (sugerida en el Manual de Salud Emocional), así como hojas tamaño rotafolio, plumones y cinta adhesiva. La instrucción fue que basadas en la lectura y con una lista de padecimientos tanto

físicos como emocionales y psicológicos, las mujeres plasmaron en el rotafolio su propia experiencia respecto a cómo ellas percibían que vivían distinto el duelo las esposas de migrantes, los hijos, las madres y, finalmente, los propios migrantes. El objetivo de esto era que supieran distinguir estos padecimientos, y diferencias si son físicos, emocionales o psicológicos.

Ambos equipos presentaron sus trabajos y hablaron de sus reflexiones. Uno de los aspectos a destacar, es la reacción que tuvo Luisa tras reflexionar uno de los temas que le tocó: cómo viven el duelo de la migración los propios migrantes. Y es que ella se encontraba en ese momento bajo mucha presión, pues vivía la dificultad de reincorporar a su esposo en la dinámica familiar, luego de 20 años de ausencia. Luisa se conmovió mucho y tuvo un momento de catarsis y llanto en donde compartió:

Tengo ocho meses que mi esposo regresó. Yo estaba como en un caos, no entendía, no asimilaba, tenía una lucha conmigo misma y no podía resignarme a vivir de esa manera. Hoy que leí esto me cayó el 20 y reconozco que yo tengo una ventaja sobre mi esposo. Yo vivía en mi familia, en mi pueblo, con mis hijos; tuve la oportunidad de tener crecimiento [...] En ese tema me cayó el 20 de decir 'es que en realidad él tiene que tener su tiempo y su momento, y yo tengo que respetar' [...] Lo más bonito es que yo digo, yo no quiero perder mi vida con él, no quiero que él no sienta lo que tiene que sentir, como papá, al nivel que están ahorita mis hijas, al conocimiento que yo he obtenido de los grupos. Yo quiero que él también se sienta así.

El abordaje de este momento fue realizado por Cecilia, una de las co-facilitadoras y psicóloga de profesión. Cecilia invitó a Luisa a simular que el dibujo del cuerpo humano hecho en el rotafolio de su equipo era su esposo, y Luisa fue capaz de expresarle a su marido sus sentimientos, mientras continuaba llorando. A final, dijo sentirse desahogada.

Para cerrar la sesión, las mujeres compartieron cómo se habían sentido durante la sesión. Varias de ellas hablaron de haber sentido dolor, pero también agradecimiento por haber identificado las reacciones que principalmente sus hijos habían tenido tras la ausencia de sus padres. Por otro lado, las participantes reflexionaron también de la ausencia de sus esposos en la vida de sus hijos, no sólo

por causa de la migración, sino también por la separación y el abandono, como sucedió en el caso de Camila, Tamara e Isabel. Esto me habla del crecimiento del grupo, pues expresa empatía e identificación más profundas. Las mujeres mostraron con esta actitud, que son capaces de comprender a quien vive situaciones similares a ellas porque, aunque no las hayan enfrentado bajo iguales circunstancias (la migración), pueden conectarse desde las emociones que tienen común.

Con respecto a mi trabajo como facilitadora, me siento satisfecha sobre todo de haberle dado la voz al grupo al permitirles elegir si continuaban o no con el tema del duelo. Además, aprecio sobremanera la intervención de Cecilia en el proceso de Luisa, desde su experiencia como psicóloga. Contrario a como me percibía en un inicio, donde me agobiaba que mis técnicas de intervención fueran distintas a las de las co-facilitadoras, este hecho me resulta ahora sumamente provechoso como algo que complementa mi trabajo con el grupo.

Sesión 9: Comunicación Familiar

Una vez más iniciamos la sesión en el patio de Yesenia, sin embargo, debido a que llovía y no podíamos escucharnos, decidimos trasladarla a la sala de su casa. Para que las participantes se focalizaran en la sesión, iniciamos con un ejercicio de relajamiento, en el que estiramos varias partes de nuestro cuerpo, puestas de pie. Luego se compartieron algunas reflexiones referentes a la sesión pasada, cuyo tema fue la autoestima (segunda parte).

Posteriormente se realizó la dinámica *Hilos familiares*, para la cual las participantes se sentaron en círculo. Se le pasó un manojo de estambre a una de las participantes y se le pidió que platicara sobre cómo es la comunicación con uno de los miembros de su familia, el que ella eligiera. Luego se le indicó que se enredara el estambre en la cintura, le hiciera un nudo y le pasara el manojo de estambre a otra compañera. Se repitió la misma acción con la siguiente mujer, hasta acabar con todas las participantes. Cuando todas participaron, quedó formada entre ellas una red de estambre con el cual se encontraron atadas entre sí. Entonces se les pidió que se

pararan y se le dio una tarea a una de ellas, en la que tuvieron que colaborar todas, puesto que estaban unidas por el estambre. Por ejemplo, se les pidió que trajeran un vaso de agua, así como que salieran al patio cargando a una de sus compañeras. Al finalizar la dinámica se les preguntó cómo se sintieron, cómo hicieron para comunicarse y cumplir con las instrucciones, y cómo relacionaban esta experiencia con el funcionamiento de la comunicación en su familia, sobre todo considerando el fenómeno de la migración en el cual se han visto inmersas. Dentro de la refección, las mujeres hablaron sobre la importancia de comunicarles a sus esposos, aún estando lejos, todas las cosas que pasaban en su familia. Un ejemplo de esto, es el siguiente comentario de Luisa:

Casi todas las personas que tenemos algo de la migración tendemos a eso, a tratar de no comunicar, por tratar de evitar [que nuestro esposo se preocupe] [...] Te estás comiendo todo lo que está sucediendo y de esa forma te va cansando, te va quitando hasta el ánimo de sentirte alegre, de sentirte diferente [...] A lo mejor tú ya te crees tan campeona como para resolver todo que dices 'es que se va a sentir así' y igual le estás quitando la oportunidad de ser papá de diferente modo, en un momento diferente, en un momento de angustia, en un momento de... Casi siempre le dice uno las alegrías, las cosas positivas y lo negativo no lo mencionamos.

Para continuar, se leyó y reflexionó entre todas el texto *Lectura Comunicación Familiar*, del Manual de Salud Emocional. En este ejercicio, las mujeres hablaron, entre otras cosas, sobre la importancia de escuchar a sus hijos y dirigirse a ellos con las palabras correctas. Ejemplo de ello es el comentario de Irasema: *"A veces uno dice que los chiquitos no cuentan, que 'ay no, tú estás chiquito y no debes de enterarte'. Y estoy viendo que todos, por chiquitos o grandes, valen sus opiniones. Uno dice "no, nomás los grandes, nomás nosotros, porque somos padres", y nos equivocamos también nosotros"*.

Asimismo, compartieron ideas sobre la importancia de escuchar empáticamente a la gente que los rodea. Para algunas de ellas, esto resulta sumamente importante para su labor como promotoras de la salud emocional en su comunidad. Olga lo expresó de la siguiente forma:

He aprendido también a quedarme callada para aprender a escuchar, porque antes no, no [...] y fíjate que yo noto algo. En el taller de ropa, yo

cosiendo, estoy cosiendo y estoy escuchando a las personas, y ya se volvió como un consultorio (ríe). Y es algo privado... yo he notado que ahí se sienten a gusto conmigo en mi espacio, y se abren, se desahogan y digo, bendito sea Dios que se sienten con la confianza de comunicarme sus sentimientos. Y yo las traicionaría si yo me pongo a criticarlas, a juzgarlas o a hablar más delante de sus problemas. Y también eso lo estoy aprendiendo, a callarme y a respetar lo que cada persona siente.

Para finalizar, las mujeres compartieron brevemente con sus compañeras sus aprendizajes en la sesión, así como las emociones que en ella se habían despertado. Entre los comentarios hechos, varias comentaron sentirse agradecidas por las experiencias vividas, así como con ganas de poner los aprendizajes en práctica con su familia.

Desde mi trabajo como facilitadora, debo decir que me sentí algo incómoda. Había olvidado la grabadora de voz, por lo que tuve que usar mi celular para documentar la sesión, y éste sonó varias veces, interrumpiendo las actividades y la grabación. Aunque dicho suceso me puso algo nerviosa, creo que finalmente logré sobrellevarlo. Por otro lado, identifico en mis intervenciones que muchas veces continuo transmitiendo información bajo una dinámica de enseñanza. Es decir que en varias ocasiones, en lugar de motivar a que las participantes lleguen a conclusiones por sí solas, tiendo a transmitirles directamente estas conclusiones. Esto sin duda, es algo de lo que quisiera modificar en mi labor.

Sesión 12: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 1

Una vez más la sesión se llevó a cabo en el patio de Yesenia, pero esta vez sentadas alrededor de una mesa larga y rectangular. Para comenzar, se hizo como de costumbre un ejercicio de focalización, donde se les pidió a las participantes que cerraran los ojos y pusieran atención a partes de su cuerpo que les doliera o molestara. Se les sugirió que estiraran o movieran dichas partes de su cuerpo, mientras respiraban profundamente.

Una vez realizada esta dinámica, se hizo un repaso al tema abordado durante las dos sesiones anteriores: el uso constructivo de las emociones. Durante ésta, se

hablaron de dos temas a destacar. El primero, la experiencia en la que Isabel compartió haber rechazado asertivamente el regreso de su marido.

El segundo momento a resaltar fue donde Luisa compartió lo angustiada que se encontraba en su dinámica familiar donde, entre otras cosas, dijo no sentirse apoyada y apreciada por su esposo y sus hijas. Luisa se percibía muy conmovida pero llorando en silencio. Una vez que se le invitó a desahogarse lloró más abiertamente y entre todas realizamos un ejercicio. Luisa puso sus manos en la mesa y las demás participantes pusimos las nuestras sobre ellas, simulando ser miembros de su familia. Con los ojos cerrados, pudo decirnos a nosotras lo que quería expresar a sus hijas y su marido. También nosotras, simulando ser sus hijas y de manera espontánea, le dijimos que la amábamos.

Reflexionando en esta experiencia, varias de las participantes coincidieron con el sentir de Luisa; expresando que muchas veces es demasiada la carga emocional y de trabajo a la que se someten. Asimismo, comentaron que también en ocasiones les es difícil expresar a sus hijos sus emociones, como también lo es que ellos les expresen sus sentimientos.

Posteriormente y para iniciar el tema a tratar, se leyó entre todas el texto *Los conflictos en la migración*, sugerida en el Manual de Salud Emocional. A la vez, se reflexionaba sobre los puntos a tratar y las mujeres compartían sus experiencias con respecto a ellos. Para este momento se unió al grupo Chava, pareja de Olga. Se habló así de la diferencia entre violencia y conflicto, así como la distinción entre un conflicto interno y uno interpersonal. Mientras se leían estos puntos, se anotaron en un rotafolio los conflictos a los que las participantes se enfrentaban durante la migración de sus familiares, clasificándolos según correspondiera como conflictos internos o interpersonales.

Para proseguir con la dinámica, se les entregaron a las mujeres y a Chava varios papeles que llevaban escritos aspectos que ayudan y no ayudan a resolver un conflicto, mismos que ellas debían clasificar según correspondiera en estos dos polos. También se les invitó a que, según su experiencia, ellos mismas aumentaran otros puntos. Para terminar con el texto, se leyeron los pasos a llevar a cabo para

solucionar un conflicto de manera sana. Se tomó como ejemplo un caso sugerido en el Manual de Salud Emocional, a través del cual se repasaron cada uno de los pasos; posteriormente se hizo esto mismo en un caso que compartió Olga.

Posteriormente se les repartieron a los participantes hojas y colores para que dibujaran un conflicto que, durante la semana, quisieran empezar a resolver siguiendo estos pasos. Para ello se les dio un tiempo a solas, aunque se les explicó que la reflexión al respecto se haría en la siguiente sesión.

Para finalizar la sesión, los participantes compartieron brevemente sus sentimientos y aprendizajes con respecto a la sesión. Las emociones que se expresaron fueron: agradecimiento, confianza, alegría, empatía, felicidad, compañerismo, amor, entendimiento, respeto y reflexión.

Respecto a mi rol de facilitadora, aunque aún siento que varias veces les hablo a través de muchas conclusiones, creo que esta vez logré un mejor balance y los participantes lograron expresar no sólo experiencias pasadas (como suelen hacer), sino también vivencias y emociones presentes. Por otro lado, me gustó mucho que aprovechamos muy bien el tiempo y pudimos hacer todas las actividades que estaban planeadas. Especialmente, me dejó muy satisfecha cómo intervine a Luisa en su momento de catarsis, pues creo que pude hacer reflejos valiosos desde una empatía profunda. Además, me parece muy destacable que también las demás integrantes del grupo dieron a Luisa algunas palabras simulando ser sus hijas, y lo hicieron de manera espontánea (sin que yo se los pidiera). Esto, desde mi punto de vista, da luz de un grupo más unido, empático y proactivo.

Otro aspecto que descubro en esta sesión es que a las mujeres les gustan las lecturas donde se les ofrecen consejos o pasos de un proceso para actuar asertivamente. Sin embargo, trato de tener cuidado para dejarles en claro que éstos no constituyen fórmulas mágicas e irrefutables, sino que cada uno tiene su manera de enfrentar las distintas circunstancias, según su vivencia y herramientas. Finalmente, como otras veces que ha estado con nosotras, me preocupó un poco la presencia de Chava, pues noto que a veces ésta hace que las mujeres sean tímidas en sus participaciones. No obstante, creo que en esta ocasión y a pesar de

haber participado poco, Chava habló más profunda y auténticamente de sus emociones y experiencia. Pienso que esto también lo perciben las mujeres, a lo que adjudico verlas más en confianza con él.

Sesión 13: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 2

De nuevo la sesión se realizó alrededor de la mesa larga y rectangular colocada en el patio de Yesenia. En esta ocasión, se contaba con la visita de la madre de Yesenia, quien vive en estados Unidos y estaba de vacaciones durante una semana.

Para iniciar se llevó a cabo un ejercicio de relajación, en donde se les pidió a las participantes que pensarán en el momento más bello que habían tenido durante la semana, en cómo se sentían en ese momento y cómo era en general la situación. Esto acompañado de respiraciones profundas.

