



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**EXPERIENCIAS DE MATERNIDAD Y AUTOCUIDADO EN
MUJERES MIGRANTES
ESTUDIO DE CASO**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

ELENA MONSERRAT HERNÁNDEZ MORA

DIRECTORA: DRA. MARÍA FAYNE ESQUIVEL Y ANCONA

REVISORA: DRA. MARÍA SANTOS BECERRIL PÉREZ

SINODALES:

DRA. PATRICIA ROMERO SÁNCHEZ

DRA. CLAUDIA MARGARITA RAFFUL LOERA

MTRA. LAURA AMADA HERNÁNDEZ TREJO

CIUDAD UNIVERSITARIA, CIUDAD DE MÉXICO, 2023.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

El presente trabajo fue posible gracias al proyecto PAPIIT TA300321 “Evaluación e intervención dirigida a la salud mental de niñas y niños migrantes” y al apoyo otorgado por la Dirección General de Apoyo al Personal Académico de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Para las mujeres poderosas y resilientes

que nos enseñan y comparten su luz.

Para mi papá, quién toda la vida me impulsó, acompañó y apoyo, a pesar de nuestros desacuerdos. Aunque hoy ya no estés conmigo, este logro también es tuyo y te guardo en el corazón por siempre.

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que fueron participes de este proyecto tanto personal como profesional y que favorecieron la creación de esta investigación, de mi formación como psicóloga y persona.

A la *Dra. Fayne Esquivel* por la guía otorgada, el acompañamiento en las distintas etapas, los aprendizajes invaluable transmitidos y sobre todo por la paciencia en este proceso.

A la *Dra. María Becerril* por la oportunidad de participar en el proyecto, por enseñarme otras formas de hacer psicología y permitirme reflexionar sobre mi que hacer como psicóloga y sobre mi crecimiento como persona.

A la *Dra. Patricia Romero* por las palabras precisas y oportunas, por el gran conocimiento compartido y por el acompañamiento otorgado, siempre de manera cálida.

A la *Dra. Claudia Rafful* por su acompañamiento y disposición a revisar el trabajo y brindarme la posibilidad de adquirir nuevos aprendizajes.

A la *Dra. Roxanna Pastor* quién me permitió ver de otra forma el presente proyecto y reflexionar sobre mi rol como psicóloga.

A *las mujeres entrevistadas* que me otorgaron su tiempo, compartieron y dieron mucho de sí; sus sentires, historias y sueños. Ustedes me enseñaron fortaleza y voluntad, ustedes son la imagen de las mujeres resilientes y poderosas. Este trabajo es más suyo que mío. También un gran agradecimiento al *Centro Integrador para el Migrante* por abrirnos las puertas, darnos un recibimiento caluroso y por confiar en nuestro trabajo.

A *las y los docentes* que iluminaron mi camino y me compartieron la pasión por el conocimiento y el aprendizaje.

A *mi mamá*, quién me acompañó en cada paso de mi vida, en cada éxito y etapa académica. La mujer que me ha enseñado fortaleza y me inculcó el respeto y el interés por la vida. Mi madre, a quién a veces le cuesta entender mi forma de actuar, sentir y pensar, pero que lo intenta a cada paso que damos.

A *mi papá*, este logro es tan tuyo como mío. En tu tiempo de vida me enseñaste el amor por la lectura, la convicción de lograr mis metas y sueños, gracias a ti sé que puedo lograr mis

propósitos. Siempre creíste en mí, aún en nuestros desacuerdos. Todavía vives en mí y siempre lo harás. Te amo papá, hasta donde sea que estés.

A *Jesús Méndez*, mi eterno compañero de vida, mi familia, quién me ha visto crecer en muchos ámbitos, me ha impulsado y acompañado entre lágrimas y enfados. Por confiar y creer en mí. Por último, gracias por ser tú mismo y enseñarme otros mundos y otras posibilidades de ser.

A *mi hermano Javier* por acompañarme y ser un gran hermano mayor, que muchas veces me cuidó, pero también supo cuando dejarme volar y aprender por mi cuenta.

A *Elsy*, con quién las palabras sobran, mi compañera de vida, a quién la vida insiste en poner en mi camino una y otra vez. Con quién comparto una conexión sin igual. Por enseñarme el valor de la vida y de la amistad. Sin duda, la vida y la psicología no sería lo mismo sin ti. “Si tú crees en mí y yo creo en ti, entonces creemos en nosotras mismas”. Gracias por todo colega y mujer de mi vida.

A *Tairi, Fany o Esteff*, quién desde hace más de 15 años ha confiado y creído en mí y ha estado conmigo, quién me conoce a la perfección. Tú me has enseñado el significado de la amistad, de la familia, de la bondad y de la generosidad. Gracias por ser más que mi amiga, una hermana.

A *Bruno*, por cuestionarme y hacerme pensar más allá, por compartir nuevas experiencias y por estar juntos en nuestra forma tan peculiar.

A *Lorena, Sharon y Aranza*, con quién a pesar de la distancia, siempre llevo en mi corazón.

A *Kath*, por compartir el amor a la lectura, KOC y por hacer círculo de confianza.

A *Brasil*, gracias por estar y haberte acercado a mí ese día de 2016.

A *Ale*, gracias por inspirar, por transmitir la pasión por la vida y la psicología. Sigo aprendiendo mucho de ti.

A *Clau* por estar presente y por los mensajes nocturnos entre las crisis.

A *Sofi y Vale* por acompañarnos en este proceso, en las lágrimas y en la incertidumbre.

A *Kata, Vini* y a las experiencias vividas en Groningen, después de ustedes, nunca volví a ser la misma persona. Fue Groningen, quién me dio tantas enseñanzas y donde sentí esa atracción al tema de la movilidad humana por primera vez.

ÍNDICE

RESUMEN.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I. MOVILIDAD HUMANA: MUJERES EN LA MIGRACIÓN	
1.1 Definición de Movilidad humana y condiciones migratorias en México.....	11
1.2 Salud Mental en la migración.....	14
1.3 Contexto de mujeres en movilidad humana.....	20
CAPÍTULO II. MATERNIDAD Y AUTOCUIDADO EN LA MOVILIDAD DE LAS MUJERES	
2.1 Familias migrantes.....	27
2.2 Maternidad en movilidad humana.....	32
2.3 Autocuidado de mujeres en movilidad humana.....	39
CAPÍTULO III. MÉTODO	
3.1 Justificación.....	47
3.2 Objetivo General.....	48
3.2.1 Objetivos Específicos.....	48
3.3 Tipo de Estudio.....	48
3.4 Participantes.....	49
3.4.1 Criterios de inclusión.....	50
3.5 Procedimiento.....	50
3.6 Consideraciones éticas.....	51
3.7 Variables.....	52
3.8 Recolección y Análisis de la información.....	53
CAPÍTULO IV RESULTADOS.....	55
CAPÍTULO V DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN	

5.1 Discusión.....	102
5.2 Conclusiones.....	108
ANEXOS.....	111
REFERENCIAS.....	115

RESUMEN

En México se ha identificado un aumento de mujeres que viajan en compañía de sus hijos e hijas con el objetivo de migrar a Estados Unidos. Sus motivos migratorios son: el desplazamiento forzado a mano de grupos criminales, la violencia intrafamiliar y de pareja, que generan que las mujeres busquen mejores oportunidades de vida para ellas y, sus familias (Molina, 2021 en Muro y Rodríguez, 2022; Moreno y Avendaño, 2018)

Ante las experiencias que viven las mujeres durante su trayecto, es importante identificar las estrategias de autocuidado que utilizan con el fin de implementar programas de intervención breve que fortalezcan aquellas estrategias que son funcionales y generan bienestar.

El objetivo de la presente investigación es identificar cuáles y cómo son las estrategias de autocuidado que utilizan las mujeres a partir de sus experiencias de maternidad y su condición de movilidad humana. Esta propuesta se enmarca desde una metodología cualitativa mediante un estudio de caso múltiple. Para lograrlo, se realizaron ocho entrevistas semiestructuradas a madres mexicanas en condición de movilidad humana.

A partir del análisis, fue posible identificar que las mujeres cuentan con diversas estrategias de autocuidado, las cuales están orientadas en primera instancia hacia el cuidado de otras personas y en segundo plano a su autocuidado. La investigación permitió identificar que, a pesar de las adversidades, las mujeres cuentan con un sinnúmero de herramientas que les permiten buscar y cumplir sus objetivos mientras cuidan de sus hijos/hijas y de ellas mismas.

Palabras Clave: ***Movilidad humana, Maternidad migrante, Estrategias de autocuidado, Expectativas de migración***

INTRODUCCIÓN

En México durante los últimos años se ha identificado un aumento de mujeres en condición de movilidad humana que buscan cruzar a Estados Unidos en búsqueda de mejores oportunidades laborales, condiciones de vida para ellas, para sus hijas e hijos o que se movilizan debido a condiciones de violencia a las que se enfrentan en su comunidad de origen tal como el desplazamiento forzado, que es una forma de control, mediado por el narcotráfico y grupos armados (Moreno y Avendaño,2018). En México, se identifican un gran número de mujeres migrantes provenientes de Centroamérica y del propio territorio nacional que enfrentan estos retos. De manera particular, los lugares de origen en México son los estados de Guerrero, Michoacán, Chihuahua, Sinaloa y Sonora (CMDPDH,2021) principalmente.

Sin embargo, el fenómeno migratorio ha sido estudiado tradicionalmente desde una perspectiva masculina. Aunque a partir de estos hechos, resulta fundamental entender que en la migración las mujeres participan de manera activa. Por tal motivo, el sostener una perspectiva de género en la presente investigación permite una comprensión multidimensional de cómo las mujeres en condición de movilidad humana viven su proceso migratorio y enfrentan los desafíos de lo que implica ser mujer, madre y migrante (Espín y Dottolo, 2015).

Cabe señalar que, durante el trayecto, las mujeres enfrentan condiciones adversas y se agrava la posibilidad de sufrir violaciones, abuso sexual, trata de personas y violencia de género. Sin embargo, es necesario comprender que las mujeres no solo son vulnerables, sino que también poseen una capacidad de agencia que les permite emprender acciones para sobrellevar los eventos a los que se enfrentan (Gandarias,2019). De hecho, poseen y emprenden estrategias de autocuidado para hacerle frente a una variedad de situaciones en pro de su bienestar (Villanueva, 2012).

En este grupo poblacional, es posible que las mujeres que migran también sean madres. Por tal motivo, la migración tiene efecto en la forma en cómo perciben la maternidad y en las relaciones y cuidado que se brinda a los hijos/as. Si bien, el cuidado históricamente se encuentra relacionado con la feminidad, paradójicamente

también se observa el abandono de las mujeres de su propio cuidado. No obstante, en el contexto de movilidad humana, las mujeres cuidan de sus hijos e hijas sin descuidarse ellas (Martínez y González, 2021).

Considerando lo anterior, se propone para esta investigación abordar las estrategias de autocuidado de mujeres durante su trayecto migratorio, desde el estudio de caso múltiple mediante entrevistas semiestructuradas que contemplen tres categorías: retos en la maternidad migrante, estrategias de autocuidado y motivaciones y expectativas del trayecto, con el fin de evidenciar que las mujeres son agentes activos de la migración que poseen estrategias de autocuidado que les permiten al mismo tiempo cuidar de ellas mismas y buscar el bienestar de sus hijos e hijas. Asimismo, la presente investigación permitirá diseñar estrategias de intervención breve.

CAPÍTULO I

MOVILIDAD HUMANA: MUJERES EN LA MIGRACIÓN

1.1 Definición de Movilidad Humana y condición migratoria en México

La migración es considerada un proceso de movilidad espacial y social que sigue a la población con el objetivo de mejorar sus condiciones de vida. De acuerdo con Fuentes-Reyes y Ortiz-Ramírez (2012): “La migración se define como el proceso referente a la movilidad de los individuos que se desplazan de su lugar cotidiano a un hábitat desconocido que no se muestra inmutable ni seguro”. (p.159) En este sentido, resulta relevante entender que la migración es un fenómeno complejo y amplio, por una parte, debido a los fenómenos sociopolíticos que implica la movilidad y, por otra, debido a las circunstancias personales, sociales y familiares que rodean a los individuos (Carrasco, 2013; Fuentes-Reyes y Ortiz-Ramírez, 2012). Por lo que una definición tradicional no es suficiente para abarcar el vasto fenómeno que representa la migración.

Este movimiento poblacional tiene repercusiones importantes a nivel personal, comunitario y cultural tanto para las personas que migran en sus países de origen, los países de tránsito y de llegada (Espín y Dottolo, 2015). Ante la necesidad de entender el fenómeno desde una perspectiva compleja y completa, se ha propuesto el concepto de movilidad humana. El concepto se utiliza para hacer referencia a las personas que se movilizan, ya sean emigrantes, inmigrantes, solicitantes de refugio y asilo, apátridas, migrantes, desplazadas internas, víctimas de trata y tráfico de personas (Carrasco, 2013).

De acuerdo con la Organización Internacional para las Migraciones (2012):

La movilidad humana es un hecho social vinculado con el ejercicio del derecho humano de la libertad de circulación. El desplazamiento libre, aunque regulado,

permite a todo ser humano ampliar sus libertades, capacidades y oportunidades de mejores condiciones de vida (p.17).

Con respecto a la movilidad humana, México es reconocido históricamente como un país de origen y de tránsito, y en menor medida cómo un país de destino para personas en situación de movilidad humana. Esto se debe a su ubicación geográfica y posición estratégica, en la que los flujos migratorios se trasladan de sur a norte y viceversa (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, 2013). La mayor parte de las personas que se movilizan tienen como objetivo llegar a los Estados Unidos, si bien hay personas que se establecen en México, esto se da en menor medida (Camaño, 2018).

Durante 2020, de acuerdo con reportes de la Secretaría de Gobernación (2021) en México, se presentaron ante la autoridad migratoria mexicana 87 mil 300 personas, entre mujeres y hombres, mayores de 18 años, provenientes principalmente de Centroamérica y Sudamérica. Aunado a 71 mil 009 casos de deportación bajo los Protocolos de Protección al Migrante (MPP) entre el periodo de enero 2019 y enero 2021, este protocolo también es conocido como “Quédate en México”, puesto en marcha en enero del 2019. Sin embargo, de enero a julio del 2022 se presentaron ante la autoridad mexicana 48 167 mujeres extranjeras mayores de 18 años. Durante este periodo, se canalizaron un total de 206 885 personas migrantes, hombres, mujeres, niños y niñas (Secretaría de Gobernación, 2022a).

A pesar de las cifras oficiales señaladas por instancias gubernamentales, se considera que el número de personas en tránsito por México podría ser mayor, al considerar también a las personas desplazadas. El desplazamiento forzado se refiere a:

Fenómeno de personas o grupos que se han visto obligadas a huir de su lugar de residencia habitual, en particular como resultado o para evitar los efectos de un conflicto armado, de situaciones de violencia generalizada, de violaciones de

los derechos humanos o de catástrofes naturales (Moreno y Avendaño, 2018, p.183)

En México, el desplazamiento interno forzado se encuentra mediado por la violencia de grupos armados organizados y el narcotráfico. De acuerdo con datos de la Secretaría de Gobernación (2022b), el desplazamiento interno forzado existe desde la década de los 70, pero hasta 2019 el Gobierno de México lo reconoció como un fenómeno de gravedad. En 2020 acorde con el informe de la Comisión Mexicana de Defensa y promoción de los Derechos Humanos (CMDPDH), se reportó un total de 9,741 personas desplazadas. Los estados de la República mexicana con mayor número de desplazados por violencia de grupos armados son: Guerrero, Michoacán, Chihuahua, Sinaloa y Sonora.

En el caso de Michoacán, varias comunidades han experimentado un aumento en la violencia, lo que genera que personas y familias enteras se enfrenten a una situación de desplazamiento interno forzado. Las personas desplazadas se trasladan a otros estados de la República Mexicana y un gran número se moviliza a la frontera norte, específicamente a Tijuana para solicitar asilo en Estados Unidos (CMDPH, 2021; Molina, 2021 en Muro y Rodríguez, 2022). Cabe señalar que, el desplazamiento interno forzado afecta principalmente a mujeres, niñas y niños (Moreno y Avendaño, 2018).

En resumen, desde 2019, el tránsito por México se caracteriza por contemplar personas provenientes principalmente de Guatemala, El Salvador y Honduras; aunado a población mexicana provenientes de Michoacán, Guerrero, Chiapas, Tabasco, Campeche, Quintana Roo y Estado de México (Camaño, 2018; Fuentes-Reyes y Ortiz-Ramírez, 2012).

Ante el aumento de los flujos migratorios, se observa de manera paralela un incremento de prácticas discriminatorias y violatorias de los Derechos Humanos. En este sentido, las personas en condición de movilidad humana se exponen a situaciones donde se vulneran no solo sus derechos, también su salud física y mental (Fuentes-

Reyes y Ortiz-Ramírez, 2012; Torre-Cantalapiedra, 2021). La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2013) identificó que las personas en condición de movilidad se enfrentan a: secuestros, robo y extorsiones, trata de personas, asesinato, desaparición, violencia sexual, discriminación, abuso de autoridad y uso excesivo de la fuerza por parte de autoridades. Cabe señalar que la situación de vulnerabilidad se agrava cuando convergen factores como el origen nacional o social, idioma, edad, sexo, orientación sexual, discapacidad, posición económica y género (Comisión Interamericana de Derechos Humanos, 2013).

1.2 Salud Mental en la migración

Uno de los procesos en materia de salud mental que las personas en condición de movilidad enfrentan es la aculturación. La aculturación es el cambio cultural y psicológico que conlleva la adaptación sociocultural y psicológica ante el nuevo contexto (Nina-Estrella, 2018). La migración implica inherentemente cambios y pérdidas, la vivencia de estos procesos pueden afectar el bienestar psicológico y físico de la persona. Aunado a las pérdidas, cambios y adaptaciones, las y los migrantes también se enfrentan a prejuicios, discriminación y violencia, lo cual puede derivar o desencadenar en el desarrollo de psicopatologías (Jurado, 2016). Aunque la migración en conjunto con otros factores puede generar afectaciones en la salud mental, es peligroso asumir que todas las personas que migran desarrollarán alguna patología (Achotegui, 2009; Sajquim y Lusk, 2018).

Los factores como el estado de salud inicial, la edad, el sexo, el conocimiento del idioma, el nivel socioeconómico, el lugar de origen (por su relación con violencia, guerras o conflictos), las experiencias de discriminación y aculturación (Achotegui, 2009; Bhugra, 2004; Jurado, 2016; Nina-Estrella, 2018) influyen en la probabilidad de desarrollar algún trastorno psicológico o tener síntomas de depresión, trastorno de ansiedad generalizada, de pánico, obsesivo-compulsivo y/o de estrés postraumático (Jurado, 2016). La dificultad que la migración representa y la probabilidad de desarrollar un trastorno psicológico no es igual para todos los grupos migrantes. Sin embargo, en las y los migrantes con alguna psicopatología es común identificar emociones,

pensamientos y conductas asociadas con el miedo, la tristeza, la preocupación, la angustia, la impotencia, la soledad, el enojo, la frustración e indecisión; emociones (Achotegui, 2009; Temores-Alcántara et al, 2015) que se manifiestan mediante dolores de cabeza, fatiga, estrés, llanto, la pérdida del sueño y de apetito (Achotegui,2009; Temores-Alcántara et al, 2015).

Las personas migrantes también pueden experimentar estrés y duelo migratorio. Si bien el duelo no es un trastorno psicológico, puede resultar un factor de riesgo de padecer alguna psicopatología si existe alguna vulnerabilidad y los niveles de estresores son altos. Pero de nueva cuenta, es importante no equiparar migración con experimentar duelo psicológico (Achotegui, 2009).

Las personas migrantes desde que salen de su país o comunidad de origen pueden experimentar duelo, a este fenómeno se le denomina "Síndrome de Ulises" o "Síndrome de los migrantes con estrés crónico y múltiple". Es importante notar que el síndrome de Ulises no es una enfermedad, este síndrome se presenta ante un estrés prolongado e intenso y se asocian con estresores como: separación forzada de la familia, sentimiento de desesperanza por el fracaso del proyecto migratorio y la ausencia de oportunidades, lucha por la supervivencia (alimentación y lugar de estancia); miedo, experiencias durante el viaje migratorio, amenazas de grupos delictivos y detención (Achotegui, 2009).

En síntesis, la migración es un proceso que implica varios cambios psicosociales. Ante ello, el efecto en la salud mental dependerá de factores individuales, sociales y particulares del proceso migratorio. En este sentido, los factores de protección y de riesgo contribuyen a la salud mental. Es importante evitar visualizar y asumir a la persona migrante como víctima o enferma ante la vivencia que experimenta. Si bien la migración y la salud mental se han visualizado desde una perspectiva epidemiológica, no es posible generar un único modelo explicativo para esta relación debido a la forma particular en que cada condición se conjuga e interactúa, por eso es necesario considerar los factores de riesgo y protección (Sajquim y Lusk, 2018).

Factores de riesgo en el proceso migratorio

Los factores de riesgo son definidos por González Arratia-López Fuentes (2016) como: “Un factor de riesgo es cualquier característica o cualidad de una persona o comunidad que se relaciona con una elevada probabilidad de dañar la salud” (p.33). Por lo tanto, un factor de riesgo es cualquier característica que altera y puede dañar al individuo. Se encuentran estrechamente relacionados con las afectaciones a la salud mental y el desarrollo de las personas. De hecho, los factores de riesgo se pueden ubicar en lo individual, social y contextual en los planos físico, psicológico y social. González Arratia-López Fuentes (2016) lo categorizan en:

- Individuales: desequilibrio neurológico, dificultades emocionales, baja autoestima, mal manejo de emociones, problemas escolares
- Familiares y sociales: nivel socioeconómico, uso indebido de sustancias en la familia, desorganización y conflictos familiares
- Del medio: poco apoyo emocional y social, disponibilidad de alcohol, drogas, armas de fuego en la escuela o comunidad, condiciones de la comunidad como pobreza, desempleo, injusticia social y desplazamiento forzado

En el contexto migratorio, los factores de riesgo afectan la probabilidad de sufrir afectaciones a nivel físico, psicológico, de su proyecto de viaje y en el bienestar integral de la persona migrante. Adicionalmente, se identifican tres principales riesgos asociados al trayecto: 1) sufrir enfermedades o accidentes, 2) ser víctimas de la delincuencia y de agentes del Estado y 3) ser detenidos y deportados (Torre-Cantalapiedra, 2021). Es importante remarcar que los riesgos del entorno se conjugan con características personales y contextuales, lo que puede conducir a la afectación de la salud mental de las personas migrantes.

En general, los factores de riesgo para trastornos psicológicos o afectaciones a la salud mental pueden experimentarse previo a la migración, durante la migración y al llegar al país destino (Priebe, Giacco y El-Nagib, 2016). Los factores de riesgo previo a la migración incluyen: persecución o conflictos armados en el país o comunidad destino,

dificultades económicas, persecución política, étnica y religiosa, violencia y muerte de algún familiar. Durante la migración algunos factores de riesgo identificados son: violencia física y sexual, abuso de autoridades, extorsión, separación de familias y falta de redes de apoyo. En México, específicamente en la frontera norte, se viven altos grados de violencia, donde grupos delictivos sostienen el poder y se coexiste con una falta de trabajo, en estos entornos las personas migrantes por su propia condición de movilidad se vuelven más propensos a sufrir ataques de los grupos delictivos, a enfrentar discriminación y estigmatización de la sociedad (Chávez, Lusk y Sánchez, 2015; Fuentes-Reyes y Ortiz-Ramírez, 2012). Por lo que existe la posibilidad que las situaciones experimentadas por las personas migrantes durante su trayecto más la presencia de variables como: edad, género, raza, religión, orientación sexual, entre otros se convierten en factores de riesgo para la salud mental de la persona y el desarrollo de psicopatologías (Jurado,2016).