Posterior a esto, continuamos con el recuento de la sesión pasada, donde se había tratado la primera parte del tema. Con la intención de reflexionar en lo que se había sugerido como actividad a realizar durante la semana, varias de las mujeres compartieron algunos de sus conflictos durante los pasados día, al igual que cómo fue su proceso para resolverlos (intentando aplicar los puntos tratados en la sesión anterior).

Al terminar esta fase introductoria, se realizó la dinámica *La soga del conflicto*. Para ello, las mujeres se dividieron en parejas y se colocaron espalda con espalda. Luego se les amarró por la cintura de tal manera que no pudieran soltarse. A unos dos metros de distancia frente a cada participante, se puso un chocolate y se les explicó que su misión era alcanzar cada quien el dulce frente a ellas. Una vez logrado el ejercicio, se pasó a la reflexión del mismo donde se habló, entre otras cosas, sobre cuáles fueron las formas en las que resolvieron el conflicto, qué relación tenía la dinámica con su vida cotidiana y particularmente con cómo ellas solían resolver los conflictos que se les presentaban.

Así, varias analizaron cómo se comunicaban al enfrentar estas situaciones, y también relacionaron el dulce con la felicidad que se alcanza al cumplir el objetivo

de resolver el conflicto. Cecilia, la psicóloga del grupo y cofacilitadora, acotó que para ella los chocolates eran analogía de los diferentes intereses que tenían a veces dos personas unidas, donde cada una volteaba hacia sus propios intereses. Ante esto, dijo, existe la necesidad de negociar con el otro, para que cada uno logre alcanzar sus objetivos.

Tras esta reflexión, se prosiguió a leer entre todas el texto *¿Cómo afrontar un conflicto?*, del Manual de Salud Emocional. Al leer cada punto, se fueron compartiendo ejemplos de las experiencias de las mismas participantes.

Para finalizar, todas dijeron cómo se habían sentido en la sesión, destacando las siguientes palabras: tranquila, interesada, pensativa, aprendiendo y contenta. Cecilia intervino de nuevo y habló sobre la pertinencia, según su perspectiva, de que se hablara en el grupo más de experiencias, emociones y necesidades del presente, que pasadas. Sobre todo considerando que todos los días tenemos conflictos comunes. Además, agregó que sobre todo como parte de su formación como promotoras de la salud emocional en su comunidad, le parecía pertinente que aprendiéramos a escucharnos, no interrumpir,, no criticar a las personas de las que hablamos, no enjuiciar y no dar consejos.

Aprovechando que Cecilia había tocado estos puntos, yo también les mencioné que notaba que yo misma como facilitadora, les preguntaba sobre algunas cosas de su pasado y, aunque a veces es bueno tratar estos temas por la necesidad de volver a ellos a sanar heridas, me gustaría que nos enfocáramos a lo que hoy por hoy nos agobia, incluyendo lo que nos despierta cada sesión las participaciones de nuestras compañeras. Además, mencioné que me parecía pertinente salirnos del tema de la migración si así lo que necesitábamos para afrontar emociones presentes, pero que también como promotoras en el temas de migración y salud emocional, era conveniente aprendamos a hacer el nexo entre ambos aspectos.

Finalmente, quise compartirles también que durante la sesión me había sentido un baja de energía pero a la vez acelerada, puesto que antes de llegar me había tomado mal el transporte público y me había perdido. Por tanto, llegué a la casa de Yesenia tarde, enojada, frustrada, asustada y cansada. Afortunadamente, creo que

Cecilia fue un apoyo grande para mí en el tratamiento de este tema, lo cual agradezco sobremanera.

Sesión 15: Perdón y reconciliación

La sesión se llevó a cabo en la sala de Yesenia. Para comenzar, se les dio la bienvenida a las participantes y se les preguntó cómo había estado su semana. De manera voluntaria algunas contestaron a esta pregunta, en ocasiones reflexionando sobre cómo habían puesto en práctica en los últimos días lo aprendido durante la sesión pasada en cuanto a la relación de pareja y su convivencia sana. Asimismo, sobre cómo compartieron la información con su familia, haciendo una revisión de cómo era su convivencia y qué tan libre de violencia estaba.

Posteriormente se procedió a comenzar el tema dando lectura entre todas a las hojas que contenían la información sobre *Perdón y Reconciliación*. Entre lectura y lectura, varias de las participantes dieron su opinión sobre la información que estaban recibiendo, por lo que se llevaron a cabo distintas reflexiones en torno a ella. También surgieron varias dudas en donde las mujeres cuestionaban sus experiencias y emociones con relación a ellas. Se preguntaban si el sentir dolor aún significaba que no habían perdonado y si acaso deberían hacerlo o era válido no otorgar el perdón. Se habló a profundidad de las diferencias y similitudes entre perdonar a alguien y pedir perdón, así como la distinción entre perdón y reconciliación.

Durante la tercera parte de la sesión llevamos a cabo una dinámica en donde cada participante se sentó frente a una silla vacía. Se les pidió que cerraran los ojos, y que inhalaran y exhalaran profundamente para regular su respiración, relajarse y focalizarse. Luego se les solicitó que, con los ojos cerrados, trataran de visualizar en esa silla vacía a una persona que les hubiera hecho daño y con quien quisieran tener un diálogo en ese momento. Esta visualización estuvo guiada en un inicio por mí a través de varias instrucciones simples, y acompañada de música relajante y meditativa. Se les pidió a las participantes que les dijeran a sus agresores lo que quisieran en el tono que quisieran, incluyendo lo que les dolía, reclamos, palabras

dulces o de enojo. La intención era que pusieran desahogarse de la forma que lo necesitaran. También se les incitó a que buscaran en su interior qué era lo que necesitaban de esa persona, qué podían pedirle y que querían recibir de ella.

Luego les otorgué un momento largo de silencio, con la intención de disminuir la distracción que mis palabras pudieran provocarles y ayudarlas a lograr una mayor concentración en su proceso. La música continuó acompañando su meditación.

Después de un rato de silencio y reflexión se les pidió que se sentaran en la silla que estaba vacía y ahora tomaran el rol de su agresor o agresora. Se les incitó a que pensarán cómo se sentía esa persona y lo que ellas necesitaban que les dijera. Incluso, se les pidió que visualizaran su comunicación no verbal y, de ser necesario, tomaran ellas mismas su postura física. Una vez más la primera parte de esta meditación fue guiada por mis palabras para estimular mejor el diálogo imaginario, pero luego les di una pausa larga en silencio para que ellas pudieran continuar su reflexión sin distracción.

Finalmente, se les anunció el próximo cierre del ejercicio y se les pidió que respiraran varias veces a profundidad para luego abrir sus ojos poco a poco. Se les solicitó que su regreso al aquí y el ahora fuera pausado, moviendo poco a poco cada parte de su cuerpo.

Después de esto se pasó a una fase de compartir experiencias para cerrar la sesión. Las participantes expresaron tener muchas emociones a flor de piel. Entre ellas, una que repitieron varias fue la tristeza. Se sentían muy “movidas”, aunque también expresaban que a pesar de ella se sentían tranquilas y satisfechas con la dinámica. Yo pude notarlas calladas y aún muy reflexivas. Algunas también compartieron sentir dolor de cabeza por todo lo que habían estado pensando. En general compartieron pocas palabras, parecía que por el momento preferían quedarse en silencio en esa emotividad que les había causado el ejercicio. Todas compartieron lo que habían vivido y qué se llevaban de la sesión, pero de una manera breve, con una tonalidad baja en su voz.

Yo también les compartí a ellas cómo me había sentido yo con el ejercicio y las cosas que también había movido en mí. Para finalizar, les pedí que realizaran una

tarea para revisar en la sesión de cierre del taller. Ésta consistía en hacer dos cartas: una para la persona que las hubiera lastimado u ofendido y otra para ellas mismas. Les especificué que, aunque el tema era el perdón, no les pedía que perdonaran a nadie en esa carta, solo que expresaran lo que quisieran.

Para terminar la sesión les agradecí de corazón el trabajo profundo y sincero que llevaron a cabo en la sesión y me despedí con cariño de cada una de ellas.

CAPÍTULO IV. ESTRUCTURA METODOLÓGICA

El Taller de Intervención Grupal titulado *Mujeres y Migración* y reportado en este trabajo, se llevó a cabo en 15 sesiones con una duración de dos horas cada una. A éstas asistieron en promedio siete mujeres pertenecientes al municipio de Zapotlanejo, Jalisco, entre las que se encontraban esposas, madres, hijas y hermanas de familiares migrantes. Como se ha mencionado anteriormente, dicho taller forma parte del proyecto *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*, del Centro de Investigación y Formación Social (CIFS), perteneciente al Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO); y la organización Tú y Yo en Sinergia. En su desarrollo se utilizó como metodología de intervención el Enfoque Centrado en la Persona (Rogers, 1959).

Previo a la realización de estas reuniones, se contó con dos sesiones intensivas, llevadas a cabo en dos días del fin de semana, con una duración de ocho horas cada una. Dichas reuniones fueron guiadas por Jacqueline García Salamanca, coordinadora del Programa Mujer y Familia Migrante, llevado a cabo en Veracruz y Puebla, y antecedente del proyecto *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*. En estos días intensivos de trabajo se les habló a las participantes sobre las reglas básicas de un taller grupal. Además, se impartieron de manera breve algunos de los temas contenidos en el *Manual de Salud Emocional*, mismo que utilizarían como guía en su trabajo como promotoras.

Para la codificación y el análisis de la información presentada en este reporte de intervención, se eligieron 10 de las 15 sesiones realizadas. Las seleccionadas fueron aquellas que no sólo trataron más a profundidad el tema de la migración, sino que también, a criterio de la facilitadora, tenían mayores posibilidades de dar respuestas a las preguntas de investigación planteadas previamente. Dichos cuestionamientos fueron:

- ¿Qué recursos psicológicos y emocionales para el afrontamiento de la ansiedad, son posibles desarrollar por las mujeres familiares de migrantes a través de un taller realizado desde el ECP?

- ¿Cómo realicé y puse en práctica el ECP en mi papel como facilitadora del taller, de manera tal que esto impactó el desarrollo de dichos recursos?

De esta manera, las sesiones seleccionadas para la codificación y análisis de su información, fueron las siguientes:

Sesión 1: Presentación, objetivos y principios de un grupo de autoayuda

Sesión 2: Salud emocional

Sesión 3: Autocuidado

Sesión 4: El Duelo de la Migración, parte 1

Sesión 5: El Duelo de la Migración, parte 2

Sesión 6: El Duelo de la Migración, parte 3

Sesión 9: Comunicación familiar

Sesión 12: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 1

Sesión 13: Resolución de conflictos dentro de la familia migrante, parte 2

Sesión 15: Perdón y reconciliación

Aunque la metodología de intervención en la que se apoyó principalmente el taller fue el Enfoque Centrado en la Persona, otras técnicas sociológicas y de psicoterapia fueron utilizadas, sobre todo por parte de las cofacilitadoras del grupo, expertas en dichas áreas. Es de destacar que el taller cumplió también con un objetivo de enseñanza, pues no sólo se buscó que las mujeres experimentaran las sesiones y con ello tuvieran un crecimiento personal, sino también que aprendieran a impartir los temas y las dinámicas sugeridas en el Manual de Salud Emocional, como parte de su papel como futuras promotoras de la salud emocional en su comunidad.

Asimismo, vale la pena mencionar que cuatro de las participantes habían colaborado ya durante más de dos años con el proyecto *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*, asistiendo a talleres similares que se enfocaron en el crecimiento personal de mujeres familiares de migrantes.

Por otro lado y aunque con ciertas variaciones según las necesidades de cada tema abordado, la estructura de trabajo que se llevó a cabo durante las sesiones fue la siguiente:

1. Breve bienvenida a las participantes
2. Ejercicio de meditación para la relajación y focalización en el taller
3. Repaso y recuperación de aprendizajes de la sesión anterior.
4. Dinámica referente al tema a tratar
5. Lectura y reflexión del tema en conjunto
6. Conclusiones, reflexiones e impresiones finales de la sesión.

Todas las sesiones fueron audiograbadas, con la finalidad de contar con la mejor recolección de información posible. Además, de cada una se realizó una bitácora que contenía información sobre las actividades realizadas, los aprendizajes observados (tanto en las participantes como en la facilitadora), los cambios percibidos, y de más información importante para el análisis.

Otro material con el que se contó para el análisis fueron las transcripciones completas de 10 sesiones, fragmentos textuales de las cinco restantes, fotografías y evidencias de ejercicios en clases (rotafolios expuestos, dibujos, escritos de las participantes, etc.). La siguiente tabla ilustra de mejor manera esta recopilación de información en cada una de las sesiones.

		Sesiones														
Fuente de evidencia	Código	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Bitácoras	B	B1	B2	B3	B4	B5	B6			B9		B11	B12			B15
Audio-grabación	AG	AG1	AG2	AG3	AG4	AG5	AG6	AG7	AG8	AG9	AG10	AG11	AG12	AG13	AG14	AG15
Transcripción completa	TC	TC1	TC2	TC3	TC4	TC5	TC6			TC9		TC11	TC12			TC15
Transcripción incompleta	TIC							TIC7	TIC8		TIC10			TIC13	TIC14	
Fotografías	F	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8	F9	F10	F11	F12	F13	F14	F15
Evidencias de ejercicios en sesión	ES		ES2	ES3		ES5	ES6						ES12	ES13		ES15

Para su análisis, todas las transcripciones de las 10 sesiones seleccionadas, fueron codificadas y examinadas utilizando el paquete de análisis de datos cualitativos Atlas.ti. Este programa permite extraer, categorizar, y entrelazar segmentos de

datos provenientes de distintas y numerosas fuentes documentales. Con esto, facilita el descubrimiento de patrones, el contraste y constatación de hipótesis, y la diagramación de relaciones entre categorías.

Los códigos utilizados para la categorización de la información, son de creación propia. Sin embargo, como se ha mencionado en el segundo capítulo de este reporte, se basan en conocimientos previos de lo aportado por autores como Maslow (1943), Rogers (1959), Egan (1975), y Rivera y Andrade (2006). Además de las categorías que refieren a los recursos psicológicos y emocionales promovidos en las mujeres para el afrontamiento de la ansiedad, se sumaron otras que destacan las intervenciones facilitadoras y no facilitadoras de quien guiaba el taller, así como el impacto que éstas tuvieron en este proceso de crecimiento. Así, los códigos usados para la clasificación de datos de este análisis se componen de la siguiente manera:

Actitudes de la facilitadora (Rogers, 1959)	
Consideración positiva incondicional	Refiere a cuando la percepción de una persona, modifica positivamente el campo experiencia de otra. Ciertamente no consiste en una aprobación incondicional del otro (o de las conductas del otro), sino en la consideración de que todas las experiencias del otro (aprobadas o no por uno mismo), son consideradas igualmente dignas (Rogers, 1978).
Empatía del facilitador	Comprensión empática, "consiste en percibir el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de 'como si'" (Rogers, 1978).
Congruencia del facilitador	El facilitador interactúa desde una relación armónica entre su concepción de sí mismo (su autoconcepto), y lo que percibe de su experiencia. Esto le permite ser auténtico ante el cliente (Rogers, 1978).
Intervención facilitadora	Intervenciones hechas desde el ECP, incluye reflejos, búsqueda de la concretez, búsqueda de un hilo conductor entre las participantes, encuadre. etc.
Intervención no facilitadora	Intervenciones identificadas como el facilitador como obstáculos del crecimiento.

Recursos personales de las participantes	
Expresión asertiva de emociones	La persona expresa sus emociones responsabilizándose de ellas, es decir, asumiéndolas como propias. La expresión de éstas puede ser de manera verbal o no verbal, siempre y cuando sea intencional.
Flexibilidad cognitiva	La persona comunica una percepción de las situaciones vividas de forma más realista, con menor defensividad, y mayor apertura a su experiencia y la de los demás.
Valoración del <i>sí mismo</i>	La persona comunica percibirse como un individuo valioso y digno de respeto. Esto la lleva a tener actitudes más optimistas hacia sí misma, una personalidad más auténtica y fluida, mayor seguridad, mayor autonomía y mayor confianza en sí misma.
Aumento de la congruencia	La persona comunica menor discrepancia entre lo que siente y lo que se quisiera ser (el <i>sí mismo</i> o <i>yo</i> , y el <i>yo ideal</i>). Debido a que existe en ella mayor congruencia y valoración de sí misma, se reduce la ansiedad, tensión y angustia.
Recursos relacionales de las participantes	
Valoración del otro	En medida en que la persona acepta su <i>sí mismo</i> y su realidad, valora y respeta también la experiencia del otro. Desarrolla una actitud de aceptación hacia lo que existe en el otro, y no sólo hacia lo que espera que exista.
Atención activa	La persona es capaz de atender (o escuchar) a quienes la rodean, de una manera tanto física como psicológica. No sólo mantiene el contacto con sus ojos y una postura corporal relajada y abierta, sino que también comunica escuchar tanto los mensajes verbales como los no verbales de con quien habla. Es decir, se presenta completamente disponible para el otro, en el momento en que dialoga con él (Egan, 1975).
Empatía	La persona comunica su entendimiento a quien mantiene un diálogo con ella, no solamente de lo que dice sino también de cómo esto la hace sentir, lo que implica, lo que sugiere y lo que dice no verbalmente. Muestra capacidad de ver el mundo desde el marco de referencia del otro (Egan, 1975).
Comunicación asertiva	La persona sabe cuándo comunicar sus emociones, pensamientos y necesidades, considerando su bien y el de las personas con las que convive. Sabe lo que quieren y lo que necesita. Da importancia y acepta las respuestas de acuerdo a sus propias necesidades y a las de los otros (García, Flores y Martínez, s/f).

Recursos operativos de las participantes	
Capacidad de auto-orientación	Con el fortalecimiento de su autovaloración y autoconfianza, la persona construye las normas y valores que la rigen, basadas en la propia experiencia y no en la de factores exteriores. Es decir, deja de intentar satisfacer las expectativas que se les exigen, posee mayor control de su conducta, y elige por sí misma las metas que desea alcanzar; "decide cuáles actividades y maneras de comportarse son significativas para él y cuáles no lo son" (Rogers, 1981, p.151).
Redes sociales de apoyo	Dada la valoración que la persona hace de los otros, mantiene relaciones interpersonales más permanentes, constructivas y auténticas. Aunque en nivel de profundidad en estos vínculos puede variar (desde iniciar una conversación hasta fomentar una amistad, mantener la comunicación, y ser amable y cordial), la autenticidad en ellas permite que se establezcan como relaciones de contención y apoyo.
Capacidades facilitadoras	Las participantes dan indicios de contar con las capacidades facilitadoras planteadas por Rogers (1959), de manera tal que fortalecen su desarrollo como promotoras de la salud emocional en su comunidad.
Medios instrumentales	Una vez adquiridos los recursos de valoración, autonomía y capacidad relacional, la persona obtiene con mayor facilidad insumos de tiempo, artefactos, dinero y energía para realizar las actividades relevantes (Rivera y Andrade, 2006).
Generadores de conflicto	
Fallas en la comunicación familiar	Las mujeres reportan problemas para comunicarse con los miembros de su familia.
Exclusión social	Las mujeres son excluidas de las actividades sociales realizadas por su comunidad, amigos, vecinos o familia extendida.
Falta de una red de apoyo	Las mujeres reportan no tener la suficiente cercanía con la familia, los amigos, vecinos, compañeros de escuela y del trabajo, como para contar con su apoyo durante los distintos conflictos.
Problemas económicos	Las mujeres reportan problemas por falta de dinero.
Padecimientos físicos	Las mujeres reportan dolores o padecimientos físicos.
Padecimientos psicológicos o emocionales	Las mujeres reportan dolores o padecimientos psicológicos o emocionales.
Estratificación femenina	Las mujeres sufren algún tipo de discriminación u obstáculo, debido a su condición femenina.
Separación emocional del migrante	Las personas de su familia que han migrado, han dejado de hablar con las mujeres, de apoyarlas; se han divorciado o se han distanciado de ellas.

Ambivalencia de los roles familiares	Crisis causadas, en gran medida, por las modificaciones de los roles de género en la jefatura del hogar o como proveedores económicos.
Afrontamiento de los hijos	Las mujeres reportan cómo fue para sus hijos el proceso de la migración de sus familiares.
Maltrato	Las mujeres reportan haber sido maltratadas por sus familiares migrantes o algún otro familiar.

La sistematización de información y su análisis se han realizado a partir de un método de investigación inductivo-deductivo. Por un lado, se parte del modo deductivo, en el que se establecen premisas generales para llegar a conclusiones particulares. En este caso, dichas premisas se refieren a los códigos definidos *a priori* el análisis de las transcripciones y expuestos en la tabla anterior. Sin embargo, vale decir que estos códigos surgieron del conocimiento empírico de la facilitadora, gracias a la observación participante llevada a cabo en el taller. Es decir que, aunque las premisas no surgen directamente de las transcripciones a analizar, sí lo hacen de la experiencia vivida en el taller. De manera que, como hace el método inductivo, se localizaron características similares en las participantes (patrones), que permitieron desarrollar conclusiones generales (códigos). Así se cumple con las características del método inductivo-deductivo, que hace referencia a un método de inferencia basado en la lógica y relacionado con el estudio de hechos particulares, aunque es deductivo en un sentido (parte de lo general a lo particular) e inductivo en lo opuesto (va de lo particular a lo general) (Bernal, 2012).

Sin embargo, el análisis de los datos conserva también elementos del método fenomenológico adjudicado principalmente al filósofo Edmund Husserl. Éste se enfoca en el estudio de las realidades tal cual se perciben por el sujeto estudiado. Martínez (1989, p.167) explica esto con mayor claridad en el siguiente texto:

Las realidades cuya naturaleza y estructura peculiar sólo pueden ser captadas desde el marco de referencia interno del sujeto que las vive y experimenta exigen ser estudiadas mediante el método fenomenológico. En este caso no se está estudiando una realidad "objetiva y externa" (como ordinariamente se clasifica), igual para todos, sino una realidad cuya esencia depende del modo en que es vivida y percibida por el sujeto, una realidad interna y personal, única y propia de cada ser humano [...] La

fenomenología es el estudio de los fenómenos tal como son experimentados, vividos y percibidos por el hombre.

Cabe destacar que, por cuestiones de confidencialidad, los nombres de las participantes fueron modificados en la referencia de los datos analizados y presentados en el capítulo posterior a éste. Asimismo, se creó un sistema de clave para identificar con facilidad la fuente primaria de dichas referencias, indicando primero el nombre de la participante; luego la clave de la transcripción asignada en el cuadro de fuentes de información presentado anteriormente en este capítulo; a continuación, la fecha en la que se realizó la sesión y, finalmente, el número de renglón en el que se encuentra la cita dentro del archivo de transcripción. A continuación, un ejemplo de dicha organización: (Luisa, TC1, 12/03/2014, renglón 7-9). Esto refiere una cita de Luisa, a encontrarse en la transcripción completa número 1, correspondiente a la sesión llevada a cabo el 12 de marzo de 2014. La cita textual se encontrará en los renglones del 7 al 9.

CAPÍTULO V. ALCANCES DE LA INTERVENCIÓN Y DIÁLOGO CON AUTORES

Siguiendo las preguntas de investigación formuladas en el capítulo anterior de este trabajo, son dos las vertientes por las que se realizará el análisis de la información recabada. Por un lado, se reflexionará en la densidad de apariciones de cada recurso, poniendo atención tanto a la familia a la que cada uno pertenece, así como el número de sesión en la que aparece. La intención en esto es verificar si existe una relación secuencial entre la aparición de recursos conforme avanzan las sesiones y su pertenencia a una de las tres familias. Dicho de otro modo, se espera identificar si los recursos personales se generan más durante las primeras sesiones y, una vez que se cuenta con ellos, los relacionales aparecen en las reuniones posteriores, para dar paso en las finales a los relacionales. Con esto se busca comprobar la hipótesis de que es posible desarrollar recursos relacionales si se cuenta con los mínimos personales y que, a su vez, esto desemboca en la generación de recursos operativos.

Por otra parte, en este capítulo se pretende analizar las intervenciones y técnicas facilitadoras más aplicadas por quien guió el taller, así como su relación con la generación de recursos que presentan las participantes. Además, incluye unreflexiones personales sobre las vivencias y los aprendizajes de la facilitadora, en la que se destacan los cambios experimentados durante el taller, sobre todo respecto al estilo de facilitación.

5.1 Resultados en números

Con la intención de reflexionar respecto a la frecuencia de aparición de los recursos, según el avance del taller, los resultados se reportan en tres grupos: etapa 1) sesiones 1 a 4; etapa 2) sesiones 5, 6 y 9; y etapa 3) sesiones 12, 13 y 15. Los números que se presentan en la Tabla 1, indican la densidad de aparición de cada código utilizado para analizar las transcripciones, según su momento de aparición en las distintas etapas.

Tabla 1. Aparición de recursos personales, relacionales y operativos, por sesión.

	Aparición de recursos por etapas			TOTAL
	Sesiones 1 a 4	Sesiones 5, 6 y 9	Sesiones 12, 13 y 15	
Recursos personales				
Expresión asertiva de emociones	7	8	5	20
Flexibilidad cognitiva	7	15	13	35
Valoración del <i>sí mismo</i>	2	10	2	14
Aumento de la congruencia	1	4	1	6
Total	17	37	21	75
Recursos relacionales				
Valoración del otro	2	3	6	11
Atención activa	1	0	3	4
Empatía	2	4	5	11
Comunicación asertiva	0	0	1	1
Total	5	7	15	27
Recursos operativos				
Auto-orientación	1	0	0	1
Capacidades para la resolución de conflictos	0	0	0	0
Redes sociales de apoyo	7	1	3	11
Medios instrumentales	0	0	0	0
Liderazgo	0	0	1	1
Capacidades facilitadoras	4	3	7	14
Total	12	4	11	27
TOTAL DE RECURSOS APARECIDOS EN LAS SESIONES	30	45	40	129

5.2 Recursos personales a la delantera

Como muestra la Tabla 1, los recursos que más aparecieron en las sesiones analizadas son los personales, posicionándose la *Flexibilidad cognitiva* en primer lugar (con 35 alusiones), la *Expresión asertiva de emociones* en segundo (con 20), y la *Valoración del sí mismo* (con 14). A continuación se presentan algunos ejemplos

de la expresión de estos recursos en el discurso de las participantes; el primero de ellos referente a la *Flexibilidad cognitiva*, el recurso con mayor densidad de frecuencia:

Yesenia: Y es muy importante ponerlos al tanto de los problemas y darles participación aunque estén lejos. Darles su punto de vista, o sea aunque sean leves las cosas, porque a mí sí me pasaban detalles fuertes que pensé "es mejor que no lo sepa" o así, y ya cuando supo, se sintió que las decisiones...

Olga: Excluido.

Yesenia: Aha. Por querer evitarle angustias o algo, quise solucionar acá las cosas y ya... Me pasó con una que me golpearon a mi hijo y no le dije, y se enojó más.

Luisa: [...] casi todas las personas que tenemos algo de la migración tendemos a eso, a tratar de no comunicar, por tratar de evitar, pero resulta que cuando llegan al regreso por esas cosas que uno no hizo, entonces es como que eso paraliza a no agarrar más rápido el rol de lo que se está viviendo [...] todos somos una familia y estamos al tanto de emociones, sentimientos, trabajos, responsabilidades, consecuencias y todo eso [...] Yo pienso que si estamos a la par, somos una pareja y tenemos las mismas responsabilidad [...] Y sin embargo de la otra forma te estás comiendo todo lo que está sucediendo y de esa forma te va cansando, te va quitando hasta el ánimo de sentirte alegre, de sentirte diferente [...] a lo mejor tú ya te crees tan campeona como para resolver todo que dices "es que se va a sentir así" y igual le estás quitando la oportunidad de ser papá de diferente modo, en un momento diferente, en un momento de angustia, en un momento de... Casi siempre le dice uno las alegrías, las cosas positivas y lo negativo no lo mencionamos.