Sin embargo, la movilidad humana no sólo implica factores de riesgo que los impulsa a movilizarse o a posibles adversidades vinculadas al trayecto. De hecho, la decisión de migrar también puede ser vista como un acto resiliente en búsqueda de bienestar, es por ello que cuando se trabaja con esta población, también es importante considerar los factores de protección que permiten hacer frente a las adversidades.

Factores de protección en el proceso migratorio

En contraste con los factores de riesgo, los factores de protección son factores psicológicos y sociales y recursos que atenúan la acción de los factores de riesgo e intervienen, para evitar el desarrollo de psicopatologías o afectaciones a la salud mental (Gálvez y Guaylupo, 2015).

Las personas en condición de movilidad humana presentan una diversidad de factores de protección que coadyuvan al cumplimiento de sus metas migratorias y a su bienestar general. Por ejemplo, el apoyo social protege su salud mental (García-Cid et al, 2017). En este sentido, las relaciones que tejen las personas migrantes son un elemento clave para enfrentar las dificultades que supone el trayecto, viajar en grupo o caravana con alguien que conoce el camino les permite alcanzar su meta de manera

segura. Adicionalmente, el viajar en compañía de otras personas brinda solidaridad, empatía y la oportunidad de intercambiar ideas, saberes, consejos sobre albergues y rutas (Parrini y Flores, 2018; Torre-Cantalapiedra, 2021).

Otros factores de protección que las y los migrantes en tránsito son capaces de desplegar para hacer frente a los obstáculos en su camino son: la autoconfianza y la flexibilidad para cambiar las rutas y estrategias (Reyes, 2014). Se ha demostrado que la participación o creencia religiosa está asociada a mejores resultados en la salud emocional y mental (Connor, 2012). Por último, en un estudio realizado por Lusk y Chávez-Baray (2017) mediante entrevistas a migrantes refugiados mexicanos en El Paso, Texas, se identificó que el apoyo de las familias (familismo), la capacidad de hablar a otros de sus propias experiencias (personalismo), sentir que no tienen control sobre su situación (fatalismo) y poner todo en manos de Dios (espiritualismo) funcionan como factores protectores que median los efectos de la violencia experimentada y favorecen la resiliencia.

Resiliencia

Durante el proceso migratorio es necesario enfrentar retos y adversidades para poder llegar al destino. Diversos autores (Anleu, 2015; Heilmann et al, 2005; Nina-Estrella, 2018; Quishpe, 2019; Sajquim y Lusk, 2018) señalan que la resiliencia es un elemento fundamental para que las personas en movilidad puedan afrontar las dificultades y adaptarse a los cambios inherentes del proceso.

La resiliencia hace referencia a la habilidad de la persona para enfrentar las adversidades y dificultades ya sean personales o sociales, lo que implica superarlas, aprender de ellas, mantener una perspectiva positiva y fortalecerse de la experiencia vivida (García-Cid et al, 2017; Walsh, 2016). En este sentido, la resiliencia se vincula a un conjunto de habilidades y recursos tanto personales como sociales. Se pueden identificar tres elementos principales de la resiliencia: los recursos personales o psicológicos y de afrontamiento; el apoyo social y el entorno comunitario (Gagnon y Stewart, 2014). La resiliencia es un proceso de carácter dinámico, debido a que puede

estar presente cualquier etapa de la vida y conlleva la interacción de diversos factores y recursos a nivel individual, familiar y social.

De esta forma, la resiliencia como factor protector explica por qué las personas en condición de movilidad humana enfrentan y viven el proceso de diferentes formas y por qué algunos desarrollan problemas de salud mental y otros no. Los afrontamientos resilientes son producto de los factores de protección personales y sociales que interactúan entre sí. Por su parte, Sajquim y Lusk (2018) identificaron factores que permiten enfrentar de manera exitosa las adversidades y al estrés que se experimenta en el proceso migratorio. A continuación, se enlistan los factores que estos autores identificaron:

- Tener esperanza: fortaleza para buscar mejores condiciones de vida para las personas migrantes y sus familiares
- Apoyo familiar: apoyo de la familia de índole económica o afectiva
- Experimentar una fe religiosa: creencia religiosa que les permite tener esperanza ante las adversidades
- Habilidad de no sentirse víctima: no sentirse impotente y víctima ante las circunstancias
- No ser acorralada por el miedo: reconocer sentir temor, pero no dejar que éste limitara las acciones
- Encontrar significado y propósito: reconocimiento de un propósito dentro de la adversidad, la adversidad como condición para cumplir sus propósitos
- Automotivación y autoconfianza: después de la adversidad, la determinación de la persona como responsable de su situación, sentimiento y decisiones
- Apoyos sociales: búsqueda de redes de apoyos para adquirir servicios, conocimientos y tener un lugar para reunirse

Dentro de un contexto significativo de adversidad como el que implica la migración, también es posible encontrar oportunidades y alternativas. Para ello, resulta fundamental que la persona que migra utilice y ponga en marcha recursos y fortalezas que permitan la recuperación y un crecimiento positivo ante los desafíos de la vida. En el caso de las mujeres migrantes, en general se les considera personas desprotegidas y sin recursos (Rebolledo y Rodríguez, 2014). Las migrantes utilizan y flexibilizan un sinnúmero de estrategias con el objetivo de cumplir su meta de manera segura. Por ello, es importante reconocer las vulnerabilidades que enfrentan, pero no sostener una perspectiva victimista y de enfermedad, por lo que resulta fundamental visualizar la experiencia de las mujeres mediante sus relatos y sobre las vivencias de su proceso migratorio, sin encajonarlas en un rol típico de género.

1.3 Contexto de mujeres en movilidad humana

Las mujeres son centrales en el proceso migratorio (Cortina y Ochoa-Reza, 2013 en Espín y Dottolo, 2015). Mundialmente cada vez más mujeres migran, por lo que la movilidad se ha empezado a concebir desde una dimensión de género. Sin embargo, aún mucho del trabajo realizado en este tema no considera la experiencia de la mujer migrante ni reconoce el género como un factor que subyace en la movilidad humana (Espín y Dottolo, 2015). En el caso de México, durante los últimos años se ha identificado un aumento de mujeres en compañía únicamente de niños y niñas, que tienen la intención de llegar a Estados Unidos (Rodríguez, 2016).

Las expectativas y motivaciones de las mujeres migrantes son diversas, entre ellas se encuentran: la búsqueda de trabajo, la mejora de condiciones económicas y de vida tanto para ellas como para sus hijos e hijas, búsqueda de mayor libertad e independencia personal y la reunificación familiar. También se identifican que los contextos sociales y culturales opresivos, en los que la violencia de género se encuentra presente, son un motivante para movilizarse (Acosta-González, 2013; Bengochea y Parola, s.f). En la migración las mujeres descubren una posibilidad para cambiar su contexto debido a que en sus países o comunidades de origen se

encuentran en contextos opresivos, de relaciones de pareja y familiares no deseables, incluso violentas (Alcántara, Román y Sosa, 2020; Bertino, Arnaiz y Pereda, 2006).

Es posible resumir los motivos migratorios de las mujeres en cuatro categorías: motivos familiares (reunificación familiar, huir de la familia, violencia en la familia, búsqueda de la pareja o parientes, estrategia de apoyo), motivos económicos, motivos de placer (migración como aventura, por falta de oportunidades económicas y socioculturales) y motivos personales (superarse, aprender inglés, “probar suerte”, búsqueda de mejores condiciones de vida) (Contreras-Soto, 2007).

Al emprender el proceso migratorio y dejar los contextos de origen, las mujeres pueden cambiar los roles tradicionales que se les imponen, lo que repercute en los procesos familiares y sociales, por lo que resulta relevante revisar el concepto de feminización de las migraciones.

Feminización de las migraciones

En el proceso migratorio, las mujeres han sido invisibilizadas y se les atribuye un rol pasivo y de subordinación ante las decisiones masculinas, se les considera solamente como acompañantes o madres, dejando de lado su faceta como mujeres. Ante ello, el concepto de feminización de las migraciones refiere a la creciente visibilización de las mujeres en los flujos migratorios, desde una perspectiva tanto en cantidad como cualidad de las decisiones y funciones. Es innegable, que cada vez más mujeres migran y que algunas de ellas lo hacen de forma autónoma. Por lo que resulta importante contemplar el fenómeno de la feminización de las migraciones debido a que las intersecciones de raza, clase y género tienen un impacto en la salud mental de las mujeres (McGuire y Martin, 2007). De igual forma, la categoría de género es un factor que puede determinar las estrategias de adaptación en el nuevo contexto al que se enfrenta (Millán-Franco, 2021).

En el mundo, a nivel global las mujeres representan la mitad de la población migrante (Bengochea y Parola, s.f). Por lo tanto, es importante estudiar las

perspectivas, vivencias y contextos particulares, en especial de las mujeres madres migrantes, así como los factores de riesgo y protección que intervienen en su proceso de movilidad.

Factores de riesgo y factores de protección de salud mental en mujeres migrantes

Como se mencionó, al hablar de las experiencias y contextos de las mujeres en condición de movilidad humana se piensa en una doble vulnerabilidad, por su situación migratoria y por su condición de mujer (Consejo Nacional de Población, 2013). Por una parte, la vulnerabilidad y riesgo de las mujeres que migran se sustenta en las relaciones de poder que cultural y socialmente se han establecido entre hombres y mujeres, por lo que al migrar se enfrentan a riesgos particulares como: las violaciones, los maltratos verbales y físicos y la trata de personas con fines de explotación sexual (Torre-Cantalapiedra, 2021). Sin embargo, la vulnerabilidad también funge como un elemento de acción para que las mujeres enfrenten la adversidad (Gandarias, 2019). En cuanto a la salud de las mujeres en condición de movilidad humana, esta puede verse afectada, por tener que adaptarse a las nuevas condiciones que conlleva la movilidad que no siempre son favorables (Bengochea y Parola, s.f).

Debido al factor de género, las mujeres migrantes enfrentan distintos riesgos durante el tránsito, los riesgos y la discriminación pueden acrecentarse cuando influyen otras categorías como: la edad, el origen nacional y social, la pertenencia a una comunidad indígena, la discapacidad y la formación educativa, entre otras (Sánchez-García, 2021). En el caso de las migrantes provenientes de Centroamérica o Sudamérica, a diferencia de las migrantes mexicanas, presentan una mayor propensión a omisión y abusos de autoridades mexicanas (Terrón-Caro et al, 2014). Sin embargo, tanto las mujeres centroamericanas, sudamericanas y mexicanas sufren violencia psicológica, física y sexual.

En el caso de mujeres que son desplazadas por razón de violencia de grupos armados, muchas de ellas toman la decisión de migrar debido a la muerte de familiares, amenazas de muerte e intentos de integrar miembros de la familia a los grupos delictivos. De acuerdo con Moreno y Avendaño (2018) la mayoría de las mujeres

mexicanas desplazadas buscan trasladarse a Tijuana con el fin de cruzar a Estados Unidos y pedir asilo en ese país. De acuerdo con Department of Homeland Security de Estados Unidos (DHS), durante el 2021 de las de las 4,069 solicitudes de asilo de mexicanos, solo el 6.5% fueron aceptadas (DHS, 2021).

En cuanto a la violencia sexual, las mujeres llegan a ser agredidas por compañeros de viaje, autoridades en el país de tránsito, sus parejas y redes delictivas. Es común que los *coyotes*, los que facilitan el cruce a Estados Unidos, establezcan una red de tráfico de mujeres migrantes entre Estados Unidos y México (Barrera y Ortiz-Torres, 2021; Torre-Cantalapiedra, 2021). Ellas son utilizadas como una mercancía de cambio en el sentido sexual (Terrón-Caro et al, 2014). Además, la violencia sexual se acompaña de violencia física, psicológica, amenazas de denuncias y de abandono en el trayecto. Muchas mujeres, al reconocer estos peligros, se preparan tomando anticonceptivos (Terrón-Caro et al, 2014) como una estrategia de autocuidado y protección.

Las mujeres migrantes también pueden presentar violencia intrafamiliar durante el trayecto, lo que implican acciones vinculadas a la violencia física, psicológica y sexual. Y, cuando deciden romper con las relaciones violentas, se enfrentan con la sustracción familiar, que es el acto de robar retener y ocultar hijos e hijas lo que implica un castigo o venganza para las madres (Carrillo, 2014).

En el ámbito laboral, las mujeres migrantes que acceden a trabajos en el sector agrario, se les suma la posibilidad de experimentar trata laboral. La trata laboral es definida como el beneficio del trabajo ajeno, al existir una desproporción entre el trabajo realizado y la paga recibida (Andrade-Rubio, 2016). La trata laboral en muchas ocasiones viene acompañada de acoso y abuso sexual. Adicionalmente, las mujeres que buscan un trabajo para continuar su trayecto o proporcionar dinero para sus familias, ya sea en el sector agrario o en algún otro, se enfrentan a la discriminación laboral. Las mujeres compiten en un mercado laboral masculinizado, en la que los trabajos son ofrecidos en mayor medida a los hombres. Por lo tanto, las mujeres tienen que acudir más temprano para que se les otorgue un lugar en las cuadrillas de trabajo o

incluso ofrecer favores sexuales a cambio de un puesto de trabajo (Andrade-Rubio, 2016; Barrera y Ortiz-Torres, 2021).

Si bien suele pensarse que las migrantes son completamente vulnerables. Resulta importante identificar que la vulnerabilidad o el riesgo no es inherente a la persona que migra, más bien, esa persona se encuentra en un lugar de vulnerabilidad debido a las relaciones sociales en las que se inserta. La vulnerabilidad no es exclusiva de la migración femenina, ya que las mujeres son agentes con prácticas que les permiten enfrentar diversas situaciones y tener una mayor fortaleza emocional (Willers, 2016).

Las mujeres migrantes recurren a diversas estrategias para alcanzar el lugar destino y con ello mantener su bienestar. Sus estrategias resultan más dinámicas con respecto a las de los hombres debido a que tienen respuestas más adaptativas y flexibles frente a los problemas que se presentan en el proceso migratorio (Villanueva, 2012). Por ejemplo, se ha identificado que las mujeres centroamericanas acuden a los servicios de los coyotes únicamente cuando son recomendados por sus redes sociales, reduciendo el peligro de sufrir violencia sexual o física (Terrón-Caro et al, 2014). En la investigación de Sajquim y Lusk (2018) se señala que las mujeres migrantes identifican que no sentirse como víctimas, no ser acorraladas por el miedo, sacar lo mejor de lo malo y ser agradecida, además de sus apoyos sociales y encontrar significado y propósito les permitieron hacer frente a las situaciones adversas. Adicionalmente, estos autores reconocen que utilizan su espiritualidad como estrategia de resiliencia.

Las mujeres se apoyan de sus redes familiares y sociales. Prueba de ello, es el establecimiento de grupos con otras mujeres en los que se identifican necesidades comunes y se crean estrategias de contención, cuidado y acompañamiento; asumiendo en el proceso, roles de liderazgo socio-comunitario (Bengochea y Parola, s.f).

A pesar de lo anterior, en el contexto migratorio es de suma importancia reconocer los riesgos y retos que se encuentran presentes durante el proceso. En el caso de las mujeres migrantes los riesgos se acrecientan por un elemento de género.

De igual forma, es importante resaltar y sostener una mirada que no victimice a las mujeres y reconozca su capacidad de agencia (Bengochea y Parola, s.f). Durante su tránsito ellas elaboran estrategias, generan y utilizan recursos personales o sociales con la finalidad de enfrentar los retos y llegar a su lugar de destino. Por eso, es necesario tener una mirada de género que permita una mayor comprensión del rol y las vivencias de las mujeres madres que migran.

Perspectiva de género

Para entender la agencia de las mujeres en los procesos migratorios resulta importante sostener una perspectiva de género, debido a que frecuentemente se asume que su rol es reactivo, más que proactivo (Kofman et al., 2000 en Espín y Dottolo, 2015), que únicamente tienen la función de acompañantes dependientes. Si bien cada vez más se reconoce que también son migrantes, las investigaciones se han enfocado en contemplarlas como un grupo vulnerable (Barrera y Ortiz-Torres, 2021). En contraste de estas concepciones tradicionales sobre el papel de las mujeres migrantes, ellas son agentes activos con estrategias y recursos (Willers,2016).

Abordar el fenómeno de la movilidad humana desde una perspectiva de género implica identificar que el mismo atraviesa todos los aspectos de la experiencia migratoria. El género permea en las motivaciones que llevan a las personas a migrar, las decisiones acerca de quiénes deben migrar, los riesgos a los que se enfrentan, la inserción laboral en el país de destino aunado a los programas y políticas públicas que se implementan (París-Pombo, 2014; Terrón-Caro y Monreal-Gimeno,2014).

El género resulta una herramienta de análisis que desnormaliza las diferencias construidas entre hombres y mujeres, así como las desigualdades que conlleva como: el cuidado de las familias, la crianza de los hijos e hijas y el trato recibido por las instituciones y/o autoridades migratorias (Bengochea y Parola, s.f ; Herrera, 2012). Con ello, el ser madre se encuentra estrechamente relacionado con los cuidados, lo que implica una doble jornada laboral para la mujer, en la que el cuidado realizado por la mujer se invisibiliza (Moreno-Durán, 2020).

En síntesis, la movilidad humana es un fenómeno complejo que exige enfoques explicativos multidimensionales. Ante este reto, la perspectiva de género es una herramienta necesaria en los estudios de movilidad humana, las intervenciones y en las políticas públicas. Esta perspectiva permite generar transformaciones, impulsar cambios sociales, culturales y políticos; y con ello cambiar y reconstruir la idea de qué es lo femenino y la maternidad (Ibañez y Gallegos, 2021; Terrón-Caro y Monreal-Gimeno, 2014). En particular, el sostener una perspectiva de género en esta investigación permite una comprensión multidimensional de cómo las mujeres migrantes interpretan y visualizan su maternidad, cómo se relacionan con ellas mismas, sus hijos e hijas, así como con sus distintas redes de apoyo, incluyendo a sus parejas.

CAPÍTULO II

MATERNIDAD Y AUTOCUIDADO EN LA MOVILIDAD DE LAS MUJERES

2.1 Familias migrantes

En el proceso migratorio se presentan cambios a nivel familiar, ya sea porque la madre, el padre o ambos migran. Ante ello, se observan cambios en la estructura y comunicación familiar, lo que impacta en todos los miembros. En ocasiones, los hijos, las hijas y otros miembros de la familia también emprenden el viaje migratorio o pueden presentarse las familias transnacionales, en las que los menores de edad se quedan en las comunidades de origen (Moreno-Durán, 2020). Debido a lo anterior, resulta importante analizar los efectos que tiene la migración en la familia, con un especial énfasis en las madres y en cómo experimentan su maternidad a partir de este cambio de vida (Moreno-Durán, 2020).

Familia

Es posible encontrar una gran diversidad de definiciones sobre familia, en este sentido, puede ser definida como un grupo de personas que, si bien no siempre son consanguíneas, coexisten y comparten experiencias aunado a lazos emocionales (Elías, 2000 en Martínez, 2004). Desde el modelo sistémico, la familia se concibe como un sistema abierto, organizado y estructurado, en constante interacción, en el que intervienen reglas y funciones específicas (Espinal, Gimeno y González, 2006). A partir de lo anterior, se puede entender que las familias están conformadas por personas consanguíneas o no, que conviven y comparten experiencias y sentires. Que se encuentran en constante cambio, por lo que adaptan sus pautas de conductas, reglas y roles de acuerdo con las vivencias compartidas (Espinal, Gimeno y González, 2006; Moreno-Durán, 2020).

Respecto a los roles dentro de la familia, cada uno de los integrantes desempeña un papel específico y tiene tareas a cumplir, aunque la mayoría de las veces, los roles son definidos por la sociedad. Por ejemplo, las funciones y expectativas

que se tiene sobre las hijas no son las mismas que las que se poseen sobre los hijos u hombres de la familia. Tradicionalmente, se sostiene que las mujeres son las cuidadoras y el sostén del hogar, las dedicadas a la crianza y al cuidado de todos los miembros. Mientras que los varones son aquellos que se encargan de los arreglos o actividades que implican un esfuerzo físico, así como del mantenimiento económico del hogar, desempeñando de esta manera roles tradicionalmente femeninos y masculinos (Polanco y Jiménez, 2006).

Al igual que existe una diversidad de definiciones sobre familia también resulta importante notar que existen diferentes tipos de familia, incluyendo a las migrantes.

Tipos de familia

Las familias están conformadas de distintas formas, a partir de la coexistencia y relación de sus miembros, Martínez (2004) propuso la siguiente clasificación (Tabla 1):

Tabla 1

Clasificación de las familias

Tipo de Familia	Definición
Familia nuclear	Grupo conformado por un hombre, una mujer y sus hijos/as socialmente reconocidos
Familia Semipatriarcal	Los hijos/as casados llevan a sus esposas a vivir, temporalmente, a la casa de sus padres
Familia Conjunta	Dos o más parientes de línea directa y del mismo sexo junto con sus cónyuges e hijos/as comparten un mismo espacio y están sujetos a una misma cabeza de familia

Tipo de Familia	Definición
Familia Extensa	Grupo formado por parientes que pueden ser los abuelos, tíos, primos y en ocasiones otras personas que viven con ellos
Existen tres formas básicas	
Familias mixtas	<ul style="list-style-type: none"> a) Una mujer con hijos/as que se casa con un hombre sin hijos/as b) Una mujer sin hijos/as que se casa con un hombre con hijos/as c) Ambos, mujer y hombre tienen hijos/as de matrimonios anteriores
Familias de Segundas Nupcias	Familia donde uno o ambos padres se vuelven a casar después de un divorcio o muerte
Existen Tres tipos	
Familia Monoparental	<ul style="list-style-type: none"> a) Padre/madre ha abandonado la familia y el que queda no se casa b) Hay una madre/padre y un hijo/a legalmente adoptado c) Madre o padre soltera/o que mantiene a su hijo/a

Nota: fuente Martínez (2004)

Si bien, se concibe que la forma tradicional de la familia está compuesta por padre, madre, hijos e hijas, ante condiciones y contextos diferentes, se pueden observar distintos tipos de familia. En este sentido, cada familia conlleva su organización y estructura particular (Martínez, 2004). La tabla anterior permite evidenciar que no existe un solo tipo de familia y que cambia de acuerdo con las condiciones y eventos, un ejemplo de los cambios que puede acaecer es la migración.

En el caso de las familias migrantes, la movilidad tiene un efecto en la manera en que las familias y los integrantes se desarrollan, conviven y en las tareas que se establecen. De modo que resulta un componente importante a ser analizado en materia migratoria, ya sea por ser una causa de la propia migración, por la búsqueda de oportunidades y su impacto en la familia, así como los cambios en las relaciones y dinámicas de los integrantes. En este contexto se pueden encontrar distintas composiciones de familia. Sin duda alguna, la reconfiguración de la misma, debido a la migración, implica una nueva estructura que se contrapone a los mandatos de la familia tradicional (Polanco y Jiménez, 2006).

En el contexto migratorio una gran cantidad de mujeres migrantes viajan con sus hijas e hijos, pero no es la totalidad de casos, por lo que conviene recuperar la definición de familia transnacional, ya que durante el proceso migratorio se generan nuevas formas de vida familiar, en los que se trasponen los límites entre países. Las familias transnacionales se definen cuando alguno de los miembros se encuentra en otra comunidad o país, lo que implica la separación geográfica por un largo periodo de tiempo (León-Gin, 2013). Otras formas de denominarlas son: multilocales, multisited e internacionales (Lagomarsino, 2014).