En este diálogo podemos observar una *Flexibilidad cognitiva* tanto por parte de Yesenia como de Luisa. Tratando el tema de la comunicación familiar, logran ver de forma más realista cómo ellas han manejado la comunicación con sus esposos cuando se encuentran lejos. En su discurso se percibe una auténtica y menos defensiva aceptación de lo que conciben como sus propios errores, así como una mayor apertura y entendimiento a la experiencia que viven sus esposos. Incluso, considerando este último punto, se puede ver que Yesenia y Luisa manifiestan a la par de la *Flexibilidad cognitiva*, los recursos relacionales de *Empatía* y *Valoración del otro*.

Ahora bien, algunos ejemplos de la *Expresión asertiva de emociones*, recurso que se establece como el segundo más frecuente, son:

Isabel: Así sentía yo, como que agarraban un puño de sal y me lo aventaban en una herida que tenía abierta, y a mí me ardía bien gacho [...] Ya no siento odio por el marido ni por la gente ni por nada. Siento dolor, dolor por mí, porque no tuve los suficientes y no fui lo suficientemente mujer para haberme... no sé cómo explicarles... para haberme...

Mariana: ¿Valorado?

Isabel: Exactamente. Haberme valorado y saber poner a las personas en su lugar... que me hicieron daño porque yo lo acepté, yo pienso.

Olga: (hablando del duelo) Yo siento que en eso yo no he llegado a la aceptación, porque yo siento que todavía estoy en shock, veo eso y lo vuelvo a vivir, y me inmoviliza. Siento que no, no, no, no acepto todavía, porque me duele, me causa mucho dolor, y vuelvo a sentir ese resentimiento y ese coraje. Vuelvo a sentir todos los estados del duelo, los siento al mismo tiempo.

En las citas anteriores se puede observar que tanto Isabel como Olga hablan de vivencias dejadas atrás, en el pasado, pero de sentimientos que aún tienen en el presente con relación a esas experiencias. Además, ambas se responsabilizan de dichas emociones asumiéndolas como propias y manifestando así el recurso de *Expresión asertiva de emociones*.

Finalmente, el recurso más presentado en tercer lugar, la *Valoración del sí mismo*, se ejemplifica en las siguientes citas:

Isabel: siento que como en el pasado me golpeó tanto, me humilló tanto, me hizo tantas cosas ahora no las aguantaría. No peleando, no le pelearía pero iría a la presidencia, pediría ayuda a un doctor así, ya no sería igual que antes que aguanté todo [...] es que muchachas, yo me siento como nos pusimos en el grupo, como las mariposas en libertad, me siento libre y ya, me siento diferente ya [...] antes me sentía como una tortuga metida en la concha y sentía que si sacaba una antenita me la metían pa'dentro y ahorita ya no... y metía las antenas, y ahorita ya me siento así como los (hace gesto con el pecho inflado, como los pavorreales).

Luisa: Me quedé pensando [...] qué importante es cuidar a la familia [...] Y a veces lo hacemos, pero no nos damos cuenta que lo estamos haciendo [Lo hacemos pero] no nos ponemos palomita [...] como que lo hace uno por instinto y piensa que no es importante y sí es muy importante.

En estas frases puede observarse en Isabel y Luisa actitudes optimistas hacia ellas mismas. La *Valoración del sí mismo* se identifica en que, por un lado, Isabel se expresa orgullosa de sí misma (como un pavorreal) y libre (como una mariposa); además de percibirse como una persona digna de respeto, de recibir cuidados y ayuda. Por otro, Luisa refiere la necesidad de apreciar lo que hace por cuidar a su familia, valorando esta acción de su parte como muy importante.

Una primera conclusión que puede identificarse al momento de analizar la densidad de aparición de recursos en las transcripciones, es que encontrar la *Flexibilidad cognitiva* en primer lugar puede tener que ver con el énfasis que se le dio en el taller a brindar conocimientos sobre los distintos temas abordados. Esto tanto de manera experiencial como intelectual (a través de dinámicas, y la explicación y análisis de distintas lecturas). Así, entre más entendían y experimentaban las participantes el tema, su comunicación sobre cómo lo vivían ellas era más realista, abierta y menos defensiva.

5.3 Con y para el otro

Los recursos relacionales y operativos tienen un similar número de apariciones. Entre los relacionales, los más destacados son la *Valoración del otro* y la *Empatía* (ambos con 11 alusiones). Ejemplos de estos dos recursos, se distinguen en las siguientes citas:

Luisa: Tengo ocho meses que mi esposo regresó. Yo estaba como en un caos, no entendía, no asimilaba, tenía una lucha conmigo misma y no podía resignarme a vivir de esa manera. Hoy que leí esto me cayó el 20 y reconozco que yo tengo una ventaja sobre mi esposo. Yo vivía en mi familia, en mi pueblo, con mis hijos; tuve la oportunidad de tener crecimiento. Reconozco y humildemente digo "señor gracias que me diste la oportunidad de mirar (llora) lo que no había mirado, de sentir el daño que le estaba haciendo", porque no le estaba respetando es espacio para que pudiera asimilar el cambio, y él readaptarse [...] Yo le decía... y quería sacarlo de su silencio [...] es que en realidad él tiene que tener su tiempo y su momento, y yo tengo que respetar [...] Y yo estaba con esa desesperación de reacomodar esto y lo otro. Y ahora veo que él también tiene que tener ese momento.

Olga: (Con la migración) la persona se sensibiliza más y se viven más intensamente todo tipo de eventos. Igual ellos (los migrantes) allá con la impotencia de estar tan lejos y saber que no pueden hacer nada, también los convierten en personas que quisieran estar aquí y por la distancia no saben ni cómo, ni qué hacer, entonces sí es muy duro.

En estos dos ejemplos puede notarse a Luisa y Olga valorar la experiencia de sus familiares migrantes, poniéndose en su situación y entendiendo las dificultades que también ellos enfrentan en el proceso de migración. Con ello manifiestan el desarrollo de las capacidades *Valoración del otro* y *Empatía*, pero no como un alejarse de sus emociones para entender las del otro, sino un entender las emociones del otro desde la vivencia de las propias.

Asimismo, entre los recursos operativos más presentes en las transcripciones destacan las *Capacidades facilitadoras* (con 14 apariciones) y las *Redes sociales de apoyo* (con 11). Es posible que esta alza con respecto al resto de los códigos se deba en el primer caso, al énfasis que se le dio desde un inicio al papel de las participantes como promotoras. Parece ser que enfocar desde un inicio los temas a cómo ellas podían tratarlos cuando tuvieran sus propios grupos de promoción de la salud emocional, hizo que en cada sesión las participantes fueran muy conscientes de este proceso de enseñanza, y manifestaran en su discurso las formas en las que ellas aplicarían sus aprendizajes como facilitadoras. En el caso del recurso *Redes sociales de apoyo*, su aparición destacada puede deberse a que el grupo es en sí mismo una red de apoyo y las mujeres lo perciben así, por lo que contantemente hacen alusiones a sus ganancias al participar en él. Algunos ejemplos de la alusión a estos dos recursos son los siguientes:

Olga: He aprendido también a quedarme callada para aprender a escuchar, porque antes no, no. Yo interrumpía y luego me ponía a querer yo hablar y hablar de lo mío y yo decía... Entonces ya luego capté, dije, "bueno, ¿qué estoy haciendo? Si ella me está viniendo a decir lo que siente y yo salgo con lo que yo siento, entonces ¿cómo la ayudo si no le estoy prestando atención?"

Luisa: Cuando a veces me toca acompañar a alguien que está en esa situación, lo que debo hacer es preguntarle a ella qué quiere de esa situación. Y si quiere salir de ella, motivarla a que ella saque lo que traía

dentro y no que yo me ponga a decidir por ella y decirle "sí mira, así", porque entonces no le estoy enseñando a ella que también eche sus herramientas a su maletín [...] darles la oportunidad de como de crecer y de aceptar que, pues el dolor es inevitable tenerlo, pero el asunto es salir adelante.

Camila: Eso es para lo que le sirven estos grupos, porque una cree que sufre, que es única, pero viendo los problemas de los demás, comparándolos yo, son menos, comparados con los de otra persona ¿verdad? Entonces pues yo pienso que por eso nos sirve mucho estos grupos.

Luisa: a mí (me ayudó) participar en grupos, porque a mí fue una de las cosas que me fortaleció (en) mi soledad y mi ausencia de mi marido.

En las primeras dos citas se observa en Olga y Luisa el desarrollo de algunos recursos relacionales que son la base para el recurso *Capacidades facilitadoras*. A través de la *Atención activa* que manifiesta Olga, así como la *Valoración del otro* por la cual Luisa decide respetar el proceso de crecimiento de quien acompaña, las participantes fortalecen su formación como promotoras de la salud emocional en su comunidad, aplicando las actitudes facilitadoras del desarrollo planteadas por Egan (1975) y Rogers (1959).

Por otro lado, tanto Camila como Luisa expresan las ganancias que las *Redes sociales de apoyo* han dejado en sus vidas, sobre todo a través del trabajo en grupos.

El número de apariciones de los recursos relacionales y los operativos, parece indicar que éstos están sustentados en una base fuerte de recursos personales. Por otro lado, tiene sentido que la *Valoración del otro* y la *Empatía*, sean los recursos relacionales más destacados, si se considera que uno de los de mayor aparición entre los personales es la *Valoración del sí mismo*. Esto recordando que, según postula Rogers (1959), resulta más probable que una vez que las personas desarrollan una valoración propia, puedan valorar también al otro. Así, por ejemplo, las mujeres comienzan a sacar a sus esposos del papel de hombres que las abandonaron en el muchas los percibían para, sin idealizarlos, hacer de ellos una

valoración en la que los conciben como seres humanos que tienen deficiencias emocionales y que también han sufrido durante el proceso de migración.

5.4 Desarrollo secuencial

Otra de las conclusiones a las cuales se puede llegar al observar la Tabla 1 presentada en el punto 5.1 de este capítulo es que, mientras que en la primera etapa del taller (sesiones 1 a la 4) los recursos que más aparecen son los personales, en la segunda (5, 6 y 9) aumentan todos los personales, pero también dos de los relacionales (*Valoración del otro* y *Empatía*). Luego, en la tercera etapa del taller (sesiones 12, 13 y 15), aparecen menos los recursos personales, pero aumentan considerablemente tanto los relacionales como los operativos (en comparación con la segunda etapa). Aunque en esta etapa los personales se aluden menos que en las dos anteriores, continúan teniendo más presencia que los relacionales y los operativos. Esta aparición paulatina de recursos puede visualizarse en la Tabla 2:

Tabla 2. Secuencia de aparición de recursos, por etapas del taller.

	Aparición de recursos por etapas		
	Sesiones 1 a 4	Sesiones 5, 6 y 9	Sesiones 12, 13 y 15
Recursos personales	17	37	21
Recursos relacionales	5	7	15
Recursos operativos	12	4	11

La manera en la que la aparición de los recursos aumenta en cada una de las etapas (con excepción de los operativos en la segunda, lo que se explicará más abajo), indica que éstos se desarrollan de forma secuencial: en la primera etapa los que más se observan son los personales, en la segunda aumentan tanto los personales como los relacionales, y en la tercera el incremento más significativo se percibe en los operativos (de 4 apariciones a 11). Aunque en la tercera etapa los recursos personales disminuyen, se mantiene en un número alto de apariciones. Esto parece indicar que efectivamente es posible desarrollar recursos operativos luego del

aumento en recursos relacionales que, a su vez, se beneficien del fortalecimiento de recursos personales.

Sin embargo, dos recursos que parecen permanecer independientes de esta secuencia, y que son los que permiten que desde la etapa 1 los recursos operativos estén sumamente presentes, son *Redes sociales de apoyo* y *Capacidades facilitadoras*. Y es que estos recursos no presentan un aumento secuencial, sino que se manifiestan altos durante la primera etapa, bajos en la segunda y de nuevo altos en la tercera. Esto puede observarse en la Tabla 3:

Tabla 3. Secuencia de aparición de *Redes sociales de apoyo* y *Capacidades facilitadoras*, por etapas del taller.

	Aparición de recursos operativos por etapa		
	Sesiones 1 a 4	Sesiones 5, 6 y 9	Sesiones 12, 13 y 15
Redes sociales de apoyo	7	1	3
Capacidades facilitadoras	4	3	7

Es probable que la falta de secuencia en la aparición de estos recursos se deba precisamente a que, como se dijo anteriormente, las participantes perciben el grupo en sí mismo como una red de apoyo, y así lo expresan desde el inicio del taller. Asimismo, las *Capacidades facilitadoras* se promovieron en las mujeres incluso antes de comenzar con el taller (en el curso intensivo llevado a cabo como propedéutico), con la intención de enfatizar su papel como promotoras de la salud emocional en su comunidad. Además, debido a que el tema de la primera sesión fue *Presentación, objetivos y principios de un grupo de autoayuda*, es natural que los recursos de *Redes sociales de apoyo* y *Capacidades facilitadoras* hayan sido los más manifestados durante la Etapa 1, rompiendo con el patrón de aparición del resto de las sesiones.