Los miembros al vivir permanente o transitoriamente separados crean estrategias y vínculos para sentirse parte de la unidad familiar, más allá de la distancia geográfica (Bengochea y Parola, s.f). Algunas estrategias para mantener esta unidad familiar son posibles debido a los medios de comunicación, lo que permite sortear distancias espaciales y temporales. La videollamada y las redes sociales, por ejemplo, se utilizan para generar nuevas estrategias que permiten sostener la maternidad transnacional. Otra estrategia utilizada es la reconfiguración de interacciones, vínculos y tareas. Por ejemplo, las abuelas, tías o hermanas, generalmente mujeres, son quienes toman a su cargo las tareas de mujeres que migran, en particular, el cuidado de las hijas e hijos (Bengochea y Parola, s.f; Gaudio, 2013; Mendoza, 2020).

Como se mencionó, la migración de algún miembro de la familia ya sea hijo, hija, madre o padre implica cambios en el estilo de vida, roles, organización y dinámica

familiar. Ante la migración de un integrante, la familia se enfrenta a una pérdida, no solo del miembro que decidió migrar, también de la vida y la organización que existía previo a esta decisión (Martínez, 2004). En este sentido, las familias con algún miembro que migra. se consideran como una familia nuclear a pesar de la distancia y simplemente es necesario reasignar los roles. En el caso de las familias donde el sujeto que migra es el varón, las mujeres se mantienen en el lugar de origen y son las que se adjudican el rol de administradoras económicas y cuidadoras (Polanco y Jiménez, 2006) aunado a los roles previamente asumidos como el cuidado, la crianza, la alimentación, entre otros.

Adicionalmente, se ha sostenido que la separación de las familias puede tener efectos negativos en los miembros que se quedan como en los que parten, ya que puede ser una experiencia dolorosa (McGuire y Martin, 2007). Al respecto, McGuire y Martin (2007) analizaron los efectos de la migración de madres indígenas mexicanas, considerando las experiencias y perspectivas de las mujeres que tuvieron que dejar a sus hijos, hijas y miembros de la familia atrás. Los resultados de la investigación indicaron que existen sentimientos contradictorios respecto a la migración de las mujeres. Para sus familias, la migración implicó una seguridad económica y la esperanza de un futuro diferente, pero al mismo tiempo representa inseguridad, incertidumbre e inestabilidad. Aunado a ello, las madres experimentaron pensamientos intrusivos, depresión y pérdida del apetito durante el prolongado tiempo de separación con sus hijos e hijas.

En contraste, la investigación realizada por Wagner (2008) con familias ecuatorianas en Madrid, España y en Quito, Ecuador, identificó que el efecto de la migración en las familias no es dicotómico, en el sentido de dañino o saludable. La autora mediante entrevistas identificó que los hijos e hijas transnacionales expresan que, si bien la partida de su madre o ambos padres ha implicado cambios difíciles, principalmente al inicio, después de un tiempo los cambios son agradables. Un factor que ayuda a sobrellevar la partida de la madre es la constante comunicación con sus familias (Wagner, 2008). Los efectos de la migración no son dicotómicos y el asumir que la partida de la madre, por sí misma genera efectos negativos en los hijos e hijas implicaría tomar la postura de que las madres son “malas madres”. Por lo tanto, es

necesario contemplar que muchas de ellas emprenden el viaje en búsqueda de nuevos proyectos aunado a un cambio de vida para ellas y sus hijos. “La migración no es sinónimo de aflicción para los hijos e hijas, no es necesariamente destructiva y traumatizante” (Wagner,2008, p. 11).

En términos generales se puede establecer que la migración genera cambios en la estructura, roles, comunicación y funciones de la familia. Si bien es peligroso asumir que este proceso implica la destrucción de la familia o que las madres en caso de partir son “malas madres”. Es importante notar que en un estadio inicial se presentan emociones contradictorias respecto a la partida. Sin embargo, las familias tienen la capacidad de generar dinámicas alternativas que se contraponen a los efectos negativos (Vargas-Ladino, 2019). Las nuevas estrategias que se generan son resultado de toma de decisiones de los miembros de familia, las cuales permiten y facilitan la maternidad a distancia, al mismo tiempo que cuestionan una forma única y tradicional de ejercer la maternidad (Gaudio, 2013).

2.2 Maternidad en movilidad humana

La maternidad migrante es otra forma en que las mujeres viven su maternidad, por ello, es importante reconocer las particularidades de las mujeres de acuerdo con su país y región de origen, debido a que estas diferencias configuran nuevas formas de asumir la maternidad, nuevas concepciones y reconfiguraciones en la familia y distintas formas de cuidar en el proceso migratorio (Sánchez y Serra, 2013). A continuación, se presenta la definición y conceptualización de la maternidad, para posteriormente abordarla desde la postura de la movilidad humana.

Definición de maternidad

Históricamente la maternidad ha sido conceptualizada desde una perspectiva biológica como algo natural, inherente a la mujer, ya que se considera que la mujer posee un instinto materno y un amor incondicional por los hijos e hijas (Hernández, 2016). Desde la postura tradicional o natural se sustenta que las mujeres están hechas para ser madres y esto representa la cúspide de su autorrealización, lo que implica una visión incompleta de la mujer hasta que es madre. En contraposición a la postura

natural, desde la perspectiva cultural, la maternidad se compone de discursos y prácticas sociales sustentadas en ideas permeadas por la cultura y el género. De esta manera, la cultura influye y orienta cómo las mujeres deben sentirse ante la maternidad y ante los hijos e hijas. Tomando en cuenta que existen distintos contextos culturales, sociales y económicos, ser madre no implica lo mismo para todas las mujeres (Palomar, 2005). Ahora bien, comprender que la maternidad no es lo mismo para todas las mujeres brinda la oportunidad para construir una perspectiva desde las experiencias y percepciones de las mujeres respecto a su maternidad. Conocer la perspectiva de las mujeres en la maternidad, permite comprender que la maternidad, más allá de una concepción teórica, no es un instinto maternal, si no una práctica cultural mediada por muchos factores, en la que no existe una sola forma de ser madre.

La maternidad se encuentra acompañada de roles de género y expectativas que se han transmitido socialmente. Algunas mujeres, aunque se encuentran contentas de ejercer su maternidad, indican que no pueden expresar sentimientos negativos como: miedo, enojo y frustración, ya que sobre ellas se ejerce la expectativa de que la maternidad es enteramente positiva (Agudelo-Londoño, Bedoya-García y Osorio-Tamayo, 2016). Adicionalmente a la presión de ser madre, se espera que las mujeres se encuentren siempre al cuidado de sus hijos e hijas o familias y se pospongan o descuiden metas y proyectos personales. Todo lo anterior, influye en que sostengan su identidad desde el papel de ser madres y no se incorpore su faceta de mujer o ser humano (Agudelo-Londoño, Bedoya-García y Osorio-Tamayo, 2016; Palomar, 2004). Primero se es madre, luego se es mujer y las necesidades deseos de los hijos e hijas aunadas a las de la familia que se anteponen a los propias. Actualmente, las mujeres reconocen la importancia de otras dimensiones en su vida, más allá de la maternidad, pero identifican ser madre como parte fundamental de su identidad (García, 2017). Al respecto, Herrera (2015) menciona lo siguiente:

“Lo doméstico y las funciones maternas alimentan la ideología de lo privado, siendo inseparable la relación entre lo femenino con el mundo privado de la familia y la maternidad, en contraste con lo público y lo masculino” (p.110).

En este sentido, se reafirma que la maternidad y, por ende, ser mujer significa pertenecer únicamente al núcleo familiar o mundo privado, en contraposición al mundo público en el que es posible el cumplimiento de metas o sueños. Al mismo tiempo, el mundo privado o familiar coexiste con el mundo público al que se inserta el hombre al que no se le asocia responsabilidad en la crianza de los hijos e hijas como un elemento biológico de la paternidad (Hernández-González, 2019). En síntesis, la maternidad es una de las esferas que organiza el orden de la sociedad y ante ello, las mujeres son pensadas como “madresposas” (Herrera 2015).

En el contexto específico de México, la maternidad se encuentra mediada por las concepciones católicas de lo que implica ser madre. Dicho lo anterior, se considera que la naturaleza de la mujer se orienta al autosacrificio, la abnegación y la devoción a la familia, a diferencia de los hombres en quienes estas características no se encuentran presentes. En este país, la familia tanto nuclear como extendida es un eje central en la vida de los individuos, por lo que predomina un sistema de parentesco, donde se le da mayor importancia a las relaciones de sangre y en especial, a la relación entre la madre y los hijos e hijas (Ramm y Gideon, 2021).

Las diferencias que se conciben en el contexto mexicano entre hombres y mujeres respecto a la crianza y el cuidado de la familia, indica fuertes desigualdades. Ante las desigualdades, resulta importante sostener una perspectiva de género. Esta perspectiva permite reconocer los roles y estereotipos establecidos socialmente, y su vinculación con las experiencias y expectativas de las mujeres al ejercer su maternidad. Además, posibilita el reconocimiento de formas alternativas de maternidad como en el contexto específico de la migración. En movilidad, la maternidad se configura y se vive de manera distinta. Los mandatos de lo que debe ser una buena madre se contraponen a las vivencias de las mujeres en movilidad, por lo que se trasgrede el rol de “madresposa” que se les asigna tradicionalmente (Herrera, 2015).

En materia de maternidad migrante, principalmente se aborda la que es reconocida como la maternidad a distancia o transnacional. Si bien es relevante para entender la forma en la que se ejerce, también resulta importante visibilizar que muchas mujeres realizan el trayecto acompañadas de sus hijas e hijos. Por ello, es necesario

apuntar a las estrategias que emplean en el cuidado y crianza de sus hijas e hijos. Asimismo, se requiere abordar cómo las experiencias que viven cómo mujeres durante su camino pueden tener un impacto en sí mismas.

A partir de las características de las mujeres que migran, la temporalidad de la migración, su actividad migratoria y si la migración se dio en compañía o de manera autónoma, Herrera (2015) generó una tipología de mujeres-madres migrantes. En la Tabla 2 se puede apreciar las características de cada tipo de madre migrante contemplando tanto la migración interna como la dirigida a Estados Unidos.

Tabla 2

Tipología de mujeres-madres migrantes

Tipo	Características
Bayunqueras o fayunqueras	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres dedicadas al comercio en la región fronteriza • Tienen la responsabilidad de la economía familiar • Buscan ingresos en el área rural
Trabajadoras domésticas	<ul style="list-style-type: none"> • Empleadas en oficios domésticos • Temporadas cortas fuera de su comunidad
Trabajadoras agrícolas	<ul style="list-style-type: none"> • Empleadas como trabajadoras familiares • Viajan en compañía de sus hijos/as
En tránsito	<ul style="list-style-type: none"> • Mujeres jefas de hogar • Trabajadoras en distintos ámbitos y oficios poco calificados • Migración con mira a Estados Unidos

Nota: Fuente Herrera (2015)

A partir de esta clasificación de madres-mujeres migrantes posible recuperar que existen diversas formas de ejercer la maternidad en el proceso de movilidad humana. En ocasiones, las mujeres deciden viajar solas o en compañía de sus hijos e hijas. Cada una de las formas de movilización traen consigo efectos particulares para las mujeres y para las familias. Por ejemplo, en la maternidad transnacional, las mujeres se desplazan, mientras que las hijas e hijos se quedan al cuidado de otro familiar, principalmente abuelas y tías, por lo tanto, se reconfiguran las relaciones familiares y se ponen en práctica distintas estrategias cómo las videollamadas, uso de redes sociales, llamadas telefónicas y las remesas para el mantenimiento de la familia (Mendoza, 2020).

En cuanto al cuidado de los hijos e hijas, en la maternidad transnacional (Moreno-Durán, 2020) surge el concepto de cadenas transnacionales de cuidados. Se trata de cuidados que se originan a partir de que la mujer que migra asume los cuidados de otro hogar en una comunidad o país destino, mientras que, en su propia comunidad, otras mujeres sostienen el cuidado de sus hijos e hijas. En este sentido, el cuidado es definido como el mantener y sostener la vida cotidiana ya sea, realizando actividades o mediante lo inmaterial, es decir la atención y búsqueda del bienestar emocional (Acosta-González, 2013). Un concepto estrechamente relacionado con las cadenas transnacionales de cuidados es el de la falta de cuidados, se asume que, en los países y comunidades de origen, ante la falta de la madre, los hijos e hijas quedan desprotegidos de cuidados. Sin embargo, no existe una falta de cuidados, si no una transferencia de estos, debido a que las familias y las madres encuentran nuevas estrategias de crianza (León-Gin, 2014). De esta manera, las nuevas prácticas de cuidado cuestionan las formas tradicionales de ejercer la maternidad, ya que se considera que la madre no es la única capaz de cuidar y proveer a los hijos e hijas (Moreno-Durán, 2020).

Es así como la maternidad transnacional se desarrolla en dos espacios, en la comunidad de origen y en la de destino. En ambos espacios las mujeres se ven expuestas a ideas de lo que implica ser “buena madre”. Sin embargo, el consenso de la “buena madre” se relaciona al sacrificio que implica el cuidado, la crianza y cercanía

con los hijos e hijas (González, 2016). En este tenor, las madres son consideradas desde dos perspectivas, como proveedoras para la familia que se queda y, por otra parte, como culpables por abandonar a sus familias y comunidad (Naudon, 2016). Como consecuencia, las mujeres son puestas en tela de juicio por la decisión de migrar, lo que puede generar nostalgia y culpa por “ser la madre que abandona a sus hijos/as” (Herrera, 2015; Moreno-Durán, 2020).

Con relación a lo anterior, en una investigación de corte cualitativo realizada por Vargas-Ladino (2019), identificó que las mujeres que experimentan la maternidad transnacional pueden presentar emociones asociadas con la pérdida de lo que implicaba para ellas la maternidad, la familia y el rol que tenían en estos sistemas. Los relatos de las madres señalan culpa, rabia y tristeza enfocada hacia la autocrítica por la decisión tomada. Sin embargo, estas emociones no son las únicas que se encuentran en el discurso de las mujeres y de los miembros de la familia. Paralelamente, los integrantes destacan la felicidad, la gratitud y la compasión, dado que la migración de la madre les permitió alcanzar sus objetivos y logros. Sin duda, la migración de la mujer implica valoraciones tanto positivas como negativas, generando en los integrantes de la familia ya sean hijos, hijas, padres o hermanos, sentimientos mixtos. De hecho, existe un notorio contraste entre la migración femenina y la masculina. Mientras que la migración de las madres genera emociones ambivalentes y refleja una imagen negativa hacia la mujer, la migración masculina conlleva un consenso familiar al legitimar su papel de proveedores. A pesar de las desigualdades entre varones y mujeres respecto a este proceso de movilidad, cuidado y crianza de los hijos e hijas, la realidad es que las mujeres, a diferencia de los varones generan nuevas estrategias para mantener la cohesión familiar (Lagomarsino, 2014).

Para las mujeres, el proceso de movilidad humana implica asumir retos particulares como: las limitadas oportunidades de trabajo, las excesivas jornadas laborales, la precariedad, los estigmas y los peligros relacionados con ser mujer. A pesar de esto, las mujeres refieren que su prioridad son los hijos e hijas, por lo que la búsqueda de un futuro mejor, mayor calidad de vida y bienestar es lo que les permite superar momentos difíciles (Bedoya, 2009). Asimismo, las redes de apoyo, como la

familia, amistades y conocidos les permiten mitigar los efectos negativos y posibilitan su proyecto migratorio. El tipo de apoyo que reciben consiste principalmente en el cuidado de sus hijos e hijas, dar dinero o préstamos y brindar apoyo emocional (Herrera, 2015; Moreno-Durán, 2020).

Es posible rescatar que el proceso de movilidad de las mujeres fractura las visiones tradicionales de la maternidad, ya que deja entrever que la madre no es la única persona que puede cuidar a los hijos e hijas, cuestionando en este sentido la naturalidad del amor materno. Por otra parte, es necesario tener cuidado con los discursos sobre los riesgos de la migración materna y la fractura familiar. Si bien, se reportan efectos negativos en las familias, en realidad, tienen la capacidad de reconstituirse a distancia, sin que necesariamente se produzcan fracturas irreparables o problemas psicológicos graves (Lagomarsino, 2014).

En materia de maternidad y migración, es importante considerar a la mujer migrante no sólo como miembro de una familia, desde un rol de madre o esposa. Si se considera a la mujer únicamente desde estos roles, se dejaría de lado la multitud de experiencias a las que se enfrentan todos los días, ya que algunas se movilizan solas y en el trayecto se enfrentan a situaciones económicas, personales, sociales y políticas por su cuenta (Espín y Dottolo, 2015). Hecha esta salvedad, al hablar de madres migrantes, no es posible separar las implicaciones ni situaciones de lo que significa ser madre y mujer migrante. En palabras de Espín y Dottolo (2015):

“las mujeres migrantes no pueden elegir entre ser o migrante o mujer, porque ellas ocupan ambas identidades simultáneamente” (p.15).

Cabe añadir que las mujeres migrantes tampoco pueden desligarse de su rol de madre. Por lo que asumen un triple rol. Finalmente, los procesos de maternidad, feminidad y migración son cruciales en la vida de cada una.

Por último, la migración con sus respectivos retos, unida a la maternidad puede representar un factor de estrés para las mujeres, lo que incide de manera directa en su vida y salud (Bedoya, 2009). Por esta razón es importante identificar de qué forma

experimentan la migración y la maternidad, mientras hacen frente a los desafíos y mantienen su bienestar general mediante estrategias de autocuidado.

2.3 Autocuidado de mujeres en movilidad humana

Antes de abordar el autocuidado de mujeres en movilidad humana, resulta conveniente generar una definición aunado a la clara identificación de las estrategias de autocuidado. Posteriormente, se abordarán las particularidades del autocuidado en mujeres en contextos migratorios.

Definición y estrategias del autocuidado

El concepto de autocuidado ha tenido distintos enfoques a través del tiempo. Originalmente, el autocuidado era concebido desde la salud pública y la enfermería con Elizabeth Orem. Esta autora genera la teoría del autocuidado donde es posible rescatar los conceptos de persona y entorno, la persona es entendida como aquella que es capaz de gestionar sus propios cuidados y el entorno es aquel en el que se encuentra la persona y media las decisiones, así como las prácticas de autocuidado. La autora señala la importancia de que las personas desarrollen habilidades y retomen recursos para su cuidado general (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019).

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que emplea una persona, familia o grupo para procurar su salud y su bienestar general. A nivel individual el autocuidado implica “mirar uno por su salud y darse buena vida” (Tobón-Correa, 2003, p. 3). El autocuidado resulta una importante estrategia para promover la responsabilidad de las personas sobre su propio bienestar, tanto físico, psicológico y social. Uno de los beneficios del autocuidado es el aumento de la autonomía. Desde la psicología positiva, el autocuidado se encuentra relacionado con factores que favorecen la salud, como: el optimismo, la resiliencia, la disposición a responder a los retos y el autocontrol (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019). En este sentido, el cuidar de uno mismo implica: identificar malestares, escuchar el cuerpo, establecer límites y acudir a redes de apoyo, entre otros (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019).

El autocuidado no es igual para todos los individuos y es un proceso de aprendizaje en búsqueda de una salud integral. Se encuentra mediado por factores sociales y contextuales como: la cultura, el nivel socioeconómico, el género y la edad, todos estos elementos repercuten en las prácticas y concepciones que giran alrededor del autocuidado (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019). En síntesis, al ser un proceso de aprendizaje se puede generar durante toda la vida y ser empleado por elección para fortalecer el bienestar (Tobón-Correa, 2003).

El autocuidado debe partir del reconocimiento de recursos para la búsqueda del estado general de bienestar. A partir de las puntualizaciones señaladas se puede retomar la siguiente definición:

El autocuidado se entiende como las formas específicas del cuidado de sí desde el punto de vista físico, psicológico, social, espiritual, medioambiental y económico que tienen las personas para mantener/mejorar su salud (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019, p. 128).

Esta definición considera distintos aspectos como integrales de las personas y considera al individuo desde un rol bio-psico-social, que tiene la determinación para sostener su bienestar personal, por lo que se conceptualizan tres dimensiones de análisis: física, psicológica y social. Tomando en cuenta las tres dimensiones del autocuidado en la Tabla 3 se aprecian los indicadores de cada dimensión propuestos por Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó en 2019.

Tabla 3*Dimensiones e indicadores del Autocuidado*

Dimensiones		
Física	Psicológica	Social
conjunto de acciones encaminadas al cuidado físico	conjunto de acciones encaminadas al cuidado psicológico	conjunto de acciones encaminadas al cuidado social
Indicadores		
<i>Ejercicios Físicos:</i> cualquier forma de actividad física que mejora y mantiene la salud y el bienestar	<i>Estados Emocionales predominantes:</i> reacciones psicofisiológicas, que se dan de forma constante, que constituyen una respuesta del individuo a determinadas situaciones, objetos y personas pueden ser percibidas como positivas o negativas	<i>Redes de apoyo:</i> cualquier individuo o grupo que constituye la principal fuente de ayuda emocional, económica y social de la persona y pueden brindar apoyo emocional, material o informativo
<i>Alimentación:</i> adecuada o inadecuado en relación con el plan de alimentación, implica la selección de los alimentos, preparación y frecuencia de las comidas	<i>Funcionamiento cognitivo:</i> estado de los procesos cognitivos de atención, percepción, pensamiento y lenguaje	<i>Uso de tiempo libre:</i> período de tiempo disponible para la persona realizar actividades de carácter voluntario, que no constituyen obligaciones laborales
<i>Control de la salud:</i> acciones realizadas para la exploración, mantenimiento y mejora del estado de bienestar.	<i>Autovaloración:</i> conjunto de ideas o pensamientos que posee la persona sobre sí misma	<i>Actividades de ocio y esparcimiento:</i> actividades motivadoras, realizadas por placer de carácter voluntario, con motivo de descanso,

Implica chequeos médicos, consumo de medicamentos y asistencia a citas médicas		distracción, recreación, diversión y relajación
<i>Hábitos nocivos:</i> consumo de alcohol, drogas y tabaco	<i>Estrategias de afrontamiento:</i> acciones llevadas a cabo por la persona para hacer frente a la situación de salud-enfermedad	<i>Relaciones con la familia, pareja y compañeros de trabajo:</i> interacciones sociales con distintas personas como familiares, amigos o compañeros de trabajo, que pueden ser armónicas o conflictivas
<i>Sueño y descanso:</i> satisfacción de la necesidad de sueño, variable en cada persona	<i>Proyectos futuros:</i> objetivos fundamentales de la vida de la persona, aspiraciones y expectativas de logro	
<i>Conocimiento de la enfermedad:</i> información acumulada por la persona de su enfermedad, ya sea saber o creencia. Gira en torno a definición, causa, tratamiento, consecuencias y factores asociados		

Nota: Fuente Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, (2019)

En cada una de las dimensiones tanto física, psicológica y social del autocuidado, es posible identificar diversas prácticas que posibilitan y mantienen la salud integral de la persona (Tobón-Correa, 2003). A continuación, se mencionan algunas de estas prácticas:

- Alimentación adecuada respecto a las necesidades de la persona
- Medidas higiénicas
- Manejo del estrés
- Habilidades para establecer relaciones sociales y resolver problemas interpersonales
- Ejercicio y actividad física requerida
- Habilidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos
- Seguimiento para prescripciones de salud
- Recreación y manejo del tiempo libre
- Diálogo y comunicación
- Adaptaciones favorables a los cambios en el contexto

Al hablar de autocuidado se pueden encontrar diversas prácticas que se relacionan con la cultura y el género. Por lo que las prácticas que empleen las personas no siempre serán las mismas. Asimismo, existen factores determinantes ya sea internos y externos que median el autocuidado. En breve, se exponen los factores determinantes del autocuidado y los elementos que los componen (Tabla 4).

Tabla 4

Factores determinantes del autocuidado

Factores	
<i>Factor interno o personal</i>	<i>Factor externo</i>
<i>Dependen directamente de la persona</i>	<i>No dependen directamente de la persona</i>
Elementos	
<i>Conocimientos: determinan la adopción de prácticas saludables</i>	<i>Cultural: media la dificultad de adquirir nuevos conocimientos y adoptar nuevas prácticas</i>

	debido a los comportamientos arraigados en creencias y tradiciones
<i>Voluntad</i> : clave de acción para reaccionar a eventos, lo que influye en replantearse hábitos, costumbres o creencias	<i>Género</i> : las prácticas de autocuidado se encuentran sesgadas por el género, el cual media la diversidad de formas de autocuidado individual entre hombres y mujeres
<i>Actitudes</i> : resultado de convencimiento interno que lleva a la persona a actuar en favor o en contra de una situación o hábito	<i>Científico y tecnológico</i> : descubrimientos en materia de salud y de vida tienen relación con la posibilidad de cuidar la propia salud
<i>Hábitos</i> : repetición de una conducta que genera el establecimiento de patrones conductuales	<i>Físico, económico, político y social</i> : para optar por prácticas de autocuidado debe haber recursos físicos, como infraestructura sanitaria, el cual depende de los gobiernos. Asimismo, debe haber un respaldo político para el establecimiento de políticas públicas saludables

Nota: Fuente Tobón-Correa (2003)

El autocuidado resulta fundamental en la vida de las personas, si bien hay elementos que dependen de las personas con el autocuidado, también se encuentran factores externos fuera del control del individuo. A pesar de las condiciones en las que se pueda presentar el autocuidado, este tiene el potencial de influir de manera positiva en la vida de las personas, constituyéndose como un elemento que protege la salud (Tobón-Correa,2003).

Simultáneamente, hay elementos que coexisten y se correlacionan con el autocuidado, por lo que el fortalecimiento de estos se relaciona de manera directa con su fortalecimiento. De acuerdo con Tobón-Correa (2003), los más reconocidos son:

- Autoconcepto: creencias sobre uno mismo que se manifiestan en la conducta, lo que permite que la persona se conozca mejor

- Autoestima o autovaloración: valoración que toda persona tiene de sí misma y es expresada en mensajes verbales y no verbales
- Autoaceptación: reconocerse a sí mismo como persona con cualidades y limitaciones, lo cual le permite asumir las características que se pueden modificar
- Autocontrol: capacidad de una persona para controlar sus decisiones
- Resiliencia: elemento que implica hacer frente a las adversidades y aprender de ellas

Para el fomento del autocuidado, las y los profesionales de la salud deben tener como objetivo estimular el cambio desde una postura pasiva a una postura activa, con el fin de lograr modificar los hábitos, costumbres y actitudes respecto al cuidado de sí mismo. Las herramientas para el fomento del autocuidado son: la información, educación, comunicación y participación social, debido a que propician el conocimiento respecto a la salud y establecen compromisos tanto para uno mismo como para la comunidad (Tobón-Correa, 2003). A su vez, es necesario que las y los profesionales de la salud consideren elementos de la psicología positiva como: las emociones positivas, el optimismo, el apoyo positivo, buscar las fortalezas de las personas y resiliencia, esto con el objetivo de un genera cambios efectivos en pro del autocuidado (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019).

Es necesario remarcar que el autocuidado se encuentra en función del género, por lo que las mujeres tienden a dirigir el cuidado hacia los demás antes que, hacia ellas mismas, por lo que se encuentra en segundo plano (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019). En cuanto al proceso de movilidad humana, resulta importante analizar si las mujeres mantienen estos patrones de cuidado y autocuidado o llevan a cabo diferentes pautas.

El cuidado es un elemento que se encuentra atravesado por el género y la edad, los cuidados se encuentran generalmente asociados a lo femenino y a las mujeres. En el contexto migratorio, las mujeres son las encargadas de cuidar a la familia, cuidar a otras mujeres y en el caso de la ausencia del esposo migrante, ellas cuidan sus propiedades o patrimonio. Sin embargo, aunque las prácticas de cuidado están

asociadas a lo femenino, las mujeres no cuidan de la misma forma (Martínez y González, 2021).

En comunidades de Michoacán, México, si bien las mujeres son generalmente las cuidadoras, se identifica la idea de que *la mujer está para ser cuidada*, que se transmite mediante actitudes y preocupaciones. Entonces, cuando el hombre migra, estos cuidados quedan ausentes y las mujeres deben generar estrategias para cubrirlos, pero sin romper con las tradiciones de la comunidad. En caso de que sean las mujeres las que migran, una de las funciones o prácticas de cuidado que mantienen es el del patrimonio, que implica el mantener y sostener tradiciones, la lengua, la alimentación y el vestido (Martínez y González, 2021).

En resumen, las mujeres en movilidad humana anteponen los cuidados de los otros antes que el de ellas y cuando cuidan de sí mismas, sus estrategias y prácticas se encuentran mediadas por lo que otros esperan, dicen o piensan de ellas. Sin embargo, en la literatura es poco frecuente encontrar estudios y reflexiones respecto al autocuidado de las mujeres en condición de movilidad humana (Martínez y González, 2021). En realidad, el abordaje se da en torno al cuidado que brindan a los demás, más no cómo ellas mantienen su bienestar general.

Con lo expuesto hasta ahora, se puede puntualizar que, los cuidados que emprenden las mujeres y madres en el contexto migratorio evidencian la postura de que el cuidado primero es hacia fuera y al último están las consideraciones propias y el autocuidado. Debido a ello, es de suma importancia identificar las estrategias que utilizan estando en un proceso de movilidad humana. Porque si bien, el autocuidado no resulta prioridad para algunas mujeres, lo anterior no implica que sea inexistente. Las mujeres poseen diversas estrategias que les permiten enfrentar y resolver los desafíos inherentes a la migración y a la maternidad.

CAPÍTULO IV

MÉTODO

3.1 Justificación

Si bien la migración se considera un proceso que emprenden mayoritariamente los hombres, también las mujeres migran. Ante ello, surge el concepto de feminización de las migraciones, el cual busca visibilizar que las mujeres no migran por seguir al hombre si no por buscar mejores oportunidades laborales o de condiciones de vida para ellas y para sus hijas e hijos. También se plantea que muchas se movilizan debido a las condiciones de violencia de sus países de origen o por la violencia de género y familiar a las que se enfrentan (Espín y Dottolo, 2015).

Es importante indicar que, las mujeres en movilidad humana viven una doble vulnerabilidad, primero por su género y segunda, por ser migrantes (Consejo Nacional de Población, 2013). La Comisión Interamericana de Derechos Humanos (2013) señala que las personas que migran se ven expuestas a riesgos como: secuestro, asesinato, desaparición, discriminación, abuso de autoridad y uso excesivo de la fuerza por parte de autoridades migratorias. Sin embargo, es importante notar que la situación de las mujeres migrantes se agrava porque tienen mayor posibilidad de violaciones, abuso sexual, trata de personas y violencia de género.

De las mujeres que migran muchas son madres, tradicionalmente se les presenta desde un rol de madre y esposa, esta perspectiva se enfoca en su crecimiento desde la familia y restringe aspectos como, su autocuidado y sus expectativas de desarrollo personal. El trayecto al país destino implica riesgos y dificultades tanto para los hijos como para las mujeres que son madres. Algunas de ellas, se movilizan solo en compañía de sus hijos e hijas y tienen que enfrentarse a situaciones económicas, personales, sociales y políticas por su cuenta, lo que genera un impacto en su autocuidado y en la relación, así como en crianza con sus hijos e hijas (Espín y Dottolo, 2015). En la literatura se abordan las experiencias y concepciones de la maternidad

transnacional, sin embargo, la maternidad ejercida durante el trayecto también requiere atención.

Ante las experiencias que viven las mujeres durante su trayecto, resulta indispensable conocer las estrategias de autocuidado que utilizan. Cabe señalar que, estas se relacionan con su percepción de maternidad y la experiencia de viajar en compañía de sus hijos e hijas. Ahora bien, la importancia de conocer sus estrategias de autocuidado radica en identificar cómo enfrentan o resuelven distintos desafíos, los cuales generan un impacto en el ámbito personal, familiar y social. Asimismo, contar con estrategias de autocuidado permite cambiar la percepción de que las mujeres migrantes son enteramente vulnerables y no poseen herramientas para actuar ante los retos.

3.2 Objetivo General

Identificar cuáles y cómo son las estrategias de autocuidado que utilizan las mujeres en condición de movilidad humana en Tijuana, México a partir de sus experiencias de maternidad y su situación de movilidad humana.

3.2.1 Objetivos Específicos

1. Diseñar y aplicar una entrevista semiestructurada que permita identificar características de las estrategias de autocuidado, en relación con la experiencia de maternidad en situación de movilidad humana, en mujeres migrantes.
2. Describir contextos, experiencias y hechos respecto a la maternidad de las mujeres migrantes y sus estrategias de autocuidado.
3. Identificar los retos en la maternidad migrante, las estrategias de autocuidado y motivaciones y las expectativas sobre el trayecto.

3.3 Tipo de Estudio

El presente trabajo se enmarca en una metodología cualitativa mediante un estudio de caso múltiple. Los estudios de caso permiten la comprensión de perspectivas, experiencias y prácticas de un grupo, una institución o una organización

ante un fenómeno o proceso. Los estudios de casos múltiples abordan los fenómenos desde la particularidad para profundizar en ellos desde una mirada contextual y completa (Vasilachis, 2006).

La ventaja de utilizar los estudios de casos múltiples es que tienen la capacidad de captar la complejidad del contexto y su relación con el fenómeno a estudiar (Vasilachis, 2006). En este sentido, la presente investigación utiliza el estudio de caso múltiples porque su objetivo fue identificar desde una mirada contextual las estrategias de autocuidado, perspectivas y experiencias de maternidad de mujeres migrantes.

Para el estudio de caso se plantea la realización de entrevistas semiestructuradas. Esta fuente de información es de gran utilidad debido a que permite generar un diálogo entre el entrevistador y los participantes desde una postura comprensiva (Blasco y Otero, 2008). Taylor y Bogdan (1987) remarcan que las entrevistas cualitativas son encuentros cara a cara. Este abordaje permite a los investigadores la comprensión de las perspectivas de los participantes sobre sus vidas, experiencias y situaciones con sus propias palabras. Con ello, las entrevistas cualitativas semiestructuradas favorecen una relación horizontal, en la que se reciben preguntas y se otorgan respuestas, permitiendo entablar una relación dialógica o de intercambio mutuo (Taylor y Bodgan, 1987). Tales características permiten el cumplimiento de los objetivos de la presente tesis.

3.4 Participantes

Mujeres en situación de movilidad humana mayores de 15 años con al menos un hijo o hija, mexicanas o provenientes de países de Centro y Sudamérica.

3.4.1 Criterios de Inclusión

1. Mujeres en condición de movilidad humana
2. Mujeres que tengan al menos un hijo o hija ya sea que se encuentren en compañía de ellas o en el país de origen o destino.

3.5 Procedimiento

Para la realización de la investigación, se acudió inicialmente al albergue para migrantes Centro de Acogida Formación y Empoderamiento de la mujer migrante y refugiada (CAFEMIN) ubicado en la Ciudad de México. En el albergue se tuvo un primer acercamiento a tres mujeres centroamericanas que cumplieron con los criterios de inclusión. La visita a CAFEMIN fue un primer acercamiento a población de mujeres migrantes, las conversaciones fueron de 20 minutos aproximadamente. Al ser un primer punto de contacto, no se pudo hacer grabación o toma de notas, por lo que la recopilación de información fue limitada. Se realizaron visitas posteriores a CAFEMIN, sin embargo, al momento de las visitas no hubo mujeres madres disponibles para conversar. De la visita a CAFEMIN se puede recuperar que las conversaciones con las tres madres resultaron un punto de partida y un acercamiento a las mujeres, los diálogos y la información proporcionada permitieron la creación de un guion utilizado posteriormente.

El guion permitió recabar las estrategias de autocuidado de las participantes a partir de sus experiencias de maternidad (Anexo 1). Mediante el guion de entrevista que se elaboró se propusieron las siguientes categorías:

- Retos en la maternidad migrante
- Motivaciones y expectativas del trayecto
- Autocuidado

Posteriormente, se realizó una visita al Centro Integrador para el Migrante “Carmen Serdán” ubicado en Tijuana, Baja California. En este centro, se trabajó el primer guion creado, se realizaron dos entrevistas semiestructuradas a mujeres mexicanas desplazadas, las entrevistas tuvieron una duración promedio de 40 minutos. Sin embargo, después de las primeras dos entrevistas y debido a que el desplazamiento forzado de las mujeres era reciente y las mujeres no habían hablado de la situación anteriormente, algunas preguntas resultaron detonantes emocionales para ellas, presentando intensas alteraciones emocionales como llanto y estrés. La entrevistadora optó por dar por terminada la entrevista, realizar técnicas de contención

y posteriormente, acudir con la psicóloga del centro en compañía de las mujeres para una sesión personal en donde se pudieron atender las alteraciones emocionales. Dada la situación, se consideró necesario hacer adaptaciones al primer guion de entrevista. El cambio realizado en el guion implicó modificar las preguntas para que no fueran detonantes e intrusivas, y que se pudieran retomar las categorías propuestas desde la propia identificación de los recursos de las mujeres. Las adaptaciones fueron necesarias por razones éticas y para contemplar las situaciones particulares de las mujeres y del Centro migrante, sin embargo, aunque se realizaron cambios, el segundo guion (Anexo 2) también consideró las categorías originalmente planteadas. Con el segundo guion se realizaron seis entrevistas que tuvieron una duración promedio de una hora. Por razones de seguridad y protección a las mujeres y a sus familias, se eligieron seudónimos para cada una de las participantes y se omitieron detalles específicos sobre su lugar de origen.

3.6 Consideraciones éticas

La investigación se realizó bajo los criterios éticos establecidos en el Código Ético del Psicólogo de la Sociedad Mexicana de Psicología (2010), para el uso y confidencialidad de la información se consultaron los artículos 132, 134, 136, 138 y 139 en donde se menciona que los psicólogos deben utilizar la información obtenida, siempre con fines académicos, profesionales y científicos. Para los datos recolectados, solo las investigadoras del proyecto tuvieron acceso a ellos, utilizándolos con fines académicos. Los únicos datos que se analizaron fueron los sociodemográficos y los relacionados con las categorías propuestas de las mujeres en movilidad humana, evitando el uso de nombres u otros datos personales que pudieran revelar la identidad de las participantes. Se debe tener en consideración que el uso de datos fue siempre consentido por la persona que participa.

En este sentido, se revisaron los artículos 118, 119, 122 y 124 en relación con el consentimiento informado. En este particular y debido a las particularidades de la población, como la situación legal y la edad, se tomó la decisión de cambiar el medio por el cual se obtiene el consentimiento, optando por recabar el consentimiento de

manera oral, explicando detalladamente las implicaciones y consideraciones de su participación.

3.7 Variables

Estrategias de autocuidado a partir de las experiencias de maternidad, definido de acuerdo con tres categorías:

- **Retos en la maternidad migrante:**

La maternidad es definida como los discursos y prácticas sobre lo que implica ser madre. Estos discursos y prácticas están permeadas por la cultura y el género, por tanto, delimitan el actuar y sentir de la madre en cuanto a la crianza de los hijos e hijas (Naudon, 2016; Palomar, 2005). Un reto es un objetivo o empeño difícil, lo que constituye un desafío a quién lo afronta (Real Academia Española, s.f). En este sentido los retos en la maternidad migrante implican eventos, desafíos y posibles peligros a enfrentar durante el trayecto migratorio que repercuten en las prácticas como madres, así como la crianza y la relación con los hijos e hijas.

- **Estrategias de autocuidado:**

Se define como las prácticas y decisiones cotidianas que toma una persona, familia o grupo para cuidar de su salud. Las estrategias de autocuidado pueden ser aprendidas a lo largo de la vida y están orientadas a fortalecer su salud integral (Tobón-Correa, 2003).

Las estrategias de autocuidado se orientan en tres ejes (Cancio-Bello, Lorenzo-Ruiz y Alarcó-Estévez, 2019):

1. Dimensión física: cuidado físico, ejercicios físicos, alimentación, control de la salud, hábitos nocivos, sueño y descanso, conocimiento de la enfermedad
2. Dimensión psicológica: estados emocionales predominantes, funcionamiento cognitivo, autovaloración, estrategias de afrontamiento, proyectos futuros

3. Dimensión social: redes de apoyo, uso del tiempo libre, actividades de ocio y esparcimiento y relaciones con familia, pareja y amigos

- **Motivaciones y expectativas del trayecto**

Los objetivos que establece la persona con respecto a distintos ámbitos de su vida. Lo que contempla creencias a futuro, aspiraciones y metas a lograr en cierto tiempo, asociadas al contexto de la migración (Cancio-Bello, Lorenzo-Ruiz y Alarcó-Estévez, 2019; Intxausti, Etxeberria y Joaristi, 2014).

3.8 Recolección y análisis de la información

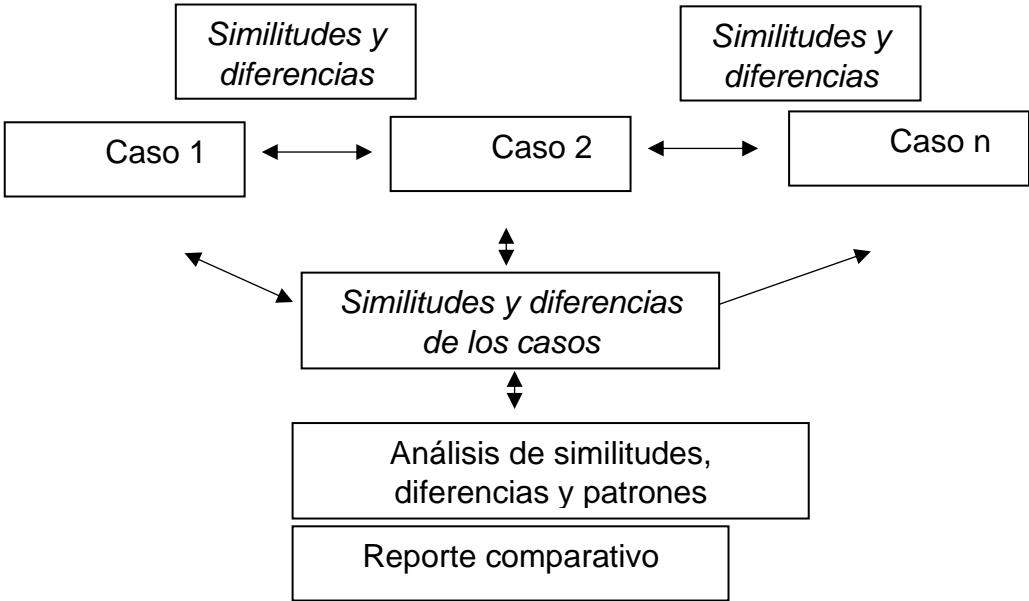
Las entrevistas se grabaron con el debido consentimiento verbal de las participantes mediante un dispositivo de audio. Estos audios se transcribieron textualmente para su análisis y descripción.

El análisis del discurso de las entrevistadas se realizó con el fin de identificar el contexto particular de cada caso, la relación de la información con las categorías planteadas e identificar categorías emergentes. Posteriormente, se realizó una búsqueda de relaciones entre los casos estudiados y las categorías consideradas. Por lo tanto, el análisis de los estudios de caso es, al mismo tiempo, individual (caso por caso) y colectivo, al reconocer tanto las particularidades y las similitudes de los casos planteados

En la Figura 1 es posible identificar el proceso de análisis planteado en el presente trabajo.

Figura 1

Proceso de análisis de estudios de Caso múltiples



Nota: Reelaboración de Hernández-Sampieri (2014)

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

En octubre de 2021, marzo y junio 2022 se acudió al albergue para migrantes CAFEMIN (Centro de Acogida Formación y Empoderamiento de la mujer migrante y refugiada) ubicado en la Ciudad de México. En este albergue se tuvo un primer acercamiento a la población de mujeres migrantes centroamericanas. En ese momento fue posible charlar y realizar algunas preguntas a tres madres provenientes de Guatemala, El Salvador y Honduras, con previo permiso del centro y de las mujeres. En la conversación se abordaron las dificultades que habían experimentado, desde que salieron de sus respectivos países hasta que llegaron al centro de México. Asimismo, se tuvo la oportunidad de que compartieran su motivo migratorio, algunas expectativas que tenían a largo plazo y, por último, narraron cómo era criar a sus hijos dentro del albergue y durante el trayecto. Las tres mujeres centroamericanas mencionaron que decidieron migrar debido a la violencia que ejercían sus parejas sobre ellas, una de las mujeres reportó que su expareja extrajo a su hija, pero la ley de su país no le ayudó. Su principal motivación era llegar a Estados Unidos, ninguna de las tres mencionó tener parientes en este país. Asimismo, ninguna reportó tener un plan a futuro después de llegar al país destino, solo indicaron que su meta era tener una mejor vida para ellas, sus hijas e hijos. Sin embargo, por el carácter exploratorio del acercamiento, no fue posible realizar anotaciones o grabaciones de audio. Pero es importante remarcar que, este fue un primer acercamiento de la investigadora a población de mujeres en condición de movilidad humana, donde se entabló un diálogo entre las partes y posibilitó la creación del guion de entrevista utilizado después con otras participantes.

Posteriormente, se acudió en julio del 2022 al Centro Integrador para el Migrante “Carmen Serdán” en Tijuana, Baja California, en este lugar se realizaron ocho entrevistas semi-estructuradas. De las mujeres entrevistadas, seis fueron de Michoacán, una de Guerrero y una del Estado de México. La edad promedio de las entrevistadas fue de 30 años, la edad de los hijos de esas mujeres fue desde los seis meses a los 18 años. Cuatro reportaron que el motivo migratorio es el desplazamiento forzado por temas de violencia, amenazas y asesinato de familiares por grupos

criminales en sus comunidades. Mientras que una reportó que su motivo migratorio es la reunificación familiar con su esposo y tres reportaron que se encontraban en Tijuana, por razón de violencia intrafamiliar. Las ocho mujeres entrevistadas indicaron que su objetivo era llegar a Estados Unidos. En la siguiente tabla se puede observar datos como el lugar de origen, el motivo migratorio, las personas acompañantes durante el trayecto y la edad de los hijos de las mujeres migrantes entrevistadas (Tabla 5). El análisis de cada uno de los casos se presentará en el siguiente apartado.

Tabla 5

Lugar de origen, motivo migratorio y acompañantes en trayecto migratorio de las mujeres entrevistadas

Identificación	Lugar de origen	Motivo migratorio	Acompañantes	Edad de hijos en años
Elena	Michoacán	Desplazamiento forzado	Esposo e Hijos	15, 12 y 9
Mónica	Michoacán	Desplazamiento forzado	Mamá, Papá, Cuñada, Hijos, Sobrinas y Pareja	15, 11 y 0 (6 meses)
Verónica	Michoacán	Desplazamiento forzado	Mamá, Hijos, Hermanos y Sobrinos	6, 4 y 3
Jazmin	Guerrero	Reunificación familiar	Hijo	6
Liliana	Estado de México	Violencia intrafamiliar	Hijos	13, 10 y 3
Isabel	Michoacán	Desplazamiento forzado	Hijas	18, 17 y 16
Fabiola	Michoacán	Violencia intrafamiliar	Hijos	11,10 y 9

Identificación	Lugar de origen	Motivo migratorio	Acompañantes	Edad de hijos en años
Ana	Michoacán	Violencia intrafamiliar	Hijos	9 y 8

Estudios de Caso

A continuación, se presenta un resumen y análisis de cada uno de los casos estudiados. En cada caso se expondrán las unidades de análisis en relación con las categorías planteadas en las entrevistas, para ello, se enlistan las categorías y la definición establecida para cada una de ellas.