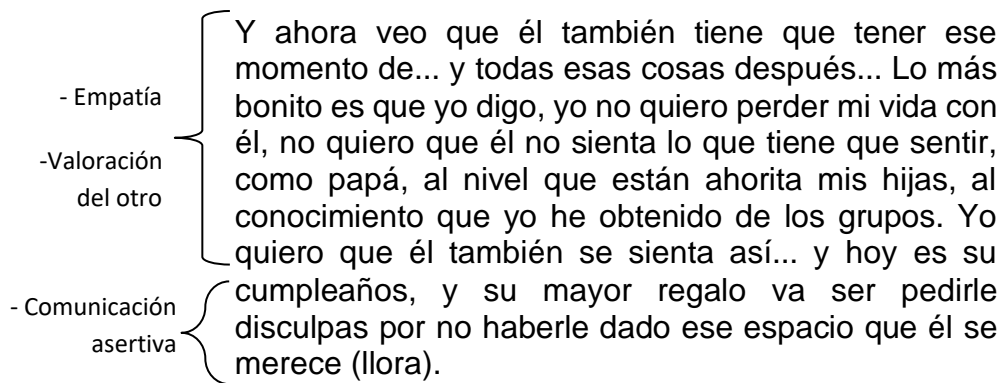
5.5 Recursos que se acompañan

Aunque se ha planteado que la aparición de los recursos es secuencial, de manera tal que en un inicio destacan los personales, luego aumentan los relacionales y finalmente se ve un crecimiento significativo de los operativos, los recursos no son

mutuamente excluyentes entre sí. Es decir que, en el discurso de las participantes, con frecuencia se encuentran conviviendo recursos de las tres familias en conjunto y no de manera aislada. Así, en varios de los comentarios de las participantes, podemos notar una convivencia integrada de recursos de diferentes familias. Ejemplo de esta aparición simultánea de recursos, puede apreciarse en la siguiente cita. Se marca con azul la parte del discurso donde aparecen los recursos personales, con rosa donde se muestran los recursos relacionales y con naranja donde se distinguen los recursos operativos.

Luisa: Creo que era algo importante que yo viviera este tema. Reconocer y vivirlo es difícil, pero qué bueno que ya veo la luz y el camino que debo seguir. Tengo ocho meses que mi esposo regresó. Yo estaba como en un caos, no entendía, no asimilaba, tenía una lucha conmigo misma y no podía resignarme a vivir de esa manera. Hoy que leí esto me cayó el 20 y reconozco que yo tengo una ventaja sobre mi esposo. Yo vivía en mi familia, en mi pueblo, con mis hijos; tuve la oportunidad de tener crecimiento. Reconozco y humildemente digo "señor gracias que me diste la oportunidad de mirar" (llora) lo que no había mirado, de sentir el daño que le estaba haciendo porque no le estaba respetando es espacio para que pudiera asimilar el cambio, y él readaptarse [...] Yo le decía... y quería sacarlo de su silencio, quería... y era una lucha conmigo misma, "pues ¿qué hago?, ¿qué dejo de hacer?", muchas cosas que yo sentía, en ese tema me cayó el 20 de decir "es que en realidad él tiene que tener su tiempo y su momento, y yo tengo que respetar"; de agradecer que gracias a este grupo, a ustedes que están aquí presentes [...] Ya había oído cosas y no, no, no lo podía ver, no lo podía sentir, no lo podía ver hasta que, hasta que leí esto. Es que sí, yo le veo todas esas cosas que dice, yo lo he palpado, el dolor, el sentimiento. Y yo estaba con esa desesperación de reacomodar esto y lo otro.

- Aumento de la congruencia
- Expresión asertiva de emociones
- Flexibilidad cognitiva
- Empatía
- Valoración
- Redes sociales de apoyo
- Aumento de la congruencia
- Flexibilidad cognitiva



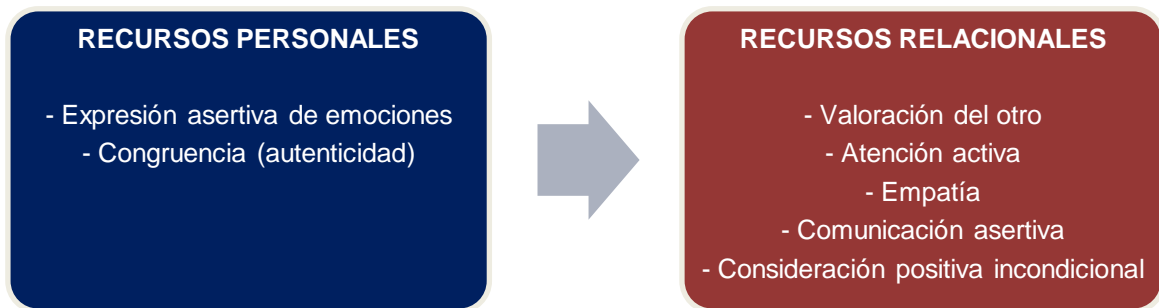
Esta simultaneidad en la aparición de recursos sugiere que, si bien posiblemente se requieren tener fortalecidos un mínimo de recursos personales, para desarrollar los relacionales, así como un mínimo de personales y relacionales para desarrollar los operativos, parece ser que una vez que se cuenta con ellos, éstos se utilizan en la vida no de forma secuencial (primero unos y luego otros), sino integrada.

5.6 La facilitación

5.6.1 Intervenciones facilitadoras de crecimiento

Como se ha explicado en el Capítulo 2 de este documento (punto 2.2.2), para que se genere un ambiente facilitador del crecimiento es necesario que el orientador tenga tres actitudes específicas: *empatía*, *congruencia* y *aceptación positiva incondicional* (Rogers, 1959). Sin embargo, no basta que el orientador cumpla con éstas porque, como se ha visto en este mismo capítulo (punto 2.2.3), la sexta condición necesarias para el cambio que plantean Rogers (1959) exige que el cliente perciba, por lo menos en un grado mínimo, dichas actitudes.

Para lograr esta percepción por parte de las participantes, como facilitadora tuve que hacer uso de mis propios recursos personales y relacionales. En el siguiente diagrama presento aquellos que pudieron ser detectados en mi discurso durante las sesiones



Igual que en el caso de las participantes, el uso de mis recursos personales me permitió poner en práctica mis recursos relacionales. Es decir que, en algunas ocasiones, de no haberles expresado mis emociones o sensaciones presentes, no habría podido relacionarme con ellas desde una atención activa y una empatía que me permitiera tanto valorar y considerar sus experiencias, como comunicarme asertivamente con ellas. Quizá de no haber conocido mi estado anímico, ellas hubieran malinterpretado mi comunicación no verbal como falta de interés o molestia, produciéndose una comunicación desatinada en el grupo y un ambiente no facilitador.

Al respecto, Rogers (1978) explica que sólo cuando el facilitador interactúa con congruencia, es decir, desde una relación armónica entre su concepción de sí mismo (su autoconcepto), le es posible ser auténtico ante el cliente (Rogers, 1978). Las siguientes citas son algunos ejemplos de esta expresión de emociones que me permitieron ser congruente durante algunas de las sesiones.

Facilitadora: ¿Cómo están? Las extrañé.

Mariana: Nosotras también

Facilitadora: ¿Qué han hecho en mi ausencia?, ¿cómo les fue la vez pasada?

Luisa: Teníamos ganas de verte.

Facilitadora: Ay ya sé. Les cuento que ya presenté la primera parte de mi trabajo y me fue muy bien [...] y bueno, quiero empezar por decirles cómo vengo yo, en una intención pues de ser sincera. Vengo bien cansada, bien

molida, con mucho sueño. Entonces ahí si me ven medio acá (gesto de cansancio), ya sabe que por eso es, pero las escucho...

Facilitadora (tras llegar tarde porque se equivocó al tomar el transporte público): Si quieren podemos ir cerrando, tenemos unos minutitos. Si quieren comentar cómo se sienten. Estuvo medio apresurada la sesión porque también yo llegué muy acelerada. Les comento que yo también llegué como muy frustrada de toda la situación que pasé antes de venir.

Luisa: Tú también llegaste con conflicto interno.

Facilitadora: Sí con conflicto, muy acelerada y lo bueno es que esta sesión era más cortita. Sí me quedo más tranquila, después de todo el ajetreo, de que hayamos podido terminar el tema. Sí me sentía yo medio con la energía baja.

Olga: Ey, es que a veces se siente uno mal porque no te salen las cosas como tú quieres, y cuando agarras un camión equivocado y dices “híjole, no me fijé”, pero a cualquiera nos puede pasar.

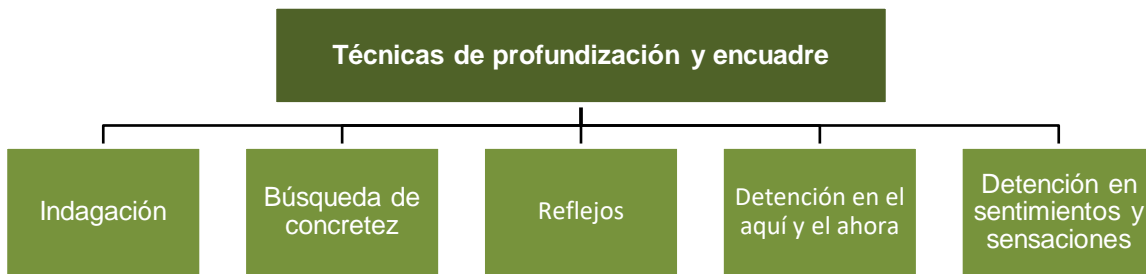
Facilitadora: Y yo soy mucho de que me empiezo a reclamar a mí misma. Tengo un nivel de autoexigencia muy alto [...] Entonces nomás para que sepan por qué vengo yo también con la energía medio baja.

Olga: Es que se exige uno demasiado. A mí me pasó, pero yo en el del El Salto, que en vez de tomar el que viene por la Penal, ya iba por el rumbo de Chapala, hasta allá me fui [...] Llegué como a las 10 de la noche bien enojada [...] Yo me empecé a taruguear y a mensear pero dije “ya estoy trepada, ahora me aguanto y llego hasta El Salto, ni modo, tiene solución”.

Facilitadora: Pues sí (ríe).

Facilitadora: Pues yo me siento conmovida y me siento reflexiva, también he pasado por momentos difíciles estos días, entonces este tema también me viene a mover muchas cosas. Al ver el tema yo dije “válgame, a ver cómo le hago”, pero creo que me ha servido para compenetrarme con ustedes más. Me siento muy contenta de poderles compartir y estoy muy agradecida de lo que ustedes me comparten siempre.

Por otro lado, en mis intervenciones utilicé constantemente algunas de las técnicas de profundización y encuadre recomendadas por Egan (1975) y Rogers (1959). Esto con la intención de que las participantes se enfocaran prioritariamente en sanar sus heridas presentes y no se perdiera el tema que se estaba tratando durante la sesión. En el siguiente diagrama se enlistan dichas técnicas.



Si bien era importante que como facilitadora estuviera abierta a que las participantes exploraran temas no previstos que se originaran de forma natural y auténtica, también debía evitar tanto la superficialidad en la exploración superflua de sus emociones, como el desvío de la plática hacia temas tangenciales o anécdotas del pasado que en ocasiones favorecían esta superficialidad. La siguiente cita es un ejemplo de mi intento por encuadrar el tema y solicitar a las participantes menores desvíos reconociendo también, de la forma más auténtica posible, mis propias divagaciones.

Facilitadora: Yo también me percaté en esta sesión de eso que comenta Cecilia. Y también me lo digo a mí porque me fijé cómo yo les preguntaba ejemplos del pasado. Por eso empecé a preguntarles más ejemplos de ahorita. Aunque sí es importante hablar del pasado porque finalmente a veces hay heridas del pasado que están abiertas y que hay que tratar, a mí me gustaría que fuéramos enfocando más las sesiones a hablar de cosas que ahorita en el presente nos están agobiando, porque finalmente son las que ahorita nos urge más resolver, son como las necesidades actuales que tenemos. Me gustaría que tratáramos de hablar más del presente, de lo que nos está pasando ahorita, incluso de lo que nos pasa ahorita aquí en la sesión. Hay veces que, si a mí me puede molestar lo que otra persona dice, de manera respetuosa también se vale decirlo, es como la práctica viva de cómo enfrentar un conflicto, de cómo sacar las cosas que nos molestan de manera asertiva. Entonces las invito y me hago también la invitación a mí de que nos tratemos de mantener más en el presente, en el ahora.

Asimismo, a continuación, expongo dos fragmentos de conversación en los que se evidencia de forma textual tanto el uso de algunos de mis recursos relacionales

(antes mencionados y marcados en la cita con color rosa), como varias técnicas de encuadre y profundización implementadas (marcadas en color verde).

- Empatía
 - Detención en sentimientos y sensaciones
 - Reflejo
 - Búsqueda de concretez
 - Indagación
 - Valoración del otro
 - Detención en el aquí y el ahora
 - Reflejo
- Isabel:** Yo le tenía demasiado miedo a mi viejo (llanto).
- Facilitadora:** Date tiempo, de sentir eso que estás sintiendo ahorita... está bien.
- Isabel:** En ese entonces yo no podía hacer nada porque yo era de un rancho y mi viejo me hacía sentir una inútil. Yo no conocía estos grupo. Hasta ahora que empecé a defenderme.
- Facilitadora:** Te hizo sentir una inútil...
- Isabel:** mmhmm (asintiendo). Sí, porque yo en mi casa lo único que sabía hacer era costura a mano, no sabía coser a máquina ni nada y a mí me hizo sentir que yo no era nada. Y por eso aguanté tanto... no tanto por buena, sino por eso también.
- Facilitadora:** “Eso” ¿qué? “No tanto por buena sino por eso”, dices. “Eso” ¿qué es?
- Isabel:** No tanto por buena [...] no me quedaba de otra que aguantar [...] Me daba miedo verlo y todavía me da, pero ya viniendo a estos grupos ya lo puedo superar mas bien y enfrentarme, porque con los puros ojos me aplastaba.
- Facilitadora:** Creo que es muy importante eso que acabas de decir de que “no lo puedo superar todavía”, porque están las cosas que nos pasaron antes y lo que sentimos antes, pero también hay que poner atención en lo que sentimos ahorita.
- Isabel:** Siento con estas veces que he venido con ustedes [...] siento que como en el pasado me golpeó tanto, me humilló tanto, me hizo tantas cosas, ahora no las aguantaría. No peleando, no le pelearía, pero iría a la presidencia, pediría ayuda a un doctor, ya no sería igual que antes que aguanté todo, así enganchada no.
- Facilitadora:** estás más fortalecida [...]
- Isabel:** Y algún día, en lo años que me queden, tengo fe en Dios que yo voy a superar de a tiro eso, porque yo ya a Toño yo ya lo he mirado con la señora y ya no me duele, ya lo miro bien. Antes sentía como un dolor y sentía como las ganas de que volviera conmigo y la esperanza [...] Yo ahora lo veo bien diferente yo a Toño ya lo veo feo y ya no tengo la ilusión de que regrese, ya