- **Retos en la maternidad migrante**

Implican eventos, desafíos y posibles peligros a enfrentar durante el trayecto migratorio que repercuten en las prácticas como madres, así como la crianza y la relación con los hijos

- **Estrategias de autocuidado**

Se define como las prácticas y decisiones cotidianas que toma una persona, familia o grupo para cuidar de su salud

- **Motivaciones y expectativas del trayecto**

Los objetivos que establece la persona con respecto a distintos ámbitos de su vida. Lo que contempla creencias a futuro, aspiraciones y metas a lograr en cierto tiempo asociadas al contexto de la migración

En cada caso se contemplaron las características y contextos particulares con el fin de realizar una descripción comparativa, en cuanto a similitudes relacionadas con la movilidad humana.

Cabe mencionar que debido a las limitantes para la recolección de información de las entrevistas realizadas a las tres mujeres centroamericanas en CAFEMIN no se puede realizar un análisis pertinente de la información. Sin embargo, se reconoce la

importancia de esas entrevistas para la investigación, ya que fueron un primer punto de contacto lo que permitió reconocer categorías y elementos fundamentales en las experiencias de las mujeres.

Caso “Elena”

Elena es una mujer de 32 años proveniente de Michoacán. Además de viajar en compañía de sus hijas e hijo, se encontraba con su esposo. El espacio en el que se realizó la entrevista fue un pequeño cubículo del servicio psicológico otorgado por el centro. Por lo que se llevó a cabo a puerta cerrada y solamente con la presencia de la entrevistadora y Elena.

Desde el inicio de la entrevista, retrató la razón por la que su familia tuvo que migrar, su esposo fue golpeado, secuestrado y obligado a trabajar con el crimen organizado, a lo que él se negó. Como expresó Elena, “afortunadamente lo soltaron”, pero como familia decidieron que no podían quedarse ahí por lo que se trasladaron a otra ciudad en Michoacán, sin embargo, el grupo criminal los encontró y amenazó nuevamente. Finalmente, se movieron a Tijuana y mantienen un perfil bajo. Para llegar a esta entidad el trayecto no fue fácil, y la misma célula delictiva los persiguió y sus hijas se vieron expuestas a violencia sexual.

Expresó que ella y su familia son personas honestas, que no les gusta meterse en problemas y se dedicaban al campo antes de que grupos delictivos llegaran a su comunidad. Enfatizó que tanto ella como su familia no querían salir, pero los grupos delictivos se adueñaron de la tierra, al punto que ya no queda nadie en su comunidad de origen, todos decidieron migrar. Solo en una comunidad cercana queda su madre, que a pesar de sus insistencias para que los acompañe y con las amenazas de distintos grupos, se ha negado a abandonar su casa.

Elena y su familia metieron la encuesta de riesgo para pedir asilo a Estados Unidos (encuesta para migrantes hispanoparlantes que desean entrar a dicho país vía humanitaria, se valora el riesgo experimentado por los migrantes en su país de origen y se realiza en línea). Elena y su familia han esperado más de un año y todavía no

reciben respuesta. Ella reconoce que derivado del Covid-19 los trámites se han atrasado, pero siguen esperando alguna novedad.

Sin embargo, Elena retomó varios recursos, desde el apoyo con su esposo, el ejercicio y su creencia en Dios, que le han permitido hacer frente a la situación y a las dificultades que han enfrentado. Durante la entrevista, recalcó la importancia de que su familia se encuentra unida y aunque han pasado momentos difíciles, han logrado salir adelante.

La entrevista tuvo una duración de 35 minutos, debido a que tenía que continuar con sus actividades diarias.

Para analizar las categorías, se retomarán algunos puntos importantes de la entrevista.

Retos en la maternidad migrante

Para Elena uno de los retos más difíciles fue dejar su hogar, su comunidad y toda la vida que había construido. Durante varios momentos de la entrevista retomó este argumento, lo cual es algo que la entristece en demasía ya que no fue una decisión tomada por gusto, sino por necesidad al huir de la violencia y los peligros. Sin embargo, se mantiene fuerte e intentó mantenerse tranquila al narrarlo. Asimismo, compartió cómo fue migrar y llegar a Tijuana:

(SIC) “Fue bien difícil (llegar), hemos tenido que atravesar tantas cosas, cuando llegamos aquí nos persiguieron en una camioneta a mis niños y a mí, viví un horror porque sentía que nos iban a agarrar y muchas cosas que piensa uno y viene uno huyendo del peligro y te encuentras con más y los peligros a los que se exponen los niños...Nosotros no hubiéramos querido andar por acá, porque nosotros ya teníamos un hogar, ya teníamos una parcela donde ya teníamos cultivado”

Adicionalmente agregó que fue lo más difícil del proceso migratorio.

(SIC) “Lo más difícil de todo fue salir de donde estábamos, que ya sentíamos que estábamos en nuestro hogar pues y tener que abandonar todo, dejar todo, no traíamos más que lo que traíamos puesto, no teníamos nada, todo nos quitaron”

Aunque Elena quisiera regresar a la vida que tenía antes y no tener la necesidad de migrar porque indica que no lo hace por gusto, sino por todo lo que su familia y ella han vivido. Sin embargo, reconoció que se encuentran bien porque están juntos y agradeció por ello.

(SIC) “Porque todo, todo cambia, uno está bien y mis niños libres, que nadie se conocen, se conocían todos, nos conocíamos todos y no teníamos por qué venir a sufrir ningún peligro, tantas cosas que les han pasado y dejar mis cosas... Pero allá si me quedo, nos matan, se llevan a mi niña, me la violan y hubiera sido peor, por eso uno decide salir... Y hay veces que la gente anda inmigrando, si supieran todo esto, lo que a uno le quitan, uno no estaba por acá, nunca pensábamos que íbamos a andar así. Dios solo lo sabe, solo Dios sabe por qué, porque yo le pedía mucho, que nos cuidará, que nos ayudará, pero sé que hasta ahora nos ha cuidado, porque mi esposo está con nosotros, ¿te imaginas?, yo hubiera de andar peor, porque con mi esposo a lado, me apoya, ahí estamos los dos”

Para Elena la maternidad implica una gran responsabilidad, en la que se relaciona cuidar y proteger a sus hijos/as. Por lo que los peligros a los que se han enfrentado también tienen un efecto en la relación que mantiene con ellos. Adicionalmente, tanto a Elena como a sus hijas les ha sido difícil expresar lo que les sucede o cómo se sienten porque al haber más familias de Michoacán en el centro, existe el riesgo que las personas que los buscan sepan de ellos. Al único que le nace contar lo que han vivido es al hijo más pequeño (nueve años). Sin embargo, le han dicho que no lo haga para evitar tener problemas, pero Elena señaló que es muy expresivo y le gusta compartir. Mencionó que no habla de sus experiencias por temor, solo ha compartido con la psicóloga del centro. En el caso específico de su hija mayor (15 años) compartió lo siguiente.

(SIC) “La más grande, no, a ella la veo cómo que es la más afectada, porque es más callada, le veo su mirada triste, me imagino que es por lo que le acaba de pasar y yo quisiera ayudarla y yo le platico y yo quiero verla feliz, pero espero que si un día podamos irnos de aquí ya sea diferente, ya tenga una vida diferente de hasta ahora”

Como se evidenció, la maternidad y cómo concibe la maternidad tiene un efecto en los retos que representa la migración para Elena al respecto, ella compartió lo que significa para ella ser mamá.

(SIC) “Significa para mí, una responsabilidad primero y de cuidar a mis hijos y proteger a mis hijos los más que pueda, darles amor, darles cariño, intentar o tratar siempre de tenerlos motivados y con su autoestima alta, porque pues la verdad uno aquí hay diferentes formas de vivir de diferentes familias, diferentes formas de crianza”

Una de las preocupaciones y retos constantes que remarca Elena es el bienestar de sus hijos, principalmente el de su hija mayor ya que vivió acoso sexual al llegar. Dentro de ello, señaló que sus hijos al estar pequeños no comprenden del todo la magnitud de los eventos. Asimismo, indicó que el estado en el que se encuentran sus hijos le afecta y siente impotencia al no poder cambiar la situación.

(SIC) “Porque mi niña la más grande es una niña ya, su comportamiento es de una niña, entonces lo que ha pasado acá la ha asustado mucho, no me quiere comer, a veces llora de la nada y a veces digo, si yo que soy su mamá me quebranto y siento feo, ahora que ellas que son pequeñas y no entienden las cosas...y a veces no sé qué hacer... es bien difícil, es bien difícil, ellos quieren su espacio, quieren pues tener un lugar como estábamos antes pero ahorita no se puede”

En síntesis, los eventos y desafíos que Elena ha afrontado han repercutido en ella, sus hijas, hijo y su esposo. Por lo que la relación que tenía con ellos no es la misma que en su comunidad de origen.

(SIC) “Pues yo creo que la convivencia que teníamos antes. Porque, no sé cómo explicarlo... si, si yo trato de mantenernos lo más unidos que podemos, pero siempre a veces el mal humor o el gentío como que no hay”

Previo a migrar Elena refirió que la relación con su familia era más estrecha, sin embargo, las dificultades que han enfrentado cambiaron la convivencia y dinámica familiar.

En la categoría de retos de la maternidad migrante, se puede observar que los retos principales asociados a la maternidad y la migración para Elena son: las

dificultades y peligros asociados al trayecto, el dejar su lugar de origen, el cambio en las relaciones familiares, el cambio en las rutinas y el bienestar de sus hijos/as.

Estrategias de autocuidado

Durante la entrevista Elena remarcó distintas estrategias desde una dimensión psicológica y social que le han permitido enfrentar los retos y las dificultades, entre estos recursos se encuentra su acercamiento y creencia religiosa, así como el apoyo que ha recibido de la psicóloga del centro y de otras personas.

(SIC) “Una forma muy bonita que a mí me ha ayudado demasiado, me he acercado a una Iglesia, he estado constante yendo, pidiéndole a Dios, porque yo no había una noche que no llorará... y aquí con los psicólogos, nos han ayudado mucho, todo eso como que es un poquito más como que le diré más, le aconsejan a uno...”

(SIC) “Todos han sido muy buenas personas, la verdad aquí, a mi incluso cuando llegamos aquí, como al mes me operaron de un quiste en el ovario... y ellos fueron muy lindos, a pesar de que uno estaba solo, no nos dejaron sentirnos así, porque ellos fueron allá con nosotros, al hospital, ‘¿Qué necesitan?, vamos por ustedes’ o sea siempre pendiente de nosotros, y si, la verdad nos han apoyado mucho”

Aunado al apoyo que percibe de otras personas, como los psicólogos del centro. Para Elena, la relación que mantiene con su familia es muy importante y sobre todo que se mantiene unida.

(SIC) “Lo importante es que mi esposo está bien, está con nosotros, porque hubo familias que se vinieron solas porque a sus esposos se los mataron, se los desaparecieron ya no supieron ni dónde y yo Gracias a Dios él está con nosotros, estamos bien”

A Elena le resulta difícil expresar sus sentires a otras personas del centro, a excepción de los psicólogos, debido al peligro que implica.

(SIC) “No pues no con cualquiera, es que hay mucha gente, mucha gente de allá, si yo me pongo a platicar y afuera preguntan ‘¿esta tal familia?’, yo no puedo decir de dónde vengo con facilidad o expresar lo que a mí me pasó. Porque cualquiera dice, ‘es de allá’ y a uno le hacen algo malo aquí saliendo, es muy difícil”

La única persona a la que Elena le comparte completamente sus sentires es su esposo, por lo que a pesar de que su relación ha cambiado, siente mucho apoyo de su parte.

(SIC) " ... pero si siente como me ha servido de apoyo y no me siento sola porque pues cualquier cosa le platico a él (esposo), él me ayuda a pensar y siento que nos hemos apoyado, sí nos hemos apoyado mucho en esto "

Ahora bien, cuando se le preguntó qué haría si tuviera un día libre Elena expresó lo siguiente:

(SIC) " Ir al parque, jugar, convivir con ellos todo el día y respirar un momento, porque hay veces que salimos aquí afuerita y le digo a los niños vamos a quedarnos callados un ratito, quieren sentir el silencio, porque has de cuenta que todos los días, todo el día, toda la noche es ruido, gritos de la gente, no duerme mucho. Ellas quieren como descansar su mente, de eso, de todo lo que les ha pasado hasta yo, yo quisiera también..." "

Derivado de lo anterior, se puede señalar que Elena y sus hijos/as se encuentran exhaustos y quisieran un momento de descanso y de paz.

Adicionalmente, reportó que una de las actividades que le han servido mucho son las técnicas de relajación que aprendió del psicólogo ya que a veces siente que le falta el aire. De manera general, ella expresa que el ejercicio le gusta bastante porque le permite liberar el estrés.

Por último, resulta importante resaltar el mayor aprendizaje que reconoció de todo este trayecto y que es lo que le ha permitido seguir adelante:

(SIC) "He aprendido que tenemos que estar unidos, tener comunicación y que, pues el amor no falte seguir siendo unidos en la familia, cuidarnos, tratar de un momento pa nosotros, ver una película, algo en familia"

Asimismo, recomienda a mujeres que estén bajo el mismo contexto que tengan mucha fe y paciencia.

(SIC) “Que tenga mucha fe, mucha paciencia y de eso, paciencia, fe y pues nunca perder la unidad con su familia y apoyarse, creo que eso ayuda mucho. A Dios, porque ha habido veces que me he derrumbado y siento que ya no puedo, quisiera, hubo veces que sentía que me iba a volver loca, me dolía la cabeza, me pasaba llorando y siempre sentía algo como: yo tengo que echarle ganas, yo sé que todo eso viene de ahí. Dios nunca me ha abandonado, siempre me ha ayudado y como te digo”

Principalmente con respecto a la categoría de estrategias de autocuidado en la entrevista de Elena es posible identificar la importancia que le asigna a Dios para pedir por su bienestar, su creencia religiosa le permite enfrentar dificultades. Por otra parte, cuenta con el apoyo emocional de su esposo y percibe apoyo de los psicólogos del centro. Otro elemento relacionado con el autocuidado es la realización de ejercicio, las técnicas de relajación aprendidas y el reconocimiento de aprendizajes. Por último, señaló que en un día libre le gustaría descansar y estar en paz.

Motivaciones y expectativas del trayecto

Respecto a lo que motiva a Elena para seguir adelante es empezar de nuevo en un lugar donde no se enfrenten a la violencia que han vivido hasta el momento y con ello darles una mejor calidad de vida a sus hijos/as.

(SIC) “Poder cruzar y que ellas que encuentren una buena vida, ya nosotros como quiera ya, pero ellos si quisiera uno, seguridad, porque allá donde estábamos no iba a haber otra más que me los iban a matar. Y de las niñas ni se diga, se las llevan, se las llevan, las violan y las matan”

Para Elena existe un contraste entre las oportunidades de situaciones que tendrían que enfrentar en su comunidad de origen y Estados Unidos, por ejemplo, en su comunidad de origen podrían tener su hogar, pero al mismo tiempo se enfrentarían a grupos delictivos que amenazan y violentan a su familia. Por ello, decidieron migrar a Estados Unidos, ya que percibe que de esta forma pueden tener mayor seguridad y calidad de vida. Como indicó, más que para ella o para su esposo, busca el bienestar de sus hijos/as. Al respecto, añade que sus hijas e hijo tienen claro lo que ellos como padres les quieren brindar.

Adicionalmente, cuando se le pregunta sobre qué es lo que particularmente quisiera lograr, comentó lo siguiente:

(SIC) “Mi felicidad y la de ellos y que ya podamos estar en un lugar donde estemos los cinco, donde vivamos los cinco y donde volvamos a tener la tranquilidad que teníamos”

En su respuesta se aprecia que sus motivaciones y expectativas se encuentran mediadas por lo que le pueda brindar a sus hijos/as.

Por tanto, es posible señalar que la motivación principal de emprender el trayecto es la búsqueda de seguridad y mejores condiciones de vida para sus hijas. Bajo el mismo tenor, su expectativa es tener una propiedad.

Caso “Mónica”

Mónica es una mujer de 32 años oriunda de Michoacán, se encuentra en compañía de su hija e hijos, su padre, madre, pareja, cuñada y dos sobrinas. La entrevista a Mónica fue realizada en el área de psicología del centro, mientras cuidaba a su hija de seis meses. La entrevista tuvo una duración de 46 minutos.

Al inicio de la entrevista quiso compartir el motivo por el cual se encontraban en Tijuana. Hace aproximadamente tres años asesinaron a uno de sus hermanos, lo cual el hijo mayor (15 años) de Mónica presenció, el niño reconoció a los asesinos. Por ende, para protegerlo, así como al resto de la familia, decidió no denunciar el asesinato. Sin embargo, en marzo del 2022, el otro hermano de la señora fue asesinado en vía pública, por lo que, en palabras de ella, su padre ante la desesperación y coraje les pidió a los militares presentes que hicieran algo o él tomaría el asunto en sus manos. Esta declaración le costó una amenaza de muerte al por parte de los perpetradores de los asesinatos de sus hijos. Ante ello, la familia decidió migrar, porque sabían que los delincuentes cumplirían su amenaza.

Inicialmente Mónica no quería salir de su casa y dejar sus cosas, sin embargo, reconoce que fue por seguridad de los niños y de su papá. Al principio, su mamá les comentó que, si no se iban todos, ella se iba a quedar sin importar las consecuencias. Al final, todos, incluido el hijo de Mónica accedieron a salir de su comunidad.

En su comunidad de origen, su familia se dedicaba a trabajar en el rancho, ella y su pareja cuidaban la mora, un trabajo que le fascinaba y que extraña. Al momento de la entrevista, no trabajaba debido a que tenía que cuidar a sus dos hijos y a su hija. Al igual que ella, su mamá no realiza alguna actividad económicamente remunerada debido a una lesión en la espalda. Por su parte, su papá y pareja trabajaban gran parte del día y toda la noche, por lo que no tenían mucho contacto con ellos.

Toda la familia contestó la encuesta disponible para la solicitud de asilo en Estados Unidos en junio del 2022. A pesar de ello, por el poco tiempo transcurrido al momento de la entrevista (julio 2022) no habían recibido alguna noticia al respecto.

A continuación, se señalan elementos de la entrevista y su relación con las categorías de análisis.

Retos en la maternidad migrante

Para Mónica una de las cosas más difíciles de migrar fue dejar su casa y sus cosas atrás, ya que vivía ahí desde la infancia. También señaló que irse no resultó tan fácil como otras personas creen y que le ha sido difícil asimilar el cambio. A pesar de extrañar su casa, se sentía agradecida de que sus papás estén con ellos, fuera de la pérdida de sus hermanos, indicó que no ha habido muchos cambios en la relación con su familia.

(SIC) “Pues estamos igual pues aquí, todos aquí y mientras estemos juntos yo creo que todo va a seguir igual, nomás que es echarle ganas y seguir adelante, con que... adaptarnos y todo modo hay que ver modo de resolver...”

Con respecto a la pérdida de sus hermanos, la entrevistada compartió que es muy difícil adaptarse a que no estén y que esto ha tenido un efecto en su vida diaria, incluso en la relación que tiene con sus padres, sus sobrinas y sus propios hijos/as ya que prefiere no compartir sus sentires con sus padres o hijos/as. Asimismo, a sus padres también les ha resultado difícil expresar sus emociones.

(SIC) “No se puede lidiar con eso (la pérdida), pero tienes que seguir, cuando veo a mis niños como veo al papá, yo siento feo porque uno tiene su papá, miré y de todos modos uno ocupa mucho de los papás que estén ahí con él... Eran los únicos hermanos que

tenía, éramos tres y justo te afecta mucho, ver a tu mamá, aunque se haga la fuerte, sé que ella ya como que es la que más también se aguanta y es difícil...”

Con respecto a la maternidad, Mónica indicó lo siguiente:

(SIC) “Umm...no es fácil, ser mamá es difícil, porque tienes muchas responsabilidades y tienes que hacerte como la fuerte para ellos, también no darles a saber los problemas, tienes que hacer muchas cosas”

Añadió que no le comparte a sus hijos/as los problemas o las situaciones difíciles, sin embargo, cuando nota que se encuentran tristes trata de estar con ellos y hacerlos reír. Reconoce que, lo más difícil de ser madre durante el trayecto ha sido no tener una casa propia, porque no es lo mismo tener tus propios horarios y actividades que ajustarte a lo establecido en el centro. Por ejemplo, a sus hijos/as casi no les da hambre a la hora establecida para el desayuno y postergan su alimentación hasta el siguiente horario. Para cubrir esta necesidad, procura tener galletas o manzanas para que puedan esperar a la siguiente comida.

Un reto adicional que mencionó es la paciencia para esperar por noticias. Su expectativa es que estarán un año o más esperando noticias, por lo que tienen que adaptarse a las condiciones imperantes, por ejemplo, la dificultad de dormir por el ruido y la gente.

Por último, Mónica agregó que si pudiera darle un consejo a una mujer y madre migrante antes de comenzar su trayecto sería el siguiente.

(SIC) “...que no pierdan la fe y pues que sigan adelante porque tenemos más vida por echarle ganas y seguirle adelante, tienes que aprender con el dolor y estar sin las personas que quieres”

Para Mónica los retos principales asociados a la maternidad y la migración son: cambio del contexto de origen, el cambio en su familia derivado de la muerte de sus hermanos, la dificultad de expresión de emociones y situaciones a sus padres e hijos/as, el cambio en las rutinas y la espera de noticias respecto a su situación migratoria.

Estrategias de autocuidado

Respecto a las redes de apoyo, Mónica señaló, que se encuentra la familia de su papá que radica en Estados Unidos, ellos fueron los que los convencieron de trasladarse a Tijuana y expresó que serán quienes los ayuden económicamente cuando logren cruzar.

Ella refiere que prefiere guardar sus sentires, especialmente con su mamá ya que no quiere verla llorar.

(SIC) “Yo también me reservo las cosas, igual por mi mamá, no me gusta verla que esté llorando, me hago pues la fuerte, pero a veces sí es difícil, no, cómo no pensar en ellos o no darte cuenta de que ya no están”

En este tenor, Mónica no comparte lo que vive y siente con nadie, ni siquiera con compañeros en el centro, debido al peligro que percibe al hacerlo, ya que los grupos delictivos pueden enterarse de su ubicación. De igual forma, con su pareja solo comparte las cosas relacionadas con su hija y lo que le sucede, pero no más.

De tener un día libre para ella, le encantaría estar acostada en el parque todo el día junto a su bebé, sentir el pasto y refrescarse, de hecho, refiere a que se encuentra cansada y desea un momento de tranquilidad.

Por otra parte, mencionó que su creencia en Dios le ha permitido seguir luchando y continuar con el trayecto, siempre reza en las noches y agradece a Dios. Expresó que a pesar de las pérdidas y dificultades rescata que hay que adaptarse a las circunstancias para estar bien y con ello seguir adelante, por más difícil que esto resulte.

(SIC) “Nomás que es echarle ganas y seguir adelante, con que.... adaptarnos y todo modo hay que ver modo de resolver...”

Uno de los mayores aprendizajes que Mónica rescata durante la entrevista es el siguiente:

(SIC) “ He aprendido a hacerme la fuerte, a seguir adelante sin que ellos no se den cuenta”

Con respecto a la categoría de estrategias de autocuidado es posible identificar los siguientes elementos: si bien, a Mónica le es difícil la expresión emocional con su pareja, hijos, hija y familia en general, ella rescata y reconoce aprendizajes y emprende acciones para mantenerse segura, como el no compartir sus experiencias y sentimientos con personas desconocidas u otras personas del centro. Asimismo, su creencia religiosa es una práctica en pro de su bienestar y, por último, identifica como red de apoyo económica y social a su familia paterna.

Motivaciones y expectativas del trayecto

Un elemento que motiva a Mónica para seguir adelante es que sus hijos/as se encuentren bien y que puedan estudiar en Estados Unidos. Ella compartió que al salir de Michoacán no tenía ninguna expectativa del trayecto, no sabía con que se iba a encontrar.

En cuanto a sus motivaciones personales, quiere trabajar y enfocarse en darles a sus hijos/as lo que necesiten. Remarcó que ellos, sin duda, son su principal motivación.

Por último, con respecto a la categoría de motivaciones y expectativas del trayecto, el cuidado y búsqueda de mejores oportunidades para sus hijos/as resulta el mayor motivante y de manera secundaria, se ubica la búsqueda de trabajo. Cabe señalar que el principal motivo migratorio de Mónica fue debido a la violencia de grupos criminales.

Caso “Verónica”

Verónica es una mujer de 30 años proveniente de Michoacán. Debido a la violencia del narcotráfico en su comunidad de origen, su familia y ella se trasladaron a Tijuana. Durante la entrevista accedió a compartir información y contestar preguntas, sus únicas condiciones fueron que no quería que se grabara la entrevista mediante audio y que las notas se hicieran al finalizar la misma. Debido a esto, en el análisis de este caso, no se realizan citas textuales de la entrevista. La entrevista se realizó bajo estas condiciones, en un cubículo del área de psicología del centro a puerta cerrada y tuvo una duración de 43 minutos.

Al momento de la entrevista, viajaba en compañía de su mamá de 52 años que por razones de salud no puede trabajar, también se encontraba con sus hijos de seis, cuatro y tres años, sus tres hermanos y sus respectivos sobrinos. Ella señaló que no cuenta con el apoyo del papá de sus hijos. Al inicio de la entrevista mencionó que su familia tuvo problemas con los grupos delictivos y por ende balacearon su casa y amenazaron con matar a su familia, incluidos los niños/as. Por esa razón, decidieron movilizarse, sin embargo, el mismo grupo delictivo los sigue buscando y por ello prefieren mantener un perfil bajo.

A continuación, se relación los elementos encontrados en la entrevista de Verónica y con las categorías propuestas son los siguientes:

Retos en la maternidad migrante

Verónica señaló que uno de los retos que enfrentó en conjunto con su familia fue el llegar a Tijuana, para ello, toda su familia tuvo que trabajar para juntar dinero y trasladarse mientras se escondían del grupo delictivo. Al llegar no encontraron dónde quedarse ya que su dinero se agotó y tuvieron que dormir en la calle. Compartió que estos eventos y retos experimentados tuvieron un impacto en la relación con su familia.

Señaló que su familia cambió debido a que antes estaba compuesta por su papá, ella no quiso dar más detalles sobre lo que sucedió. Adicionalmente, indicó que su familia se pelea más, existen más discusiones con su mamá y sus hermanos. En términos de la relación con sus hijos, ella expresó que no ha notado cambios.

Los cambios más importantes para ella fueron relacionados con su condición laboral, pues en su comunidad de origen podía trabajar en la noche, gracias a que su mamá cuidaba de sus hijos. Sin embargo, ahora no tiene esta oportunidad, en virtud de que el reglamento del centro especifica que debe haber un adulto responsable del cuidado de los hijos, preferentemente, uno de los padres

Con respecto a su maternidad, Verónica comparte que es muy difícil ser madre, que si bien, al principio cuando están pequeños es bonito, ellos van creciendo y tiene más necesidades, por lo que como madre tiene que estar al pendiente. El principal reto que percibe sobre ser madre en el trayecto, es la necesidad de estar más pendiente de

sus hijos, ya que no sabe en quien pueden confiar y en quien no. Entonces tiene que estar ahí todo el tiempo.

Uno de los mayores aprendizajes que Verónica relaciona con el trayecto es respecto a cómo ser mamá, para ello, indica que hay que tener mucha paciencia, no puedes dejar solos a tus hijos y tienes que hacer que estén seguros en todo momento.

En la categoría de Retos en la maternidad migrante es posible identificar los siguientes elementos: peligros y dificultades en el trayecto, cambios en la estructura y relación familiar, específicamente se presentan mayor cantidad de discusiones y cambio en las rutinas familiares, el cuidado de los hijos en pro de su seguridad y dificultad para expresar sentires y experiencias por riesgo asociado.

Estrategias de autocuidado

Con respecto a las estrategias de autocuidado, Verónica indicó durante la entrevista dos elementos importantes, la religión que profesa y el apoyo de su madre. Con respecto a la religión, ni ella ni su familia acuden a la Iglesia, pero cuando se siente muy triste o sin motivación le gusta rezar porque le hace sentir mejor y percibe que puede poner su vida en manos de Dios.

Por otra parte, la madre de Verónica ha sido un gran apoyo para ella, señaló que es la única persona en la que se apoya, la escucha y le dice que le eche ganas, que no se rinda y, sobre todo, la apapacha. Adicionalmente, Verónica compartió que solo confía en ella ni siquiera confía en su hermana.

Verónica y su familia también han recibido apoyo de la hermana de su mamá, primos y sobrinos, debido a que ellos se encuentran en Estados Unidos. Sin embargo, señaló que es un apoyo sobre todo económico más que emocional.

Finalmente, expresó que llorar le ayuda a sacar todas las emociones negativas, sin embargo, no le gusta que la vean llorar y que, si tuviera un día libre para hacer lo que ella quisiera, le gustaría simplemente dormir. De nueva cuenta, es posible apreciar que de tener un día libre las mujeres quisieran descansar.

En cuanto a las estrategias de autocuidado, es posible identificar la relación con su madre como red de apoyo emocional, el apoyo económico o material de su familia materna, su creencia religiosa, y el llorar como una forma de expresión emocional.

Motivaciones y expectativas del trayecto

Con relación a las motivaciones o expectativas de Verónica al salir de su comunidad, indicó que no pensó en eso, sólo sabía que tenían que irse y que al hacerlo ya no podían mirar atrás. Al momento de la entrevista, su expectativa era poder cambiar como persona, ser más honesta y cruzar la frontera; al hacerlo, tener una mejor vida y darles una mejor vida a sus hijos. Anhela tener una casa con un jardín, remarcando que esta casa fuera un lugar seguro a donde poder llegar.

En el discurso de la entrevistada, es posible identificar la búsqueda de mejores condiciones de vida para ella y para sus hijos aunado a la búsqueda de cambio personal. Con respecto a las expectativas anhela una propiedad y la seguridad social.

Caso “Jazmín”

Jazmín es una mujer de 23 años originaria de Iguala, Guerrero. Durante la entrevista, se mostró bastante abierta y segura a contestar las preguntas y a compartir información adicional. Este proceso se realizó en un espacio destinado al área de psicología del centro. Durante la entrevista estuvieron presentes Jazmín y dos entrevistadoras. La duración total de la misma fue de una hora con 18 minutos.

Al momento de la entrevista se encontraba en Tijuana porque esperaba cruzar pronto a Estados Unidos para reunirse con su esposo, el cual llevaba cinco años en ese país. Viajaba únicamente en compañía de su hijo de seis años.

Respecto al contexto previo a migrar, Jazmín comentó que desde hace ocho años se unió con el papá de su hijo, actualmente en Guerrero tienen su casa, la cual se encuentra desocupada, añadió que no tenían carencias económicas. Expresó que tanto en su comunidad de origen como en el albergue no trabajaba formalmente ya que desde que es dependiente económicamente de su esposo. Comentó que en Guerrero se ocupaba únicamente del cuidado de su hijo, de llevarlo a la escuela y al cuidado del hogar.

Con respecto a su familia, compartió que es la más grande de seis hermanos. En Estados Unidos vive uno de sus hermanos y su hermana. Previo a migrar, ella era la responsable del cuidado de su mamá y de sus hermanas menores.

Cabe señalar que Jazmín y su hijo ya tenían fecha para la cita migratoria. Si bien llegó al centro integrador a principios de junio 2022, le dieron fecha para agosto 2022.

En los siguientes apartados se presenta el análisis de información con respecto a cada categoría estudiada y su integración con elementos emergentes.

Retos en la maternidad migrante

Jazmín mencionó que desde hace años su esposo se encuentra en Estados Unidos, por lo que no ha estado mucho tiempo con ella y con su hijo. Reconoce que le tocó un buen esposo, sin embargo, tiene claro que, su prioridad siempre será su hijo y el cuidado de éste.

(SIC) “Yo siempre con mi niño, donde quiera por mi hijo. Y siempre, siempre le digo ante todo va a estar mi hijo... siempre con mi hijo, si yo voy, va mi hijo y si no puede ir, no voy, como voy a dejar a mi hijo con otra persona”

Remarcó que la relación con su esposo y por lo tanto familiar, es particular debido, a que, desde hace años, su esposo vive en Estados Unidos y casi no ha convivido con su hijo ni con ella. Su esposo justifica la distancia señalando que lo hace para que estén bien y no les falte nada. Sin embargo, ella considera que su esposo se está perdiendo la infancia del niño y que notaba que esto también le dolía a su hijo, cuestión que ha comentado con su pareja.

(SIC) “Cuando tú no tuviste nada yo estuve contigo, tú crees que ahora con lo que hemos hecho y lo que vamos a hacer, tú crees que yo no lo quiero disfrutar contigo, yo qué más desearía que tú estuvieras aquí en la casa, aunque comiéramos frijoles. Pero que estemos juntos porque siempre tú, siempre voy a estar contigo hasta que Dios diga”

Uno de los retos expresados por Jazmín fue el dejar su casa y dejar a su mamá. Sin embargo, visualiza que el migrar le permitirá ofrecerle mayores cuidados a su mamá, al aportarle económicamente.

Respecto a la maternidad, narró que cuando se embarazó fue bastante difícil, ella tenía 17 años y tenían muchas carencias económicas, debido a ello su esposo migró a Estados Unidos. Por otro lado, también identificó dificultades relacionadas con los cuidados básicos a su hijo en el momento del nacimiento, por ejemplo, narra que no lo quería cargar y no sabía cómo actuar.

(SIC) “Para mi ser mamá ha sido muy difícil, yo cuando nació J (su hijo) yo no lo quería cargar, yo no quería cargar, no le quería dar pecho, yo estaba en shock así. Yo sentía raro, incluso un día mi mamá se fue y no cambié al niño en todo el día, yo solo quería dormir...no sé qué sentía como que no tenía ganas de cargarlo”

También indica que su mamá fue de gran apoyo, habló con ella; de ahí en adelante su hijo fue su prioridad.

(SIC)” Y si, gracias a Dios de ahí para delante, yo con mi niño, quién lo va a querer más que yo, nadie lo va a ver como yo”

En general, respecto a la maternidad, Jazmín compartió que es muy difícil y que da mucho miedo, aún así, desea tener otros dos hijos, no importando el temor de volver a pasar por lo que vivió y que el parto sea doloroso.

Expresó que, en el albergue se desespera fácilmente con su hijo debido a que lo percibe como un niño hiperactivo y berrinchudo y se quiere regresar a Guerrero. Ella ha intentado hablar con su hijo de varias formas, pero le ha sido difícil porque hay momentos en que está cansada y recurre a los golpes.

En suma, los retos de la maternidad migrante identificados en este caso son: la relación de pareja, la estructura familiar, cambio en el contexto, dificultades durante el embarazo y nacimiento, su concepción de maternidad, priorización del hijo y retos en la crianza y comunicación.

Estrategias de autocuidado

Jazmín indicó que lo más importante que le ha sucedido en su experiencia migratoria es que ha podido conocer nuevas personas, ha hecho muchas amigas las cuales le han permitido no sentirse sola. Por lo que ha generado una red de apoyo sólido en el centro.

Para ella es importante cuidar de su familia, mencionó que cuando su madre enfermó, se hizo cargo de la economía y buscó alternativas para pagar los tratamientos.

(SIC) " Nosotros vamos a hacer lo posible para que esté aquí (su mamá), pues para que este bien. Yo siempre he dicho que por mi ma' si se puede..."

Jazmín comentó que las personas que componen su grupo de apoyo son principalmente su mamá, su hermana, su esposo y amigas del albergue. En el caso de su esposo, considera que el apoyo es principalmente económico ya que cada semana le envía dinero y fue él quien le ayudó a conseguir dinero para pagar los tratamientos de su mamá. Con respecto a su hermana, señaló que la apoya emocional y económicamente ya que con anterioridad le ha enviado ropa. Respecto a su hermano, indicó que ha tenido problemas con él ya que no la apoyó durante la enfermedad de su mamá y tampoco se comunica con ella.

Con respecto a las amigas y relaciones que ha establecido en el albergue, mencionó que una de las mujeres se convirtió en su hermana "postiza", ya que a ella le tiene la confianza de contarle cualquier situación. Generalmente con ella y otras amigas del centro, sale, pasean juntas, platican y comparten "chismes". Sin embargo, remarcó que es extrovertida con sus amigas, pero no es así con su esposo ya que tiene que ser tranquila. Agregó que sus amigas le han dicho que la extrañarán, pero han acordado hacer videollamadas y le gustaría invitarlas a comer antes de su partida. Adicionalmente, identificó que no con cualquier persona se abre, ya que tiene sus reservas.

Jazmín compartió que se levanta a las seis de la mañana de lunes a sábado para hacer ejercicio con más mujeres del centro, actividad que le gusta mucho porque le permite liberar el estrés y las emociones negativas que siente y sobre todo porque le

resulta divertido. La lotería es otra de las actividades que disfruta porque se divierte mucho. En su día a día, encuentra momentos para platicar con sus amigas y compartir sus experiencias del día. Expresó que los domingos no hace ninguna actividad, porque toma el día para descansar y compartir tiempo con su hijo.

Comunicó que su creencia en Dios, la Virgen de Guadalupe y Santos como Justo Juez, le brindan tranquilidad y paciencia. Todos los días lee sus oraciones por la mañana y se encomienda a Dios, mientras que por las noches reza. A continuación, se comparte una de sus expresiones con respecto a Dios.

(SIC) “Dios mío, tú sabes cuándo, tú vas a decir si o no. Si tu piensas que es lo mejor para mí o mi niño, me voy si no pues me regreso y así. Yo creo mucho en Dios y en la virgen pues. Dios es Dios”

Hace un tiempo tuvo problemas con la familia de su esposo, recibió malos tratos de su cuñada y de su suegra. Al respecto indicó que no debía permitir estos tratos:

(SIC) “Ni dejo que mi familia me haga, por qué voy a permitir que otra gente... no me dejo ni de mi propia familia que es mi familia y me tiene que tratar, por eso mejor me alejé”

Aunado a lo anterior, mencionó que antes ella era una persona que se quedaba callada, pero ahora se siente segura y dice las cosas cuando algo no le parece adecuado.

Para Jazmín el cuidado es un elemento sumamente importante, es precavida y busca la seguridad de su hijo, realiza actividades para sentirse bien y saludable y en su comunidad de origen cuidaba a su mamá.

Por último, indicó que de lo aprendido durante el trayecto le compartiría a otras mujeres que se apoyen en la idea de Dios como apoyo principal.

SIC “Pues que todo se puede, que todo y he pedido mucho a Dios, que le pidan mucho a Dios porque él sabe, yo siempre Dios, siempre he creído en Dios y siempre le pido, siempre está Dios conmigo y yo les diría a ellas o a quien fuera que tengan fe en Dios, que le pidan Dios que lo que va a ser para nosotros, va a ser para nosotros, y lo que no, Dios sabe... porque hace las cosas”

En el caso de Jazmín es posible identificar que en la categoría de estrategias de autocuidado, las relaciones y redes de apoyo que ha generado dentro del albergue, al igual, que su familia como apoyo económico y emocional.

Por otra parte, mantiene su bienestar al hacer ejercicio y tener momentos de relajación y ocio con sus amigas. Asimismo, si bien su cuidado es importante para ella, también procura el cuidado de su hijo, su mamá y hermanas.

Otro elemento que rescatar es la religión que ella profesa, ya que le genera bienestar y una sensación de confianza ante lo desconocido. Asimismo, la confianza, la búsqueda de alternativas para resolver situaciones y la precaución se relacionan directamente con su autocuidado.

Motivaciones y expectativas del trayecto

La principal motivación migratoria principal expresada por Jazmín es reunirse con su esposo en Estados Unidos y de esta manera puedan participar y compartir la infancia de su hijo. Añadió que la delincuencia, entre secuestros y tiroteos, fue lo que la terminó de convencer de trasladarse a Tijuana para poder cruzar.

Respecto a las expectativas señala que, al cruzar a Estados Unidos, quiere echarle ganas, estar bien con su esposo, trabajar, que no tengan carencias y seguir construyendo su casa en Guerrero, ya que a ella le gustaría tener dos hijos más y su plan es construir tres departamentos en su terreno, para cada uno de sus hijos. Asimismo, le gustaría comprarse un coche, asegurar a su mamá económicamente y que a sus hermanas no les haga falta nada.

En resumen, en esta categoría es posible identificar que la principal motivación es la reunificación familiar y dentro de las expectativas se encuentran, la búsqueda de trabajo, la mejora de la relación de pareja y familiar, la posesión de bienes, el cuidado y apoyo económico a su familia.

Caso “Liliana”

Liliana es una mujer de 32 años, nacida en Guerrero y radicada por años en el Estado de México. Liliana viajó en compañía de sus tres hijos, de 12, 10 y tres años. La entrevista se realizó en un cubículo otorgado especialmente por el área de psicología del centro, tuvo una duración de 59 minutos y contó exclusivamente con la participación de Liliana y la entrevistadora.

Con respecto al contexto previo a migrar, cuando Liliana tenía 17 años, se fue a vivir con el papá de sus hijos, debido a que él abusó sexualmente de ella y ante su familia y comunidad era mal visto continuar la vida con alguien que no fuera la primera persona con la que hubo contacto sexual, sin importar si el contacto era consensuado o no. Por motivos que se abordarán posteriormente, Liliana tuvo que huir de su expareja y al momento de la entrevista se encontraba con un bajo perfil, para que su expareja no la encontraría.

Cabe señalar que, desde que se juntó con el padre de sus hijos, Liliana no trabajaba ni se dedicaba a labores domésticas, ya que tenía personal y chofer, los cuales realizaban todas las actividades por ella. Al momento de la entrevista, se dedicaba a dar clases a niños y niñas tanto del preescolar como de la primaria en el albergue, para lo cual estaba concluyendo su certificación.

Para julio de 2022, Liliana y sus hijos llevaban en el centro cinco meses y aunque al principio fue difícil acostumbrarse, en ese momento se sentían felices y agradecidos.

En los siguientes apartados se describe la información de la entrevista y su relación con las categorías planteadas.

Retos en la maternidad migrante

Respecto al trayecto, Liliana mencionó que ha sido difícil pero bonito, ya que el migrar implica nuevas oportunidades. En el centro, dado el reglamento, tenía que estar siempre con su hija de tres años, situación que le genera desesperación porque siente que a veces ni puede respirar, pero comprende la necesidad de cuidar a su hija y estar al pendiente.

En cuanto a sus hijos, ellos le han compartido que, aunque nunca les hizo falta nada y no tenían carencias económicas se sienten bien de estar en el albergue.

(SIC) “Mis hijos también, por ejemplo, ellos lo tenían todo porque ellos nacieron así, en una jaula, una jaula de oro, se podría decir y pasaron a no tener nada, un par de zapatos rotos. Y les pregunto ‘¿cómo se sienten ahora?’ Y me dicen bien, ‘no hay quien nos controle, no hay quien nos maltrate ni quién nos pegue’ y ellos han sufrido más porque están acostumbrados a tener mucho”

Liliana considera que sus hijos son buenos y que le ayudan mucho con las actividades y tareas a realizar. Mencionó que, desde su comunidad de origen, no tenía que indicarle sus obligaciones, ya que son muy atentos y responsables. Agregó que estar en el albergue le ha permitido cambiar y cuestionarse la forma en que cría a sus hijos ya que ha desarrollado paciencia y ya no recurre a los golpes, lo cual ha cambiado su relación y le ha permitido tener una mejor comunicación con ellos, así como un mayor acercamiento afectivo.

(SIC) “Y tengo más paciencia con la niña, bueno, incluso yo no quería repetir patrones, que era golpear a un hijo. Antes pues, golpecitos, pues, pero ahorita ya no, no quiero que mis hijos sean maltratados porque no se olvida, aprendemos a vivir con eso, pero no se olvida. Yo he aprendido muchas cosas y no quiero tener un hijo que viva eso... justo me he puesto a ver las cosas de forma diferente, bueno, sin golpear a mi hijo, pues y ver qué está mal y ni siquiera me entendió, al contrario, me dice que lo lastimó, que le pegué. Si yo me siento y hablo con él, mi hijo creo que aprende más, escucha más y nos entendemos más”

(SIC) “Bueno, pero si yo lo golpeo, lo golpeo y lo golpeo, pues con que se me acerqué, ‘oye mamá esto, hice algo mal’, no me va a tener la confianza porque como ya lo he golpeado. Pero ahora, si él viene y me dice ‘mamá, hice esto mal ¿cómo lo puedo resolver?’, pues entonces yo busco resolverlo, y si va a haber una consecuencia, habrá. Pero eso hace que también le tengan miedo a uno”

Con respecto a la decisión de migrar, sus hijos fueron un gran impulso, ya que fueron quienes la convencieron de huir de casa.

(SIC) “Nos tuvimos que salir. Fue el mayor el que me convenció y el que me ayudó a tomar la decisión, porque ahí mismo me dijo ‘él (esposo) ahí voy a matarte, voy a matarlos, los voy a sacar afuera para que se mueran tal cual’, bueno, entonces ‘él (hijo) me dijo: yo no tengo padre, él nunca me ha querido, él nunca te ha querido, entonces vámonos por favor’ . Ahí fue cuando sentí que algo me cayó encima y reaccioné y me salí. Si no nos hubiéramos ido, no hubiéramos salido vivos”

Tal situación expresa es lo que los ha mantenido juntos, sin embargo, tuvo repercusiones para su hijo mayor.

(SIC) “Eso es algo que nos mantiene. Una vez que cuando acabábamos de llegar, que salimos de aquí, sin conocer, sin conocer nada, sin tener a nadie y nos fuimos y que agarra y que me dice el mayor en un puente: ‘Mamá, ¿y si nos matamos ahorita aquí los cuatro?’ bueno, y me quedé así y lo agarré de la mano y le dije ‘nunca pienses eso’, él me dijo ‘es que nadie nos quiere’, entonces le digo ‘no digas eso, por favor, nosotros tenemos un sueño y es superarnos’”

Específicamente, en torno a la maternidad, Liliana comentó que es lo más bonito que le ha sucedido y que a pesar de todo, es lo único de lo que no se arrepiente, de haber sido madre.

(SIC) “Yo no, nunca dejaré de decir que yo quise ser mamá, fue muy bonito. Mis hijos. son lo mejor de mi vida. Creo que nunca me voy a arrepentir de haber sido madre, jamás, en ningún momento me voy a arrepentir. Pues siempre fui, te digo, sola, sola y ahora que los tengo a ellos, soy feliz que los tengo a ellos... lo más importante para mí, son mis hijos”

Se puede indicar que los retos en la maternidad migrante son: la crianza y comunicación con los hijos, emoción ante el cuidado, contexto familiar previo, efectos y consideraciones del contexto familiar.