- no siento nada [pero] como que me gana la nostalgia y entonces caigo.
- Reflejo
 - Validación del otro
- Facilitadora:** Yo te entiendo que dices “ya no siento nada por ellos”, pero tienes sentimientos por ti. Lo que hay aquí son sentimientos tuyos.
- Isabel:** yo creo eso es, porque es como un dolor que no puedo sacar bien, eso.
- Facilitadora:** Sí, de tus experiencias.
- Isabel:** Exactamente. Yo eso es lo que yo estoy confundida, que me dicen que no puedo perdonarlos que porque el que perdona olvida y por qué no puedo olvidar [...] y no puedo olvidar todo eso pero no lo recuerdo con odio, ya no me da tristeza, y más sentimientos es conmigo, por qué, porque les hice caso y estoy viviendo las consecuencias.
[...]
- Indagación
 - Detención en el aquí y el ahora
 - Indagación
 - Detención en el aquí y el ahora
- Facilitadora:** Ahorita esas heridas, ¿cómo las sientes? En el hoy, en el ahorita. Porque las estamos viendo en lo que pasó ¿no?, pero también esas heridas dejan marca.
- Isabel:** Sí lastima todavía, todavía no las puedo cerrar.
[...]
- Facilitadora:** ¿Cómo las vives ahorita?
- Isabel:** Yo ahorita ya las tengo pasaderas y ya me dedico a todas estas cosas bonitas y ya no me acuerdo mucho de eso, pero sí a veces sí se me vuelven a abrir. Ya no siento odio por el marido ni por la gente ni por nada. Siento dolor, dolor por mí porque no tuve los suficientes y no fui lo suficientemente mujer para haberme... no sé cómo explicarles... para haberme...
- Indagación
- Facilitadora:** Como... ¿defendido?
- Mariana:** ¿Valorado?
- Isabel:** Exactamente. Haberme valorado y saber poner a las personas en su lugar... que me hicieron daño porque yo lo acepté, yo pienso.
- Búsqueda de concretez
 - Indagación
- Facilitadora:** Ahorita más que ponerle atención en que hizo el padre, me gustaría que vieran cómo sus hijos reaccionan ante esas pérdidas. Por ejemplo, Tamara, nos contabas de la rebeldía de tu niña y que no sabías ni qué decirle.
[...]
- Tamara:** Sí. En rato pensaba, decía "yo siento ganas de irme y dejarlos", o sea, dejar mi responsabilidad también.

Pero luego yo sola me contestaba y decía "pero si él los dejó y yo también dejarlos... pues no". Pero sí sentía deseos de irme, desaparecerme, pero no lo hice gracias a Dios. Él me dio pues licencia de sacarlos adelante.

- Valoración del otro
- Empatía
- Consideración positiva incondicional
- Comunicación asertiva

Facilitadora: Pero fíjate qué importantes lo que dices, Tamara. Yo creo que muchas veces nos culpamos a nosotras mismas porque tenemos los impulsos de decir "pues yo también me quiero ir" y decimos "híjole pues es que qué mala madre soy, cómo puedo estar pensando esto", pero en verdad es algo que se siente.

Tamara: Pero es algo que se siente...

Facilitadora: Y es auténtico reconocer que sentimos eso, que no precisamente vamos a actuar con base en esos sentimientos, pero si lo sabemos es más fácil precisamente que sepamos qué hacer, que sepamos que no lo vamos a hacer, pero que lo sentimos. Es parte de conocernos ¿no?, a nosotras mismas.

Tamara: Sí, pero pues eso ya a mí... todavía me siento algo mal, pero ya son muchos años.

5.6.2 Promoción de factores terapéuticos del grupo

En el Capítulo 2 de este documento (punto 2.3.3), se ha explicado que tanto Rogers (1939) como Yalom (2000) encuentran en los grupos donde las personas se sienten atendidas, escuchadas y comprendidas, y por lo tanto libres, varios factores terapéuticos que favorecen el desarrollo personal. Durante estas sesiones las mujeres manifestaron constantemente haber obtenido estos beneficios. Aquellos que pudieron identificarse mejor a través de sus actitudes y su discurso fueron: Esperanza, Universalidad, Información participada, Desarrollo de técnicas de socialización, Conducta imitativa, Catarsis, Factores existenciales, Cohesión del grupo y Aprendizaje interpersonal (Yalom, 2000).

En las siguientes citas de las participantes se muestran algunos ejemplos de lo que ellas manifiestan como los beneficios obtenidos por pertenecer al grupo.

Luisa: Me siento muy bien de saber que formo parte de un grupo donde puedo venir a hablar de cómo me siento, sabiendo que lo que se dice aquí se va a respetar o lo que aquí se viva es muy nuestro para crecer [...] Que bonito es formar parte de un grupo donde ya se me dio la herramienta del conocimiento, ya se me dio la herramienta del respeto, del saber escuchar, de cómo una persona está pasando por las mismas cosas que yo pasé y

cómo esa persona padecía ese proceso que yo tuve y me llevó hasta aquí. [...] Para mí este grupo es una oportunidad de un espacio para mí misma, donde yo puedo hablar lo que yo traigo adentro, donde yo puedo encontrar una fuerza con las demás que están participando, donde yo puedo dar un paso más adelante. Y creo que es una oportunidad de tomar consciencia el por qué estoy aquí, el por qué no quiero seguir con ese mismo vicio de estar viviendo de esa manera. El grupo me está dando esa oportunidad de tener ese conocimiento de tener ese crecimiento.

Isabel: Yo lo que puedo decirles es que yo me siento bien porque las conozco a ustedes, porque son mis amigas. Yo estando en este grupo yo estoy creciendo, yo estoy aprendiendo muchas cosas [...] aprendiendo a crecer yo también y a ver la vida distinta [...] Siento que todas son mis compañeras y yo siento que todas me dan amor, amor de corazón como yo les doy a ustedes, y me siento feliz.

Mariana: Casi todas estamos en el mismo barco, las que estamos aquí participando: Luisa, Yesenia, yo, ella, Isabel. De un modo o de otro, pero todas.

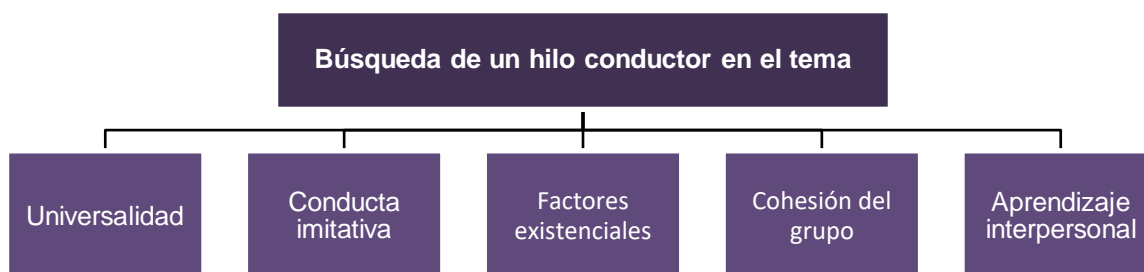
Camila: Eso es para lo que le sirven estos grupos. Porque una cree que sufre, que es única, pero viendo los problemas de los demás, comparándolos yo, son menos, comparados con los de otra persona ¿verdad? Entonces pues yo pienso que por eso nos sirve mucho estos grupos.

Isabel: A mí también me ayuda para no ser tan lastimosa y nomás decir "a mí por qué me pasó esto, y nomás a mí". O sea que con eso yo siento como dice Cami, que puedo ver que hay otros dolores más grandes que los que yo viví ¿verdad?

Como facilitadora y contando con el conocimiento (teórico y empírico) de los beneficios terapéuticos que pueden ofrecer los grupos de encuentro, intenté que mis intervenciones favorecieran su aparición. Si bien, como se ha dicho, la mayoría de ellos surge de forma natural cuando en la interacción se dan las condiciones necesarias y suficientes de las que habla Rogers (1959), me pareció importante realizar algunas técnicas que promovieran aún más su aparición.

Así, por ejemplo, aunque el tema tratado o el testimonio escuchado aparentemente no aplicara para la situación de todas las mujeres, intenté encontrar un hilo conductor por el cual todas pudieran sentirse identificadas y se beneficiaran de la reflexión llevada a cabo. El siguiente digrama enlista los beneficios de Yalom (2000)

percibidos gracias a la búsqueda de este hilo conductor (ver significado de beneficios terapéuticos de Yalom en Capítulo 2, punto 2.3.3). Asimismo, la cita que le sigue ejemplifica el uso de esta técnica en mis intervenciones.



Facilitadora: Les voy a repartir una de estas hojas y le cuentan a sus compañeras nuevas más o menos cuáles son las etapas del duelo. Si no se acuerdan igual yo me acerco y les ayudo.

Tamara: ¿De los que se van al norte?

Facilitadora: Sí puede ser de los que se van al norte, pero lo que veíamos es que la migración también puede ser interna. O sea digamos, yo por ejemplo, soy de Chihuahua. Soy migrante aquí en Jalisco. La migración también es pasar de una región a otra incluso, o irse a vivir de un Estado de la República a otro Estado. Y la migración que más frecuentemente nosotros estamos tratando aquí es la que se da hacia Estados Unidos, pero a todo no suceden cosas como éstas, como migraciones emocionales en donde estamos solas o en donde no tenemos a la familia cerca y la necesitamos.

[...]

Hablábamos también en este equipo de las migraciones emocionales ¿no? Me decían Tamara o Isabel: "en mi casa pues no es que mis hijos resintieran cuando se fue Estados Unidos su papá, resintieron cuando se fue, cuando se fue con otra mujer". Ahí también vemos un duelo los niños, no sé si quieran compartir alguna de ustedes algo de su experiencia, muchachas.

En ocasiones, cuando una de las participantes expresaba su experiencia, yo intentaba encontrar (o que ellas encontraran) este hilo conductor con lo que otras de sus compañeras habían compartido. Es decir, buscaba hacer notar cómo sus experiencias, aunque fueran distintas podían, al compararse, relacionarse e identificarse entre sí. Esto con la intención de que se generara entre ellas mayor empatía, cohesión y aprendizaje interpersonal. Las siguientes citas son ejemplo de ello.

Olga: Con mi hija me da coraje porque va y me cuenta cuando tiene problemas con su esposo, pero ya cuando está bien con él ya no quiere que me meta en su relación a que le de opiniones, sugerencias, me dice que no me meta porque no me importa. [...]

Facilitadora: Lo que te escucho entonces, Olga, es que hablas de una complejidad de la comunicación con los hijos adultos. Una cosa es por ejemplo lo que nos decía Yesenia con sus hijos, o lo que nos contaba Cami con su hijo que están todavía más a su cargo, que con tu hija que ya tiene su vida aparte. Ahí entran en juego otro tipo de cosas.

Olga: Otro tipo de cosas, porque yo mientras fueron chicos pues a mí me la hacían y me la pagaban. Ahí sabían que la que mandaba era yo [...]

Facilitadora: Técnicas diferentes ¿verdad?, que quizá tenemos que ir implementando.

Olga: Es lo que yo estoy viendo, qué técnica puedo usar con ella o de plano soltarle la madeja y ya cuando de plano se sienta muy ahorcada, yo sé que a la que va a recurrir es a mí.

[...]

Yesenia: Por la lejanía con mi hijo de EU es con el que duro semanas sin hablar y sí aunque tenga inquietud, aunque sea, si supiera ya por medio de Facebook o como fuera, estaría más al tanto, pero yo sólo lo hago por teléfono. Y sí pues... lo que pasa también como dice Olga, como ya son adultos independientes... Y sí, sí se mortifica uno porque pues no sabe qué consejos darle, más bien de lejos.

Facilitadora: Como que se juntan las dos cosas que decían Olga y Cami, ¿no? Por un lado la cuestión de que sea un adulto y por otro lado la distancia, que en tu caso es todavía más.

Yesenia: Y pues sí tantos años allá, se añora lo que no se ha vivido aquí, en familia.

Olga: Yo estuve pensando toda la semana que se pueden vivir muchos duelos a la vez. Unos llegan a la solución que es la aceptación, pero el trauma, el trauma sigue provocando el estado de choque, ¿no? Porque yo cuando veo que están golpeando a una mujer, yo me inmovilizo, me quedo completamente en blanco y me agarro tiemblo y tiemblo. Siento como si me lo estuvieran haciendo a mí y me quedo completamente paralizada, no puedo hacer nada.

Facilitadora: Te escucho decir que relacionas esta cuestión del duelo con un trauma, y que, aunque en un duelo a lo mejor ya te sientas en la aceptación, te puedes devolver al choque.

Olga: Yo siento que en eso yo no he llegado a la aceptación, porque yo siento que todavía estoy en shock.

[...]

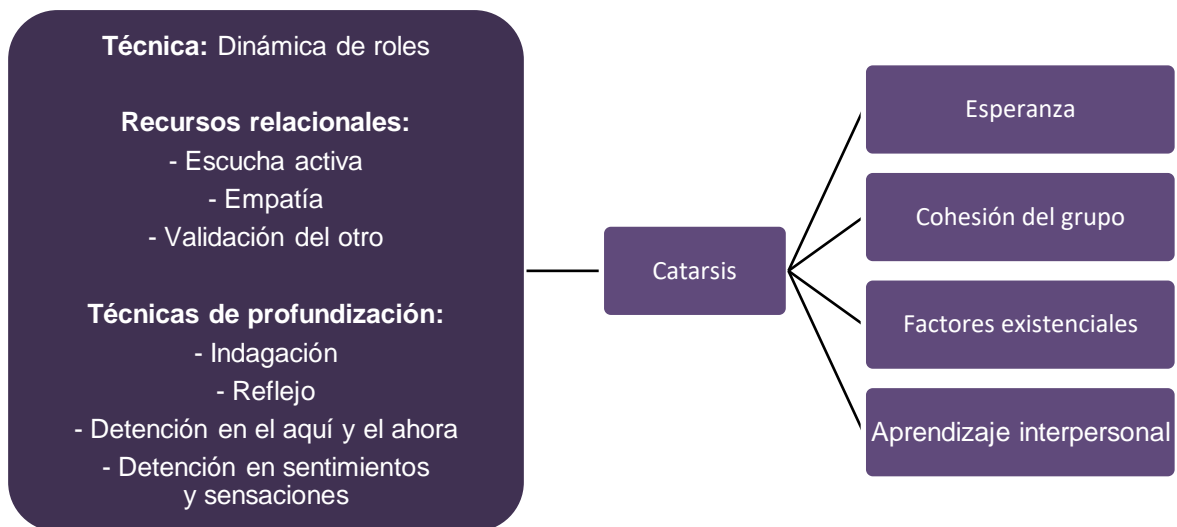
Isabel: ¿Y por qué yo pienso al revés de mi madrina? O sea, yo cuando veo así algo como dice mi madrina, siento al revés. Porque yo fui víctima también, me pregunto por qué se dejan [...] Yo reacciono al revés que tú,

enojada contra los hombres y o sea, los veo como verdugos, como animales que lo atacan a uno y uno es como un indefenso animalito.