Estrategias de autocuidado

Liliana es una persona activa que disfruta de realizar un sinnúmero de actividades, además de dar clases en el albergue, ella se levanta a las 4:30 de la mañana para hacer ejercicio con algunas amigas e incluso tiene el rol de entrenadora al asignar algunas actividades, al mismo tiempo ha generado una fuerte red de apoyo con otras

compañeras del albergue. Adicionalmente, acude de lunes a viernes a un curso de corte de cabello y barbería, y con anterioridad estaba en un rol de cuidar los lavaderos del centro, pero debido a sus múltiples actividades ya no lo realiza. Las actividades que más disfruta son dar clases porque siente amor a que otras personas aprendan y hacer ejercicio porque le permite sentirse bien, sacar y transformar sus sentires.

Expresó que es una persona que ama aprender y estar activa, señala que uno de sus mayores aprendizajes durante el proceso migratorio es tener paciencia y estar con otras personas. Anteriormente, cuando vivía en el Estado de México, nunca salía y no estaba con otras personas, lo cual es un gran contraste a lo que vive en el albergue. Bajo este mismo tenor, expresó que, a pesar de las dificultades y carencias, ella se adapta y se siente bien.

(SIC) “Porque para mí era difícil, y ahora entonces yo ahorita, que ando de aquí que, para allá, cambié sin darme cuenta, pasaron muchas cosas. Simplemente lo estoy viviendo y me despierto y me doy cuenta de que no es un sueño y no es un sueño y a veces sí lloro, pero luego me vuelvo a levantar y digo: ‘es que sí se me cerró una puerta es para que se me abran otras’, yo sé que sí, vienen más oportunidades”

Por otra parte, expresó que si bien, mientras vivía con su expareja no sabía hacer muchas cosas, siempre ha tenido el impulso de aprender y aprende rápido. Además, mencionó que durante el último año quería atreverse a hacer cosas nuevas y demostrarse que sí podía a pesar de los comentarios negativos del padre de sus hijos y se sentía tranquila de esta decisión. Su mayor aprendizaje del proceso migratorio ha sido identificar que es capaz de hacer muchas cosas.

(SIC) “Pues que puedo, eso, que puedo y estoy capacitada para eso y para más. Cosa que yo pensaba que no podía, porque siempre me decía (expareja) ‘tú no sirves para nada’ y resulta que, sí sirvo para mucho, para muchas cosas”

Al mismo tiempo, ha sido capaz de resignificar y cambiar discursos internos, al reconocerse como una mujer con muchas cualidades y con la habilidad de adaptarse y, por ende, reencontrarse.

(SIC) “Te digo, desde que yo corté todo lo malo que yo tenía, desde el ‘no sirves para nada estás fea, estás gorda, estás aguada’, porque todo eso me decía. Y luego lo modifiqué, digo, no es cierto, ‘estoy bonita, soy la más bonita, tengo un cuerpazo’. Por eso yo agarré todas esas cosas feas y las tiré y agarré todo eso bueno y digo ‘eso soy’... Quiero algo diferente porque me lo merezco”

(SIC) “Ahorita me adapté, estoy contenta, estoy aprendiendo, eso me gusta de mí; que digo cuántas capacidades tengo, cuántas cosas que yo no sabía hacer y no me daba cuenta. Eso es lo que me ha gustado a mí: descubrirme”

Una de las personas que más apoyaron a Liliana para salir del contexto en el que vivía fue un doctor de la familia, al que le comentó que corría peligro y junto con una maestra le ayudaron a comprar los pasajes y a buscar alternativas.

(SIC) “Me dijo ‘¿qué vamos a hacer niña?’ porque siempre me decía niña. Tengo miedo, tengo miedo por mi vida y quiero salir por mí, con mis hijos. Bueno, y pues ya nada más le avisé y me dijo ‘tienes estas opciones así y así’. Me ayudaron a comprar los boletos con una maestra, porque yo dinero no tenía y yo no sabía que por Internet se podían comprar”

Por último, Liliana compartió qué le diría a una mujer al iniciar el trayecto

(SIC) “Hay que ser fuertes, hay que esperar. Si alguien viene de allá, pues nada, decirle que bienvenida, que enfrente sus miedos, sus cosas y que vea todo lo que hay... cuando alguien dice que no puede, digo ‘ay, si puedes, sí puedo’”

De lo anterior se desprende que las estrategias de autocuidado son: redes de apoyo, autorreconocimiento, autodescubrimiento, resiliencia, adaptación y flexibilidad, desarrollo de autoestima, resignificación de discursos y actividades cotidianas.

Motivaciones y expectativas del trayecto

La motivación principal de Liliana para trasladarse a Tijuana fue la búsqueda de seguridad debido a las amenazas de muerte del papá de sus hijos, principalmente porque después de muchos años, descubrió que su expareja se dedicaba a negocios ilícitos, por protección, no comentó más detalles, sin embargo, señaló que esa situación la persigue todavía.

(SIC) “Entonces decidí venirme a ojos cerrados a Tijuana y dije, pues bueno, en Tijuana la gente pide asilo. Yo necesito huir del país, huir del lugar, salirme porque yo sé que mi vida corre peligro. Porque yo hasta ahorita comprendo cosas que no tenía ni idea, de las consecuencias que tenía, que pude haber tenido, por hacer cosas que yo no sabía que eran, que me podrían traer peligro”.

(SIC) “Yo tengo miedo porque él me sigue buscando, me quiere matar. A través de mi familia está ejerciendo presión, para hallarme”

Por la situación de peligro a la que se enfrentan, la familia de Liliana desconoce su paradero y evita dar información por temor de que su expareja conozca donde se encuentra.

Una de las expectativas que sostenía Liliana era migrar a Estados Unidos, inicialmente planeaba vivir con su tía y posteriormente con su hermano. En Estados Unidos ella espera que sus hijos se superen, y tengan mejores oportunidades que las que ella tuvo, que puedan estudiar y crecer económicamente en un entorno sano y de bienestar. Adicionalmente, sostuvo que le gustaría trabajar y tomar cursos de corte de cabello en mujeres, maquillaje y de uñas para en un futuro poner una estética y ser su propia jefa. Por último, al llegar a Estados Unidos, planea tomar clases de inglés para que la transición del idioma no le sea tan difícil. Espera que su plan de cruzar a Estados Unidos se realice en el 2023.

En resumen, en la categoría motivaciones y expectativas del trayecto, se identifica que el principal motivo migratorio de Liliana es la violencia y amenazas de muerte por parte de su expareja, su motivación es la búsqueda de seguridad. Mientras que su expectativa es cruzar a Estados Unidos, trabajar y poder darles una mejor oportunidad a sus hijos, incluyendo una mejor educación.

Caso “Isabel”

Isabel es una mujer michoacana de 36 años, para el mes de julio del 2022, ella llevaba nueve meses en el Centro Integrador para el Migrante. La entrevista se llevó a cabo en un cubículo del área de psicología en el Centro Integrador, estaban presentes la entrevistadora e Isabel. La actividad tuvo una duración total de 46 minutos.

Isabel viajaba únicamente en compañía de sus dos hijas, debido a que su esposo se quedó en su comunidad de origen y su hijo se encontraba en Estados Unidos. Su hija mayor tiene 18 años, la menor tiene 16 y su hijo 17.

Las amenazas de grupos delictivos y el asesinato de su sobrina fueron las principales razones por las que Isabel junto con sus hijas decidieron arribar a Tijuana. Ella temía por sus hijas debido a que su sobrina era cercana y pensó que podrían correr el mismo peligro. Su esposo fue el único que decidió quedarse y desde que partieron no ha tenido comunicación con él.

Hace un par de meses, llenaron la encuesta de asilo en línea para poder ser admitidas en Estados Unidos. Sin embargo, debido a la espera y falta de una respuesta, estaban considerando regresar a Michoacán, aunque sus hijas se encontraban renuentes debido a que querían cruzar y unirse a su hermano. Mientras esperaban una respuesta, la señora y su hija mayor trabajaron en Tijuana durante la noche, mientras que la hija menor terminaba la secundaria en el centro. En el momento de la entrevista, sus hijas se contagiaron de varicela, por lo que tuvo que dejar su trabajo y dedicarse al cuidado de ellas.

Mencionó que en Michoacán era trabajadora doméstica. Mientras su mamá cuidaba de sus tres hijos, y aunque resultaba pesado, reconoce que le ayudó mucho hasta el día que falleció, hace ya un par de años.

A continuación, se reportan los elementos que subyacen a cada categoría a partir de la entrevista.

Retos en la maternidad migrante

Inicialmente el trayecto fue difícil para Isabel ya que se considera una persona miedosa y no sabía qué hacer con sus hijas. Viajaron en autobús por varios días y se hospedaron en un hotel hasta que se les acabó el dinero. Posteriormente, acudieron al centro de Tijuana donde las orientaron sobre el proceso de albergue y de la encuesta.

Después de nueve meses en la espera de alguna respuesta para poder cruzar a Estados Unidos (en julio 2022), se sentía desesperada y contempló la posibilidad de regresar a su comunidad de origen en Michoacán.

Expresó que cuando decidieron salir de Michoacán, perdió contacto con su esposo, ya que él no quiso acompañarlas, por lo que fue un gran cambio para ella. En cuanto a la relación con sus hijas, comentó que ha cambiado para bien; anteriormente su hija mayor era rebelde y no le hacía caso, situación que ha cambiado desde que llegaron al centro, ya que la convivencia les permitió pasar más tiempo juntas y acercarse afectivamente. Adicionalmente, Isabel agregó lo siguiente con respecto a la relación que mantiene con sus hijas.

(SIC) “Sí, siento que pues sí, nos sirvió mucho estar aquí así, de ellas me tienen más confianza de contarme sus cosas, ellas se expresan más de las cosas que les habían pasado y que no me habían contado... bueno yo también siento de mi parte que nos ha servido mucho estar aquí porque como me uní más a mis hijas, siempre estamos así pues las tres juntas”

Remarcó que la relación con su hija más grande es la que ha tenido mayores cambios. Debido a que ella trabajaba arduas jornadas en Michoacán, no estaba muy presente en los eventos o situaciones cotidianas de su hija, por lo que ella le reclamaba su ausencia y su falta de apoyo ante la muerte de su abuela. Sin embargo, migrar juntas les ha permitido mejorar su relación y tener una comunicación diferente.

Con relación a su maternidad Isabel señala estar satisfecha, aunque reconoce que es un papel difícil porque se limitan los tiempos personales.

(SIC) “En mi persona pues, fue muy bonito que tuve a mis hijos de seguido, fue muy bonito, pero pues sí fue difícil, o sea yo digo mejor que pues se esperen, como todo a su tiempo porque luego pues sí, porque, aunque los quiera mucho pues sí es pesado... y sí le digo, es bonito y es bonito convivir con mis hijos, pero luego a veces se priva de muchas cosas, porque ya no puede salir a varias partes, pues ya no es lo mismo”

De manera general, en la categoría de retos en la maternidad migrante, es posible identificar la presencia de dificultades durante el trayecto, el cambio en la estructura y relación familiar, se acentúa la unión familiar y un acercamiento afectivo.

Estrategias de autocuidado

Para Isabel, su hermano y su papá, que se encuentran en Estados Unidos, han sido su mayor fuente de apoyo. Desde que tuvieron que dejar de trabajar, su hermano las apoya económica y emocionalmente. Espera reencontrarse con ellos al cruzar a Estados Unidos. También identificó que su cuñada es una fuente de apoyo, ya que le habla y mensajea seguido para saber cómo se encuentran.

Adicionalmente, las tres encontraron alivio acudiendo a la Iglesia y rezando, porque iban todos los domingos a misa. Sin embargo, debido a un robo que sufrieron, decidieron no acudir a misa, aunque siguen rezando y encomendándose a Dios.

Respecto a su día a día, la entrevistada señaló que no trabajaba y que, todos los días en el centro son iguales. Se levantaba, hacía el aseo, se dedicaba a tareas comunitarias en el albergue y algunas veces salía al tianguis los sábados. Fuera de ello, las únicas actividades que le gusta realizar y la hacen sentir bien son la escuela para padres y conversatorios que dan los policías.

A pesar de que Isabel se considera una persona miedosa, también se reconoce como una persona valiente que ha podido enfrentar cosas de las cuales antes no se sentía capaz. Aunque remarcó que los peligros continúan y coexisten con la incertidumbre sobre qué sucederá, se siente mejor.

(SIC) " ...pues mi mayor aprendizaje fue pues hacer lo que hice pues, tener el valor de salirme de donde estaba y pues llegar aquí"

Por último, reconoce que esta experiencia le brindó la oportunidad de conocer lugares nuevos, ya que hace unos meses con varias mujeres del albergue viajaron a playas en Baja California. Para ella fue fantástico ya que nunca había conocido el mar.

Con esta información se identifican estrategias de autocuidado como: las relaciones familiares que funcionan como apoyo emocional y familiar, su creencia religiosa, la oportunidad de vivir nuevas experiencias, la realización de actividades cotidianas y el reconocimiento de Isabel como una mujer valiente capaz de enfrentar retos.

Motivaciones y expectativas del trayecto

Para Isabel su mayor motivación para emprender el trayecto fue mantener a sus hijas seguras y poderles brindar una mejor vida. La expectativa que tiene desde que salió de Michoacán fue poder cruzar a Estados Unidos, trabajar y vivir con su hermano en Chicago. También esperaba que su hija mayor pueda continuar con los estudios técnicos que había comenzado antes de desplazarse, y que su hija menor pueda concluir el bachillerato.

En este rubro se identifica que su principal motivación fue la búsqueda de seguridad y mejores oportunidades de vida para sus hijas y en las expectativas se identifica principalmente el cruzar a Estados Unidos y trabajar.

Caso “Fabiola”

Fabiola es una mujer de 30 años proveniente de Michoacán. Al inicio de la entrevista, explicó que en su comunidad de origen su expareja no le permitía trabajar, sin embargo, se dedicaba a cuidar las huertas durante la temporada de mango y al finalizar, se dedicaba al plátano. Asimismo, limpiaba los salones de la escuela de sus hijos para poder obtener un ingreso extra.

La entrevista se llevó a cabo en un espacio destinado al área de psicología en el centro y conto únicamente con la participación de Fabiola y la entrevistadora. La duración fue de una hora y quince minutos.

Viajó a Tijuana en compañía de sus tres hijos, de 11, 10 y nueve años. En septiembre de 2021, llenaron la encuesta y metieron papeles para solicitar asilo en Estados Unidos, hasta el momento de la entrevista no habían recibido noticias.

Al momento de la entrevista, llevaba cinco meses trabajando en ensamble de telas, situación que se generó a raíz del desempleo de su hermano en Estados Unidos, quien la apoyaba económicamente. En específico, expresó que el camino no ha sido sencillo, pero le echa ganas.

Se encontraba en Tijuana debido a la violencia experimentada por parte de su esposo, quien es alcohólico y consumidor de drogas. Es importante remarcar que el

nulo apoyo económico del padre de sus hijos, los golpes y los gritos eran factores que retratan el día a día de en su comunidad de origen. Fabiola también se reconoció como ex alcohólica, sin embargo, el ser internada en un anexo fue lo que le permitió tomar la decisión de alejarse de esa vida.

A continuación, se describen elementos obtenidos de la entrevista con Fabiola y su relación con las categorías planteadas.

Retos en la maternidad migrante

Para Fabiola, sus hijos son muy importantes y a pesar de las dificultades, busca lo mejor para ellos. Agregó que siempre los ha sacado adelante, al no contar con el apoyo de su pareja. En su comunidad de origen, trabajaba todo el día para poder cubrir los gastos indispensables. Recurría a su mamá para que cuidara de ellos. Debido a las adicciones de su pareja, él no era capaz de cuidarlos y ella tenía que dedicarse al arreglo personal y limpieza de sus hijos. Cabe señalar que en ocasiones al llegar del trabajo y continuar con el cuidado de sus hijos Fabiola se sentía desesperada.

Para poder viajar a Tijuana, tuvo que vender todas sus pertenencias y enfrentarse al padre de sus hijos. Compartió los retos que tuvo que enfrentar durante el inicio del trayecto.

(SIC) “...él ya empezaba a buscarme y empezaba a buscar a los niños, a los niños los espantaba que se los iba a llevar, pues yo le dije a mi mamá: ‘¿sabes qué?, yo con este hombre no voy a vivir aquí, yo no voy a estar a gusto, tampoco voy a salir a trabajar a gusto tampoco, le digo’ ‘porque qué tal si en cualquier rato me sale y me quiera matar’, le dije ‘si esa vez no me mató, esta vez sí’. Le dije ‘no, mejor me voy’ y le hablé a mi hermano, ya me mandó un poquito para el pasaje y la comida”

Las violencias de su pareja se presentaban incluso cuando estuvo embarazada, razón por la cual su primer hijo fue prematuro. Aunque ella intentó dejarlo, él la amenazaba constantemente. Sus otros dos embarazos fueron consecuencia de la violencia sexual que ejerció contra ella. En el siguiente extracto es posible apreciar la relación de Fabiola con el papá de sus hijos.

(SIC) “Yo le decía a él, le dije poco a ‘poco se va acabando el amor que yo te tenía, tú lo estás matando’ le decía, ‘vas a ver un tiempo que te voy a dejar y no voy a regresar contigo, así me llores y me supliques’ le digo ‘no voy a regresar contigo’ y así pues le dije me ‘llenaste el platito, te dije bien bien claro un día me vas a cansar, te voy a dejar’, pero él no creía, hasta él se burlaba que sin él yo no iba a ser, que no iba a poder salir adelante”

A pesar de la relación y la violencia que vivía con su pareja, Fabiola les dio la opción a sus hijos de hablar con su papá.

(SIC) “yo todavía le digo a los niños ‘¿quieren hablar con su papá?’ y ellos dicen que no, en mí ya no quedó, yo les digo a ellos que, si quieren hablar con su papá, pero ellos no quieren, más adelante ellos verán si van a querer ver a su papá, o no quieren ver a su papá, yo no les quito que es su papá...”

Con respecto a la crianza de sus hijos, mencionó dificultades para tratar con su hijo mayor, ya que él constantemente “pelea con sus hermanas y hace muchas travesuras”. Pero de manera general, indicó que la obedecen y son tranquilos con otras personas, aunque en ocasiones les grita y regaña, pero no les pega a menos que ellos no le obedezcan

Adicionalmente, en el albergue ha podido estar más tiempo con sus hijos y divertirse con ellos,

(SIC) “pues lo más importante pues que estoy aquí con mis hijos y pues aquí ando yo con ellos, sacándolos adelante por lo que yo puedo, con lo poco que yo puedo, aquí si es muy divertido con ellos, aquí también ellos hacen bailables”

En lo concerniente a la maternidad se percibe como difícil.

(SIC) “Sí es difícil y más si son dos niños, es muy difícil sacarlos adelante, la verdad porque tienes que trabajar para ellos, comprarle todo lo que ocupa le digo a los niños le dije ‘yo tengo que trabajar’ le dije ‘para comprar lo que ustedes quieren, lo que ustedes me piden’, les digo ‘tampoco no los voy a comprar todo’ le dije, y a veces se portaban mal y no les compraba nada y cuando me dicen salir tampoco los voy a sacar a pasear”

(SIC) “pues sí, es difícil en el modo de que estoy trabajando para sacarlos adelante, claro en el otro sentido de que sean de gobernarlos, de que no puedo gobernarlos, porque hay niños que no los gobiernan, al contrario, te están gobernando y mi situación no es esa, mis hijos sí me entienden a mi”

A manera de resumen, en la categoría de retos en la maternidad es posible identificar los siguientes elementos: violencia familiar y amenazas, crianza de los hijos, dificultades en la maternidad, acercamiento afectivo con los hijos, relación de pareja y familiar y cuidado de los hijos

Estrategias de autocuidado

Fabiola se identificó como una mujer luchona, que busca alternativas para resolver retos y adversidades. Con respecto a su viaje, extrañaba a su mamá, pero indica que ella ya no regresará a Michoacán.

(SIC) “Cómo quisiera estar allá, pero ya no puedo, y si me pregunta si voy a regresar para allá, yo le digo que ya no voy a regresar, yo no soy como los cangrejos, yo no doy un paso para atrás”

En cuanto a sus redes de apoyo, señaló que su mamá y su hermano fueron quienes más la apoyaron para poder migrar, el apoyo de su hermano fue principalmente económico, mientras que el de su mamá ha sido emocional. Adicionalmente, considera que sus amigas del albergue son de gran ayuda, con ellas baila y se ríe, por lo que ha establecido una buena red de apoyo.

Además de trabajar, disfruta de ver películas con sus hijos. Comentó que, si tuviera un día libre, le gustaría ir a la playa para distraerse y pasar tiempo con sus hijos, por lo que es posible identificar que si pudiera buscaría un espacio de tranquilidad. En este mismo tenor, una actividad que ella disfrutaba mucho era hacer una obra de teatro, donde tenían que expresarse. Al final, en conjunto con distintas personas y un grupo de maestros organizaron una obra sobre su vida como migrantes, el grupo se presentó en el muro entre Tijuana y Estados Unidos y luego ante público. Fabiola agregó que veía esta actividad como distracción, y le permitió abrirse y sentirse libre, al mismo tiempo, señaló que antes no se hubiera atrevido a hacerlo, pero le encantó y conoció una parte

más de ella misma. Por último, su actividad favorita es el baile, anteriormente tomaba clases de zumba en el centro, pero las clases fueron canceladas.

Agregó que ha tenido varios pretendientes tanto en Michoacán como en el albergue, sin embargo, no está interesada, ya que ella identifica que no quiere ninguna relación y prefiere darse un tiempo para sanar. Se reconoce como una mujer libre, capaz de tomar sus propias decisiones, en contraposición a cuando su expareja controlaba la ropa que ella usaba.

Fabiola compartió que uno de sus mayores aprendizajes durante el trayecto fue el autocuidado y sacar adelante a sus hijos. Aunque se presenten dificultades, ella cree que es posible continuar y seguir brillando.

(SIC) “no pues hago lo que se puede nomás, pa’ que nos vamos a amargar, la vida sigue, no todo el tiempo vamos a estar apagadas, un tiempo se apaga la luz, pero se vuelve a encender otra vez”

Por último, compartió sus aprendizajes y que le diría a una mujer en la misma situación que ella, enfocándose básicamente en la necesidad de seguir adelante hasta conseguir sus metas.

(SIC) “que no se eche para atrás, pues que le sigan adelante lo que ellas se han propuesto, que digan si puedo, nunca digan ‘no, no puedo’ o que les digan, las hagan menos, no, que sigan adelante con la frente en alto, así las hayan hecho cucarachas que no se sientan así, que sean mujeres que sí pueden que son luchonas, que digan ‘voy a salir adelante por mis hijos’ o si viene soltera que diga ‘voy a salir adelante por mí misma para conseguir lo que yo quiero’”

(SIC)” Sí, le digo, no crean que es fácil de, pero pues sí, así es, que le echen ganas las mujeres que nunca se digan ‘no puedo’ o que se sientan débil, porque eso no va de uno sino demostrar lo contrario; que sí podemos salir adelante nosotras solas sin depender de ningún hombre”

Con lo que respecta a las estrategias de autocuidado de Fabiola, fue posible identificar los siguientes elementos: actividades, redes de apoyo, establecimiento de

límites, búsqueda de bienestar, resiliencia, reconocimiento de aprendizajes y búsqueda de alternativas.

Motivaciones y expectativas del trayecto

Fabiola compartió que la razón detrás de su migración fue la búsqueda de seguridad debido a que el papá de sus hijos la quiso matar, esta situación ocurrió frente de sus hijos. Por lo tanto, la orilló a decidir salir de Michoacán. Una razón adicional, es que su hija menor fue abusada sexualmente y no quería que siguiera enfrentándose a su violador. De acuerdo con lo expresado por ella, lo que la motivó es salir adelante por sus hijos.

(SIC) “le estoy demostrando que sí pude y voy a poder más adelante, lo estoy haciendo por los niños, para que vea que sí me superé, le digo y que pude sacar a mis hijos adelante sin ayuda de él”

La expectativa que sostiene Fabiola es la de cruzar a Estados Unidos y vivir un tiempo con su hermano, ella remarca que desde que crucen, trabajará para poder darles buena vida a sus hijos, principalmente una mejor educación.

Caso “Ana”

Ana es una mujer de 29 años proveniente de Michoacán. Se encontraba en compañía de su hijo de nueve años y de su hija de ocho años. La entrevista de Ana se llevó a cabo en el área de psicología del Centro y tuvo una duración de 50 minutos. A continuación, se presentan los elementos y subcategorías identificadas de la entrevista realizada con Ana.

En el mes de junio del 2022 arribó a Tijuana y al momento de la entrevista se encontraba en el Centro Integrador para el Migrante. En Tijuana, trabajaba de noche en una fábrica de televisiones, su horario laboral era de ocho de la noche a las seis de la mañana.

En su comunidad de origen, tenía dos trabajos, durante el día y la noche. En uno de sus trabajos, se desempeñaba como panadera, hacía todo tipo de pan, agregó que era un trabajo que disfrutaba.

Junto con sus hijos migraron al norte, debido a la violencia que vivía de parte de su esposo, con quién sigue en contacto. Añadió que desde que salieron de Michoacán todo salió bien, se sintieron más tranquilos y estables, su viaje tuvo una duración de 36 horas, para lo cual tuvieron que tomar varios autobuses. Cabe señalar que contestó la encuesta migratoria para solicitar asilo en Estados Unidos en junio del 2022.

La entrevista se llevó a cabo en el área de psicología del Centro, con la presencia de Ana y de la entrevistadora. La entrevista tuvo una duración de 50 minutos.

A continuación, se presentan los elementos y subcategorías identificadas de la entrevista realizada con Ana.

Retos en la maternidad migrante

Para Ana uno de los retos a los que se ha enfrentado es reconocer las cosas que tenía en su lugar de origen, las relaciones y familia que deja atrás. Sin embargo, añadió lo siguiente.

(SIC) “yo digo que es más importante mis hijos, yo digo que la seguridad de ellos pues está como por encima de todo”

Lo anterior deja entrever que, a pesar de las dificultades y retos presentados, antepuso la seguridad de sus hijos e hija. Lo anterior también es evidenciado, ya que su papá llegó a ejercer malos tratos hacia sus hijos e hija, por lo que tomó la decisión de poner límites y distancia con su papá y el papá de sus hijos. A pesar de que sus hijos quisieran volver con su padre, ella desea que tengan una vida diferente alejada de los golpes y la violencia.

Señaló que la relación con sus hijos ha cambiado. Anteriormente no tenía tiempo porque trabaja todo el día. Actualmente, aunque sigue trabajando tiene la oportunidad de pasar más tiempo con ellos y que le platicuen sobre su día a día, definitivamente la estancia en el albergue le permitió acercarse afectivamente. Sin embargo, añadió que suele tener problemas con su hija, porque no le hace caso, para ella resulta complicado y recurre a los gritos. En este tenor, Ana considera que es mala persona, porque a veces le falta algo para ser madre. Sin embargo, al mismo tiempo rescató que es capaz de mantener a sus hijos e hija y salir adelante.

Con respecto a sus retos y la maternidad, indicó la dificultad que identifica al ser madre y la lucha por ser perfecta. Al mismo tiempo, hace hincapié en querer hacer las cosas distintas y romper patrones familiares. Por ejemplo, cuando era niña en su familia no se daban abrazos, ahora, ella busca expresar físicamente el cariño a sus hijos.

(SIC) “Todo empieza por un granito y todo, no cambiaría ni un momento porque si hubiera... si yo cambiaría ese momento no estarían pasando las cosas tal cual están pasando ahora, he vivido muchísimas cosas malas como no se imagina, pero tengo esos dos bebés y yo siento que si hubiera cambiado una sola decisión no estarían conmigo... lo intente con él (esposo) y duramos 12 años, peleábamos por otras pendejadas pues, por eso le digo no me arrepiento de nada de nada de nada de nada, porque si no, yo no estaría aquí y yo sé que Dios me tiene algo mejor, yo lo sé”

(SIC) “Ser madre es muy difícil, muy difícil, porque es una lucha entre lo que quiero y lo que soy, a veces no puedo, a veces no puedo porque me desespero mucho, no sé, como que estoy repitiendo un patrón y estoy yo de no, como que es algo que no lo puedo controlar, ha sido muy difícil porque pues yo me alejé mucho de ellos por trabajo, por la enfermedad del niño por porque yo veía mi vida como que ‘ay, fin de semana, vamos a salir y vamos a ser la familia perfecta y la mamá perfecta’, pero todo el tiempo a las carreras todo el tiempo, yo vine a convivir con ellos aquí, aquí, empecé con ellos, yo no lo hacía, en casa... pero también ser madre ha sido muy bonito porque pues los tengo, son muy amorosos conmigo, a pesar de las cosas”

(SIC) “cuando crecen como dicen que entre más grandes los hijos, más grandes los problemas estoy tratando de que no me den tantos jajajaja, me estoy arrepintiéndome de todos mis pecados”

En el caso de Ana en la categoría de retos en la maternidad migrante es posible identificar los siguientes elementos: cambio del contexto y relaciones familiares, acercamiento afectivo con los hijos retos en la crianza, cambio de patrones, percepción de madre y búsqueda del bienestar de los hijos.

Estrategias de autocuidado

Con respecto a las estrategias de autocuidado de Ana es posible identificar distintos elementos. En primera instancia, mencionó que ha hecho amigas en el centro. Sin embargo, agregó que las mujeres en el centro no comentan las noticias o la información que poseen sobre los trámites migratorios. A pesar de ello, considera que las personas del centro y en particular las mujeres, deberían apoyarse, por eso cuando ella tiene noticias no le importa compartir la información que tiene. Agregó que con las amistades que ha generado en el albergue, le gusta platicar, salir al patio, escuchar música y reír.

A pesar de la violencia sufrida por parte de su esposo, reportó que él fue quien la apoyó y ha apoyado durante el viaje.

Es importante rescatar que se identifica como una mujer valiente, al tener que dejar su vida atrás. Al mismo tiempo, es posible señalar que es una persona que pone límites, ya que no permite malos tratos hacia ella o hacia sus hijos. Es mujer que se adapta fácilmente a los cambios y flexibiliza sus estrategias, agrega que se debe a que perdió a su mamá de niña y tuvo que adaptarse a las circunstancias. Adicionalmente, rescata que es una mujer segura y capaz de criar a sus hijos.

(SIC) “Si, como muchos, como mis amigas, así me critican por el cuerpo que yo tengo, y a mí no me importa, a mí me gusta, a mí me gusta y yo estoy segura así y yo estoy segura de que yo puedo mantener a mis hijos y que yo puedo salir adelante y seguridad de todo”

Asimismo, indicó que le encanta apreciar la belleza en los pequeños detalles de la vida.

(SIC) “ Ah, porque a mí yo... le he enseñado a mis hijos, me encanta ver hasta la pinche nube que está ahí sola, yo digo, yo tengo fotos en mi teléfono de las nubes, de los cerros, del sol... Se me hace algo como que, a veces nos... como que nos metemos mucho en la rutina y nos olvidamos de las cosas tan sencillas y tan tan bonitos que son”

En este sentido, compartió que, en su tiempo libre, le gusta contemplar la vida y la naturaleza, bailar, aunque le da pena por su cuerpo.

(SIC) “La paz que me da, me da una paz así que sí está tan grande todo esto, tan tan bonito y uno ahogándose en un vaso de agua, me da mucha paz, eso lo que me gusta”

Profesa la religión católica, lo cual, en sus palabras, le ayuda a no sentirse mala persona, principalmente con sus hijos. En este sentido, la religión y los rezos le permiten sentirse más tranquila y confiar en lo que suceda y en que tendrá una vida mejor.

(SIC)” Yo confío mucho en Dios y yo me pongo en sus manos y digo si es para un bien adelante y si no está bien, él sabe, así digamos nosotros con fuerza una cosa y luchemos por eso, si no es no es”

Por último, compartió que una experiencia importante durante su trayecto fue compartir con otros los problemas que han enfrentado como migrantes, lo que le permitió identificar que no es la única con dificultades y que existen otras circunstancias más duras.

(SIC)” Que no somos nada, que la vida se nos va así, en un instante, que a veces uno viene sintiéndose que le fue de la jodida y llegan otras las personas y dice y te platican sus problemas lo que están pasando, entonces dices ‘estoy en la gloria’”

De lo expresado, las estrategias de autocuidado son: las redes de apoyo como las amigas del albergue, las actividades diarias como la apreciación de la naturaleza y el baile, la creencia en Dios y el establecimiento de límites. Por último, es de suma importancia destacar que Ana se considera una mujer segura, valiente y flexible, lo cual se relaciona con su autoestima, autorreconocimiento y la resiliencia.

Motivaciones y expectativas del trayecto

Con respecto a la motivación migratorio de Ana, es posible señalar en primera instancia la búsqueda de seguridad y cambio de contexto derivado de la violencia ejercida por su esposo y su papá, ya que ella no quiere que sus hijos tengan esa vida. Con respecto a eso, compartió lo siguiente:

(SIC) " Con mi esposo hubo mucha violencia, mis hijos quieren regresar con su papá, pero yo les digo que no porque o sea teníamos buena vida, pero cuando él se expresaba... además era muchos golpes y así, por tonterías. Sí, ellos quieren que regrese con su papá aparte por seguridad ellos que no se puede, con su papá tampoco no sé, no se puede y pues yo digo, no quiero que ellos vivan eso y más porque mi hijo le pegaba mucho a mi niña, le pegaba mucho y la golpeaba como su papá me golpeaba a mí y por eso ya dije hasta aquí y san se acabó"

Tiene la expectativa de abrir un negocio de antojitos michoacanos, el cual es un plan que también a su hijo le gustaría llevar a cabo, ya que a ambos les gusta cocinar. Sostiene que le gustaría ver a sus hijos realizados y concluyendo una carrera o aprendiendo un oficio y que tengan la oportunidad que ella no tuvo.

(SIC) "Yo digo, 'ojalá y agarres un oficio para que de ahí te sale', así es la vida o agarras un buen oficio o estudias, para cerrar, está muy difícil la situación, pero yo qué más quisiera darles una carrera, verlos bien"

En cuanto a la categoría de motivaciones y expectativas del trayecto, es posible señalar que el motivo migratorio de Ana es la violencia intrafamiliar y la búsqueda de una mejor vida para sus hijos. Con lo que respecta a sus expectativas, Ana reportó la creación de un negocio y poder brindarles bienestar y una educación a sus hijos.

Análisis de diferencias y similitudes en las entrevistas realizadas a mujeres en movilidad humana

Si bien se reconoce que cada caso posee particularidades, dado la presente investigación, resulta importante presentar las similitudes de los casos.

Un factor común en los casos es que siete de ocho mujeres, reportaron que su principal motivo migratorio se debe a violencia experimentada, ya sea por grupos criminales, por familiares o por la pareja.

En cuanto a los casos que reportaron que su motivo migratorio es la violencia por grupos criminales, en familia decidieron viajar conjuntamente y compartieron que

extrañan su comunidad de origen y les gustaría regresar, pero ya no es posible debido a las amenazas y la violencia. Una de sus principales expectativas en estos casos fue la búsqueda de seguridad y mejores condiciones de vida para los hijos e hijas.

Con respecto a los casos, los cuales su motivo migratorio es la violencia intrafamiliar que experimentan, las tres mujeres reconocieron la búsqueda de cambio de patrones y discursos. Las tres mujeres buscan cambiar la relación que tenían con sus hijos e hijas, como no criar mediante los golpes. Al mismo tiempo, ellas se reconocieron como mujeres capaces, con posibilidad de adaptación y se sienten tranquilas con respecto a la decisión de abandonar su comunidad.

Ahora bien, un punto en común que compartieron todos los casos es que dejaron todo atrás, y cuando llegaron a Tijuana no traían bienes, simplemente un cambio de ropa. Asimismo, todas expresaron que la decisión tomada, sin importar el motivo migratorio fue por el bienestar de sus hijos e hijas y la búsqueda de una mejor calidad de vida y todas tienen planeado cruzar a Estados Unidos.

En cuanto a las estrategias de autocuidado es importante notar que las mujeres entrevistadas cuentan con varios elementos que les permiten su cuidado, de las ocho mujeres entrevistadas, seis expresan que la religión o su creencia en Dios, les ha permitido seguir adelante y confiar, a pesar de la incertidumbre. Asimismo, reconocen que cuentan con distintas redes de apoyo, que van desde familia, pareja y amigas en el centro que funcionan como redes de apoyo. Al mismo tiempo, la realización de actividades de ocio y esparcimiento les genera bienestar. Sin embargo, en su día a día se sintieron exhaustas, por lo que al preguntarles que harían si tuvieran un día de descanso, su respuesta fue, dormir, no hacer nada, estar en tranquilidad y calma.

Por otra parte, las ocho mujeres entrevistadas señalan que, al cruzar a Estados Unidos, trabajarán con el fin de poder darles mejores oportunidades a sus hijos e hijas, aunado a que, a diferencia de algunas de ellas, sus hijos e hijas tengan la oportunidad de estudiar hasta concluir una licenciatura. De igual forma, señalan la expectativa de generar y poseer sus propios bienes.

Con respecto a la maternidad, todas las mujeres expresaron que ser madre es difícil y cansado, y que han enfrentado a retos. Sin embargo, expresaron que no dejarían de ser madres y que, si bien la maternidad es difícil, también es satisfactoria. Por otra parte, cuatro mujeres refirieron que estar en el centro ha sido una oportunidad para compartir más tiempo con sus hijos e hijas, así como tener un acercamiento afectivo. Las ocho mujeres perciben como prioridad la seguridad y el cuidado de sus hijos e hijas.

Por último, resulta importante que algunas mujeres expresaron que no tenían la confianza de compartir con otras mujeres o personas del centro sus experiencias e historias. La falta de confianza se debe a que las mujeres y sus familias se encuentran huyendo o de sus exparejas o de grupos delictivos, por lo que tienen temor a las consecuencias si esas personas supieran su ubicación.

A manera de resumen, en la Tabla 6 se recuperan las subcategorías o elementos de todos los casos y su relación con las categorías originalmente planteadas.

Tabla 6

Categorías emergentes relacionadas

Retos en la maternidad migrante	Estrategias de autocuidado	Motivaciones y expectativas del trayecto
<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades y peligros asociados al trayecto • Cambio de contexto • Cambio en relaciones familiares • Cambio de rutinas 	<ul style="list-style-type: none"> • Creencia religiosa • Redes de apoyo afectivas • Redes de apoyo económicas • Técnicas de relajación • Reconocimiento de aprendizajes 	<ul style="list-style-type: none"> • Cruzar a Estados Unidos • Búsqueda de seguridad • Mejores condiciones de vida • Posesión de propiedades.

Retos en la maternidad migrante	Estrategias de autocuidado	Motivaciones y expectativas del trayecto
<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de bienestar para los hijos • Dificultad de expresión de emociones • Espera de noticias sobre situación migratoria • Cambio en la estructura familiar • Cuidado de hijos • Relación de pareja • Dificultades durante embarazo • Priorización de los hijos • Comunicación con los hijos • Unión familiar • Violencia familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Adaptación al entorno • Búsqueda de seguridad • Expresión emocional • Confianza en sí misma • Establecimiento de límites • Búsqueda de alternativas • Actividad física • Actividades cotidianas • Resiliencia • Flexibilidad • Autoestima • Resignificación de discursos • Oportunidad de vivir nuevas experiencias • Amistades en el albergue • Búsqueda de autoconocimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de trabajo • Cuidado y apoyo a la familia • Mejora de relación familiar • Mejora relación de pareja • Creación de negocio propio

Retos en la maternidad migrante	Estrategias de autocuidado	Motivaciones y expectativas del trayecto
	<ul style="list-style-type: none">• Búsqueda de bienestar• Búsqueda de tranquilidad y calma	

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

5.1 Discusión

El objetivo del presente trabajo fue identificar cuáles y cómo son las estrategias de autocuidado de madres en condición de movilidad humana. Para ello, se identificó que el contexto migratorio, en el que se incluyen el motivo migratorio, las expectativas y motivaciones, al igual que los retos y la percepción de la maternidad influyen en las estrategias de autocuidado. Esta investigación se abordó mediante estudios de caso múltiple que incluye ocho entrevistas semiestructuradas a mujeres en condición de movilidad humana en Tijuana, México durante julio de 2022. Las categorías propuestas en la entrevista fueron: retos en la maternidad migrante, estrategias de autocuidado y motivaciones y expectativas en el trayecto. A partir de la información recabada, se realizó una descripción de cada caso, de las categorías propuestas y se identificaron categorías emergentes. A continuación, se discuten los resultados y su relación con la literatura.

Siete de las mujeres entrevistadas expresaron que su motivo migratorio fue la violencia experimentada en sus comunidades de origen, sea a manos del crimen organizado o por violencia intrafamiliar. Solamente una mujer expresó que su motivo migratorio fue la reunificación familiar. Los motivos por los cuales estas mujeres migran son similares a los encontrados en la revisión de la literatura. Moreno y Avendaño, (2018), realizaron entrevistas a mujeres-madres albergadas en el Instituto Madre Asunta en Tijuana, México. Las mujeres del estudio de Moreno y Avendaño en 2018 provenían principalmente de Michoacán y ocho de cada diez eran desplazadas por razón de violencia generalizada en su lugar de residencia. Estas mujeres expresaron que la migración forzada se vinculaba a la muerte de familiares o amenazas hacia su integridad física, debido a que el crimen organizado intenta controlar los recursos naturales para el cultivo de estupefacientes y el intento por añadir nuevos integrantes. Las mujeres entrevistadas de esta investigación, al igual que las mujeres del estudio de Moreno y Avendaño (2018), expresaron que tuvieron como motivo migratorio la muerte

de familiares a manos del crimen organizado, razón por la que emprendieron el desplazamiento forzado. Adicionalmente, expresaron que, debido al desplazamiento forzado, evitan compartir experiencias personales con otras personas del albergue, esto dado el peligro que implica que algún grupo delictivo las encuentre.

Al igual que las mujeres del estudio de Moreno y Avendaño, el objetivo de las mujeres entrevistadas en Tijuana en julio del 2022 es llegar a Estados Unidos, con la expectativa de poder brindarles a sus hijos e hijas mejores oportunidades de vida, así como un espacio seguro y de educación. Las mujeres entrevistadas planean cruzar la frontera para poder trabajar, poseer bienes y estar seguras. Ellas ponen por encima de sus metas personales, el cuidado y bienestar de sus hijos e hijas, lo que coincide con lo descrito por Martínez y González en 2021, quienes realizaron entrevistas a madres michoacanas que permanecen en su comunidad mientras otro familiar migra. Si bien ellas son madres o esposas de migrantes, también se identificó que anteponen el cuidado de sus hijos e hijas, así como de otros antes que el suyo. Desde una aproximación teórica y conceptual al autocuidado, Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, (2019) señalan que existe una dicotomía en el autocuidado femenino: ser para los demás versus ser para ellas, lo que implica subvalorar su propio cuidado en función de atender a hijos, esposo y padres.

Las mujeres entrevistadas en Tijuana señalan que la maternidad a pesar de ser una bonita experiencia también resulta difícil, y en ocasiones implica posponer metas, en pro del bienestar y cuidado de sus hijos e hijas, la maternidad es visualizada como una parte fundamental, se centran en su identidad como madres y priorizan su cuidado antes que el propio. Si bien, estas mujeres señalan otras facetas de su vida como ser esposa, hija o amiga, la maternidad es la parte más importante de su identidad. Resultados similares encontró García en 2017, quien realizó entrevistas a profundidad a madres de Tlaxcala, México, en relación con los significados de su identidad y la maternidad, encontró que las mujeres de Tlaxcala conceptualizan la maternidad priorizando a los hijos e hijas, atendiéndolos y anteponiendo sus necesidades y felicidad, aún a costa del sacrificio de sus actividades y deseos. El estudio de García (2017) no incluyó madres migrantes, sin embargo, es posible identificar similitudes

sobre la idea de maternidad entre las mujeres de su estudio y las mujeres entrevistadas en Tijuana.

Las mujeres en general asumen el rol de criadoras y proveedoras, en Tijuana se enfrentan a limitadas oportunidades de trabajo, excesivas jornadas laborales que son conjuntadas con labores de cuidado y precariedad. Sin embargo, las mujeres refieren que su prioridad son los hijos e hijas, por lo que la búsqueda de un futuro mejor, mayor calidad de vida y su bienestar es lo que les permite superar momentos difíciles, en concordancia a lo expresado en la literatura. Bedoya (2009) realizó quince historias de vida a mujeres latinoamericanas radicadas en Montreal, Canadá, con el objetivo de describir la concepción de la maternidad y factores asociados a la maternidad migrante, los resultados de la autora señalan que las madres migrantes tienen esperanza de su proyecto migratorio, y afrontan dificultades con el fin de mejorar la calidad de vida y otorgar un buen futuro a sus hijos e hijas, lo que también sucede con las mujeres entrevistadas en esta investigación.

Contrario a lo esperado, en el proceso migratorio las mujeres resultan ser centrales. Las mujeres que viajan con sus hijos, hijas o con más familiares (padres, hermanos, sobrinos, pareja) toman decisiones sobre el cuidado y la movilidad de la familia (Espín y Dottolo, 2015). Las mujeres radicadas en Tijuana que fueron entrevistadas para este estudio señalaron tener un rol activo ya que ellas fueron las que decidieron migrar y pedir asilo en los Estados Unidos. Estas mujeres comentaron que ellas deciden sobre la crianza y cuidado de los hijos e hijas y la de otros familiares.

En relación con las dificultades y retos asociados al trayecto y la maternidad, las mujeres de Tijuana participantes en esta investigación, expresaron que se han enfrentado a peligros en el trayecto, por ejemplo: robo, persecución y amenaza de grupos criminales o exparejas. Asimismo, se han enfrentado a cambios en las relaciones familiares y de pareja. Todos esos cambios repercuten en la crianza y comunicación con los hijos e hijas, expresaron tener dificultad y sentirse cansadas debido a la responsabilidad que esto implica. Sin embargo, las mujeres también señalaron que estar en el albergue les permitió tener más tiempo para convivir con sus hijas e hijos y tener un acercamiento emocional.

En esta investigación, se encontró que existen factores de riesgo en relación con su salud mental, aun cuando también presentan factores de protección que coadyuvan su bienestar. Las mujeres entrevistadas que migraron por violencia de grupos armados se siguen enfrentando a amenazas de muerte y duelo por el fallecimiento de algún familiar, lo que se conjuga como un factor de riesgo, lo que coincide con lo expresado por Priebe, Giacco y El-Nagib, (2016). Con relación a los factores de protección, en las entrevistas realizadas en Tijuana, fue posible identificar que todas cuentan con factores de protección que les permite neutralizar los factores de riesgo, por ejemplo: el apoyo social percibido por familiares, amigos y conocidos del albergue, la autoconfianza, y la flexibilidad para cambiar de rutas y estrategias. Por su parte, Lusk y Chávez-Baray (2017) en su estudio de investigación cuantitativa y cualitativa con migrantes mexicanos (hombres y mujeres) en El Paso, Texas, encontraron que el apoyo percibido por la familia, la capacidad de hablar y comentar sus propias experiencias y la fe religiosa, son factores que actúan como mediadores de la violencia que estas personas experimentan en sus comunidades de origen. En el estudio realizado en esta investigación con mujeres en