[...]

Facilitadora: Pero mira, tú dices “reacciono diferente”, pero si nos ponemos a ver el trencito del duelo, hay similitudes... Tú dices “yo me enojo” y Olga dice “yo me shokeo”. Al final de cuentas ambas están en este trencito igual. Están en el mismo tren de duelo, aunque estén en distintas estaciones, una en el shock y otra en el enojo.

Otra de las técnicas que utilicé en mis interacciones con la intención de promover los beneficios terapéuticos del grupo enlistados por Yalom (2000), fue la dinámica de roles que suele estimular la catarsis. En el siguiente diagrama y su próximo fragmento de conversación, se ilustra cómo esta técnica, acompañada de otras técnicas de profundización, mis propios recursos relacionales y los de las participantes, estimularon en Luisa una catarsis que impactó y dio beneficios terapéuticos al grupo entero (ver significado de beneficios terapéuticos de Yalom en Capítulo 2, punto 2.3.3). En la cita, esta parte del discurso se resalta en color morado.



Luisa: Ahorita traigo muchas cosas revueltas en mi familia, en mi casa, mucha ansiedad, mucho estrés, mucho todo.

Facilitadora: Te sientes angustiada. ¿Qué emoción te viene ahorita?

Luisa: Desahogo. Me siento muy angustiada. Me siento muy preocupada, pero sé que me tengo que dar este tiempo para reaccionar adecuadamente, darle nombre a lo que estoy sintiendo y hacerme responsable de mis actos, de mis hechos, de mi manera de hablar. No quería llegar tarde, discúlpame Mariana, sé que te hice pasar un ratito mala onda, pero ya no podía estar más. Le dije a mi marido “¿sabes qué?, llévame porque yo no quiero llegar tarde”. Decía yo “no quiero estar en mi casa”.

Facilitadora: Querías salir corriendo ya.

Luisa: Sí, ya era como decir “me voy a dar un tiempo para mí, para aprender, para sentirme diferente, para no estar en este asunto que estoy”.

Facilitadora: ¿Y ahorita cómo te sientes?, ahorita que ya estás aquí.

Luisa: A gusto.

Facilitadora: Te veo que todavía traes muchas emociones ¿no?, de todas maneras. Déjalo salir Luisa, porque te estás conteniendo.

Mariana: Es lo que le iba a decir, déjalo salir Luisa, porque es lo que te está ahogando, es la presión que tienes.

Facilitadora: Suelta, suelta, suelta, se vale. Aquí para eso estamos, para contenerte. Te va a servir.

Luisa: [Llora]

Facilitadora: Todo eso que guarda el cuerpo... Por algo las lágrimas a veces nos piden salir, porque necesitamos sacarlo.

Olga: Por muy valientes que seamos a veces tenemos que llorar.

Facilitadora: Déjalo fluir, todo eso que estás sintiendo: angustia, presión. Ya es mucho para el cuerpo, déjalo pasar. Que poco a poco salga de tu sistema. Quizás no se van a ir las preocupaciones, no se van a ir los problemas, pero te vas a sentir más aliviada.

Luisa: [Llora]

[Silencio]

Facilitadora: ¿Cómo estás?

Luisa: A gusto, ya no siento la apretadera.

Facilitadora: ¿Quieres platicar un poquito más o prefieres que nos quedemos así?

Luisa: Parece ser que uno de mamá o de esposa tiene que ser todo: escuchar, aguantar, tolerar, no cansarte, no esperar nada a cambio, pero también uno siente y necesita.

Facilitadora: ¿Qué sientes que necesitas Luisa?

Luisa: Que me entiendan cómo me siento.

Facilitadora: Que alguien te contenga a ti también, que te apoye.

Luisa: Pues sí.

Facilitadora: Que te entiendan.

Luisa: Que vean que estoy dando el 100 ó el 200, porque uno no se toma ni un momentito para sentarte y decir “ah voy a descansar”. No, tienes la comida, tienes la economía, tienes el mandado, tienes todo, el aseo de la casa, el orden de la ropa, la comida, todo pues, la lavada, todo. Y yo digo: todo esto es una mujer, una ama de casa y nunca tiene un sueldo, nunca

tiene una salida, nunca tiene un “oye ¿estás cansada?, ¿te gustaría algo?” Al contrario: “oye, te falta esto”. Y ven lo que hace falta y no lo que hay, lo que ha hecho uno.

Facilitadora: Escucho entonces que no es solamente el que quieras que te entiendan, sino que quieres que te aprecien también lo que haces. Sientes que no está apreciando tu familia todo lo que haces, que das ese 100, ese 200 por ciento y no se dan cuenta.

Luisa: Yo así me siento. Porque es más, si yo veo que ellos traen sed y está en mí darles el vaso de agua, yo se los paso y se los doy con amor y con cariño. Pero yo digo “¿y yo?” No me dicen “oye ¿estás cansada?, siéntate un ratito, nosotros podemos hacer esto”. Y yo digo “¿estaré mal?” Un ama de casa tiene que ser responsable, limpia, ordenada, todo, pero si se llega uno a cansar.

Facilitadora: ¿Quieres que hagamos un ejercicio?

Luisa: Sí.

Facilitadora: Cierra tus ojos y pon tus manos aquí en la mesa. Nosotros vamos a poner las manos aquí contigo. Imagínate que nosotros somos tu familia y dinos todo eso que le quieres decir a tu familia, que te hace falta decirles y que te hace falta también que te digan. Exprésales lo que necesitas de ellos.

Luisa: Necesito que pongan atención y me escuchen. Necesito que tomen en cuenta todo lo que hago por ustedes. Necesito que tomen en cuenta que yo también necesito un tiempo para mí. Necesito decirles que yo haría todo por ustedes y los amo. Todo, con cada hecho, con cada actitud que yo hago para ustedes... Si un vaso de agua les doy o la comida que yo preparo, las hago para que ustedes sean felices y se sientan contentos. Necesito decirles que estoy aquí, que vean que yo también me canso y también los años me pesan. Necesito decirles que somos una familia y necesitamos ser diferentes unos con los otros.

Facilitadora: ¿A tus hijas que les quieres decir? Que las amas ¿pero que qué?

Luisa: Que quisiera manifestarles el amor, ser más cariñosa y abrazarlas, pero no puedo hacerlo.

Facilitadora: ¿Por qué no puedes hacerlo?

Luisa: Me da vergüenza.

Facilitadora: Te da vergüenza abrazarlas.

Luisa: Se me figura que no me la creen.

Facilitadora: Las abrazas ¿y qué pasa? ¿Te van a rechazar?

Luisa: No.

Facilitadora: ¿No te van a creer que las amas?

Luisa: No sé.

Facilitadora: Hijas las amo y quiero abrazarlas.

- Dinámica de roles

- Dinámica de roles

Luisa: Hijas las amo y quiero abrazarlas, quiero ser cariñosa y amable con ustedes, decirles palabras bonitas. No quiero que haya en ustedes vacíos de amor de mi parte y eso me preocupa (llanto).

Facilitadora: Me preocupa herirlas.

Luisa: Sí.

Facilitadora: Me preocupa que la lejanía les haga daño.

Luisa: Sí. Y yo no ser la mamá que ellas esperan de mí.

Facilitadora: Aquí estamos. Somos tu familia y aquí estamos, y vamos a estar cuando llegues a la casa y vamos a estar mañana y pasado mañana. Y te amamos también, nosotras también te amamos mamá.

Mariana: Te amamos mamá.

Olga: Te amamos mamá.

Yesenia: Te amamos mamá.

Isabel: Te queremos mucho, estamos contigo.

Luisa: Gracias, yo lo sé. Gracias, gracias por ser mis hijas. Gracias por escucharme y perdonarme todas mis debilidades y mis malos ratos, y mis palabras fuertes.

Facilitadora: ¿Qué le quieres decir a tu esposo Luisa?

Luisa: Que lo amo, que no quiero que esté triste, que me hable de lo que él siente.

Facilitadora: Que quieres escucharlo.

Luisa: Sí.

Facilitadora: Que quieres saber lo que siente. Quieres amarlo y que te ame.

Luisa: Sí.

Facilitadora: Que te ame y te aprecie también las cosas que haces. Que te escuche, que vea tus necesidades.

[Silencio largo]

Facilitadora: ¿Cómo estás? ¿Qué necesitas del grupo?

Luisa: Ya me lo dieron.

Mariana: Yo creo que nos lo dimos mutuamente. O sea, son cosas que uno también trae.

Por último, cabe destacar que en algunas ocasiones yo sentía que mi facilitación podía ser muy conductiva, o la información que les daba muy *digerida* o *aleccionadora*. Sin embargo, puesto que a las participantes se les impartía en las sesiones una formación para que ellas mismas fueran facilitadoras de sus propios grupos, supieran enseñar los temas y aplicar los ejercicios del Taller, existía una necesidad especial de explicar la información a detalle y asegurarnos de que ellas la aprendieran correctamente. Era importante, además de crear un ambiente

propicio para su crecimiento personal, construir un ambiente facilitador de aprendizaje.

Es por ello que, como facilitadora, no sólo les daba cada sesión una explicación teórica y conceptual del tema que veíamos, sino que intentaba también mantenerlas lo más posible dentro del encuadre de dicho tema. De esta manera buscaba que las participantes obtuvieran los beneficios que Yalom (2000) llama *Información participada* y *Altruismo* (al menos en potencia), y también los recursos operativos de *Capacidades facilitadoras* y *Medios instrumentales*. El siguiente diagrama explica mejor esta relación de aspectos (ver significado de beneficios terapéuticos de Yalom en Capítulo 2, punto 2.3.3). Asimismo, la cita que le continua ilustra mi esfuerzo por mantener a las mujeres en el encuadre del tema y así promover su formación como facilitadoras.



Facilitadora: Igual y nos salimos un poquito del tema de la migración porque a lo mejor ahorita no estamos tan relacionadas con la migración como antes. Poco a poco nos hemos salido más del tema de la migración y nos hemos puesto más en uno individual, y se vale si es lo que necesitamos. Pero también como promotoras estaría bien aprender a hacer esas ligas entre lo individual y el tema de la migración, porque afuera cuando manejemos nuestros grupos, a lo mejor las personas sí van a estar todavía con el tema de la migración muy a flor de piel. Van a encontrarse con la señora que se le acaba de ir el esposo, o que se le acaba de ir el hijo... Entonces hay que formarnos también esa habilidad de tratar de ir relacionando todos los temas con la migración. A lo mejor nosotros en lo

individual ya no lo necesitamos tanto, pero como promotoras sí vamos a necesitar encontrar la liga.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

El Taller de Intervención Grupal que reportó este documento fue el llamado *Mujeres y Migración*, mismo que se llevó a cabo en 15 sesiones con una duración de dos horas cada una. A éstas asistieron en promedio siete mujeres pertenecientes al municipio de Zapotlanejo, Jalisco, entre las que se encontraban esposas, madres, hijas y hermanas de familiares migrantes. Dicho taller forma parte del proyecto *Diagnóstico y Trabajo con Familias de Migrantes en Jalisco*, del Centro de Investigación y Formación Social (CIFS), perteneciente al Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO); y la organización Tú y Yo en Sinergia. En su desarrollo se utilizó como metodología de intervención el Enfoque Centrado en la Persona (Rogers, 1959).

Durante el Capítulo 1 de este documento se plateó como propósitos generales: 1) Identificar qué recursos psicológicos y emocionales para el afrontamiento de la ansiedad, son posibles desarrollar por las mujeres familiares de migrantes a través de un taller realizado desde el ECP; y 2) dar cuenta respecto a de qué manera la facilitadora que reporta este taller, realizó y puso en práctica el ECP en las sesiones, de manera tal que su facilitación impactó el desarrollo de dichos recursos.

Asimismo, este Trabajo de Grado ofrece una nueva propuesta de categorización de los recursos psicológicos y emocionales que las mujeres participantes fueron capaces de desarrollar durante el Taller llevado a cabo. Dicha categorización es creación propia de la facilitadora. Sin embargo, se basan en conocimientos aportados por autores como Maslow (1943), Rogers (1959), Egan (1975), y Rivera y Andrade (2006).

El reporte plantea como propuesta que, si se establece en el grupo un ambiente facilitador a través del ECP (1959), es posible que sus participantes desarrollen ciertos recursos psicológicos y emocionales en un proceso de tres etapas consecuentes. En la primera de ellas se generarán algunos recursos personales que, a su vez, incentivarán la construcción de recursos relacionales en una segunda etapa del cambio. Finalmente, estas nuevas aptitudes desembocarán en la

posibilidad de generar recursos operativos que les faciliten a las mujeres cuestiones operacionales de la vida diaria, como la capacidad de toma de decisiones y la construcción de un capital social para el enfrentamiento de conflictos. Al respecto, se enlista a continuación el compendio de resultados alcanzados durante esta intervención.

1. Los recursos que más aparecieron en el discurso de las mujeres durante las sesiones analizadas fueron los personales. De éstos, la *Flexibilidad* se posicionó en primer lugar, la *Expresión asertiva de emociones* en segundo, y la *Valoración del sí mismo* en tercero.
 - *Flexibilidad cognitiva*: En el discurso de las mujeres se percibió una auténtica y menos defensiva aceptación de lo que conciben como sus propios errores, así como una mayor apertura y entendimiento a la experiencia que viven sus esposos. Encontrar este recurso en primer lugar puede tener que ver con el énfasis que se le dio en el taller a brindar conocimientos sobre los distintos temas abordados. Esto tanto de manera experiencial como intelectual (a través de dinámicas, y la explicación y análisis de distintas lecturas). Así, entre más entendían y experimentaban las participantes el tema, su comunicación sobre cómo lo vivían ellas era más realista, abierta y menos defensiva.
 - *Expresión asertiva de emociones*: Las participantes hablaban de vivencias pasadas, pero haciendo énfasis cada vez más en sentimientos con relación a esas experiencias que aún tenían en ese momento. Además, se responsabilizaban de dichas emociones asumiéndolas como propias.
 - *Valoración del sí mismo*: Varias de las mujeres expresaron sentirse orgullosas de sí mismas y libres. Además valoraron positivamente sus propios actos y se percibieron como personas dignas de respeto, de recibir cuidados y ayuda.
2. Los recursos relacionales y operativos tuvieron un similar número de apariciones en el discurso de las participantes; menos que los personales.

Entre los relacionales, los que más destacaron fueron la *Valoración del otro* y la *Empatía*.

- Las mujeres expresaron, por ejemplo, valorar la experiencia de sus familiares migrantes, poniéndose en su situación y entendiendo las dificultades que también ellos enfrentan en el proceso de migración. En la mayoría de los caso, las participantes no se alejaron de sus propias emociones para entender las del otro, sino que manifestaron un entender las emociones del otro desde su propia vivencia.
3. Entre los recursos operativos más presentes en las transcripciones destacan las *Capacidades facilitadoras* y las *Redes sociales de apoyo*.
- *Capacidades facilitadoras*: Es posible que el alza de este recurso se deba al énfasis que se le dio desde un inicio al papel de las participantes como promotoras. Parece ser que enfocar desde un inicio los temas a cómo ellas podían tratarlos cuando tuvieran sus propios grupos de promoción de la salud emocional, hizo que en cada sesión las participantes fueran muy conscientes de este proceso de enseñanza, y manifestaran en su discurso las formas en las que ellas aplicarían sus aprendizajes como facilitadoras.
 - *Redes sociales de apoyo*: Su aparición destacada (sobre todo en la primera etapa de las sesiones) puede deberse a que el grupo es en sí mismo una red de apoyo y las mujeres lo percibieron así desde un inicio, por lo que contantemente hicieron alusiones a sus ganancias al participar en él.
4. La manera en la que la mayoría de los recursos aumenta su aparición en cada una de las etapas, insinúa que éstos se desarrollan de forma secuencial. Es decir, parece indicar que efectivamente es posible desarrollar recursos operativos luego del aumento en recursos relacionales que, a su vez, se fortalecen de la aparición de recursos personales.
5. La aparición de los recursos no son mutuamente excluyentes entre sí, independientemente de la categorización a la que pertenezcan. En el

discurso de las participantes conviven frecuentemente recursos de las tres familias; no necesariamente se presentan de manera aislada. Esta simultaneidad sugiere que, si bien es posible que se requiera fortalecer un mínimo de recursos personales antes de desarrollar los relacionales, así como un mínimo de personales y relacionales para desarrollar los operativos, una vez que se cuenta con ellos se utilizan en la vida no de forma secuencial (primero unos y luego otros), sino integrada.

6. En cuanto a la puesta en práctica del ECP en las intervenciones facilitadoras. Se propone aquí que para lograr que las participantes perciban por parte del orientador *empatía, congruencia y aceptación positiva incondicional*, tal como postula Rogers (1959) como indispensable para generar un ambiente facilitador del crecimiento, éste debe hacer uso de sus propios recursos personales y relacionales. En mi caso, igual que en el de las participantes, el uso de mis recursos personales me permitió poner en práctica mis recursos relacionales.
 - Mis recursos personales más utilizados fueron la *Expresión asertiva de emociones* y la *Congruencia* que expresó autenticidad al grupo.
 - Mis recursos relacionales más expresados fueron la *Valoración del otro*, la *Atención activa*, la *Empatía*, la *Comunicación asertiva* y la *Consideración positiva incondicional*.
7. Entre las intervenciones facilitadoras de desarrollo también se propone la utilización de algunas técnicas de profundización y encuadre recomendadas por Egan (1975) y Rogers (1959). Esto con la intención de que las participantes se enfoquen prioritariamente en sanar sus heridas presentes y no se perdiera el tema que se estaba tratando durante la sesión. De ellas, las más usadas por mí fueron: Indagación, Búsqueda de la concretez, Reflejos, Detención en el aquí y el ahora, y Detención en sentimientos y sensaciones.
8. Como parte de mi facilitación también se propone incentivar constantemente los factores terapéuticos del grupo postulados por Yalom (2000). Para hacerlo, yo realicé algunas técnicas entre las que destacaron:

- *Búsqueda de un hilo conductor en lo compartido por las participantes.* Esto con la intención de que todas pudieran sentirse identificadas y se beneficiaran lo más posible con la información ofrecida y la reflexión llevada a cabo.
- *Dinámica de roles:* Esta técnica, acompañada de las de profundización mencionadas en el punto 7, mis propios recursos relacionales y los de las participantes, estimularon algunos momentos de Catarsis en las participantes.
- Los beneficios terapéuticos que más pudieron identificarse en el discurso de las mujeres, tras la aplicación de estas técnicas fueron: Esperanza, Universalidad, Información participada, Desarrollo de técnicas de socialización, Conducta imitativa, Catarsis, Factores existenciales, Cohesión del grupo y Aprendizaje interpersonal (Yalom, 2000).

9. Puesto que a las participantes se les impartía una formación para que más adelante ellas dirigieran su propio taller, como facilitadora fue necesario llevar a cabo en cada sesión una explicación teórica y conceptual del tema a tratar. Por la misma razón, intenté también mantenerlas encuadradas lo más posible en el tema de la migración. Lo que se propone es que, de esta manera, las participantes obtengan los beneficios que Yalom (2000) llama *Información participada* y *Altruismo* (al menos en potencia), pero también los recursos operativos de *Capacidades facilitadoras* y *Medios instrumentales*.

En resumen, en este Trabajo de Grado se analizó el afrontamiento del proceso de ansiedad de mujeres esposas o familiares de migrantes pertenecientes a la comunidad de Zapotlanejo Jalisco, durante la ausencia de los proveedores masculinos de su hogar. Posteriormente, se reportaron sus experiencias tras cursar el Taller de Intervención Grupal *Mujeres y Migración*, así como la metodología llevada a cabo para el análisis de las mismas en torno a la teoría del Desarrollo Humano y el Enfoque Cebtrado en la Persona (ECP).

Finalmente se reportó que, como resultado de la intervención, las mujeres fueron capaces de desarrollar recursos psicológicos personales, relacionales y operativos que les ayudaron a mejorar su salud emocional y su calidad de vida. Además, obtuvieron la preparación adecuada para fungir como líderes facilitadoras de talleres similares al que cursaron, destinados a otras mujeres familiares de migrantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Baum rind, D. (1975). "The Contributions of the Family to the Development of Competence in Children". *Schizophrenia Bulletin*, núm. 14. Estados Unidos.
- Bernal, C. A. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Centro de Investigación y Formación Social (2012). *PAP: Migración en Jalisco. Reporte de proyecto*. México: ITESO.
- CONAPO y Fundación BBVA Bancomer, A.C. (2020). *Anuario de Migración y Remesas México 2020*. Obtenido de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/583047/Anuario_Migracion_y_Remesas_2020.pdf
- D'Aubeterre, M. (2000). *El pago de la novia: Matrimonio, vida conyugal y prácticas transnacionales en San Miguel Acuexcomac*. Puebla, México: El Colegio de Michoacán/Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- De Oliveira, O. y García, B. (1994). *Trabajo femenino y vida familiar en México*. México: Centro de Estudios Sociológicos/ El Colegio de México.
- Domínguez, M. (2004). Mujeres solidarias tejiendo redes. *Humanismo y Trabajo Social*. (3), pp. 139-188.
- Egan, G. (1975). *El orientador experto*. México: Grupo Editorial Iberoamérica.
- García, J. (s/f). *La salud emocional de las mujeres que se quedan en comunidades de origen*. Obtenido de <http://www.scielo.br/pdf/remhu/v22n43/v22n43a13.pdf> el 20 de noviembre de 2014.
- García, J., Flores, M. y Martínez, G. (s/f). *Manual de salud emocional. Formación de Grupos de Autoayuda para mujeres familiares de migrantes*. México: Universidad Iberoamericana.
- Gobierno del Estado de Jalisco (2012). *Jalisco en el lugar decimotercero del índice de intensidad migratoria*. Recuperado el 9 de octubre de 2013, de <http://coepojalisco.blogspot.mx/2012/01/jalisco-en-el-lugar-decimotercero-del.html>

- González, A. (2013). *PAP Migración en Zapotlanejo 2013*. México: ITESO.
- González, L. (2008). *Ser mujer en Cuentepec, Morelos. Explorando papeles femeninos en una comunidad indígena del México central*. Tesis para obtener el grado de maestría en antropología social. México: Universidad Iberoamericana.
- González de la Rocha, M. y Agudo, A. (2006). *Procesos domésticos y vulnerabilidad: perspectivas antropológicas de los hogares con oportunidades*. México: Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.
- Hernández, G. (2010). "Síndrome de Penélope": los costos ocultos de la migración. Recuperado el 7 de noviembre de 2014, de <http://gillher.wordpress.com/2010/05/22/%E2%80%9Csindrome-de-penelope%E2%80%9D-los-costos-ocultos-de-la-migracion/>
- Hondagneu-Sotelo, P. (1994). *Gendered Transitions: Mexican Experiences of Immigration*. Berkeley: University of California Press.
- Huerta, J. y Berumen, A. (2013). *Historias de Vida en Movilidad Social y Capital Social*. Manuscrito.
- Lafarga, Juan (2005). "Mi comprensión del desarrollo humano", en *Prometeo. Revista Mexicana Trimestral de psicología Humanista y desarrollo Humano*, 2005, No. 45, Asociación de Desarrollo Humano de México A. C, México, D.F.
- Limón, O. (2013). *PAP: Migración en Zapotlanejo. Primavera 2013*. México: ITESO.
- López, G. (2007). "Migración, mujeres y salud emocional". *Revista Decisio. Educación ciudadana*. México, núm. 18, pp. 46-50.
- Loza, M., Vizcarra, I., Lutz, B. y Quintanar, E. (2007). Jefaturas de hogar. El desafío femenino ante la migración transnacional masculina en el sur del Estado de México. *Migraciones internacionales*. 4(2). Recuperado el 5 de noviembre de 2013 de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-89062007000200002&script=sci_arttext

- Mancillas, C. y Rodríguez, D. (2009). "Muy cerca pero a la distancia: Transiciones familiares en una comunidad poblana de migrantes". *Migraciones Internacionales*, 5(1), pp. 35-64. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15112735002> el 14 de noviembre de 2014.
- Marroni, M. (2000), "Él siempre me ha dejado con los chiquitos y se ha llevado a los grandes...: Ajustes y desbarajustes familiares en la migración". *Migración y relaciones de género en México*. México, año 5, núm. 1, pp. 34-54.
- Martínez, M. (1989). "El método fenomenológico". *Comportamiento Humano*. Nuevos métodos de investigación. México: Trillas.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Nueva York: Harper and Row.
- Montaño, S. (s/f). Políticas para el empoderamiento de las mujeres como estrategia de lucha contra la pobreza. *El capital social en la dimensión de género*. Recuperado el 9 de octubre de 2013 de http://www.eclac.org/publicaciones/xml/6/11586/Cuarta_parte.pdf
- Parsons, T (1951). *The Social System*. Nueva York: Prensa libre.
- Polanco, G. y Jiménez, N. (2006). "Familias Mexicanas Migrantes: Mujeres que Esperan..". *Psicología Iberoamericana*, 14(2), pp. 53-56. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133920321007> el 18 de noviembre de 2014.
- Riaño, Á. (2009) *La resiliencia, el enfoque narrativo y las redes sociales: perspectiva para la intervención en trabajo social con familias*. Recuperado el 15 de febrero de 2013 de <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/pela/pl-000376.pdf>
- Rivera, M. y Andrade, P. (2006). "Recursos individuales y familiares que protegen al adolescente del intento suicida". *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(2), pp. 23-40. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/802/80280203.pdf> el 7 de marzo de 2015.

- Robichaux, D. (2002). "El sistema familiar mesoamericano y sus consecuencias demográficas". *Papeles de población*. 8(32), pp. 59-94.
- Rodríguez, D. (2010). *Una espera que desespera. Mujeres en hogares de varones ausentes en una comunidad poblana de migrantes*. Iberofórum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana. Año V, No. 10. Julio-Diciembre de 2010, pp. 100-124. ISSN: 2007-0675. Universidad Iberoamericana A.C., Ciudad de México.
- Rogers, C. (1939). El proceso del grupo de encuentro. *Grupos de encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- _____ (1959). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- _____ (1989) El proceso de convertirse en persona. Barcelona: Editorial Paidós.
- Rojo, V. y Taffoya, M. (2004). Los grupos de reflexión de mujeres: una alternativa metodológica para el proceso de ciudadanía. *Otras Miradas*. 4(1), 50-59. Recuperado el 3 de noviembre de 2013 de <http://www.redalyc.org/pdf/183/18340105.pdf>
- Roque, B. y Ramírez, M. (2013). Afrontamiento del estrés en familias cuyo padre ha emigrado a los Estados Unidos: un estudio de re-estructuración familiar y responsabilidades filiales. *Psychologia: avances de la disciplina*. 7(1), 35-44.
- Yalom, I. (2000). Los factores terapéuticos: Qué es lo que cura. *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós.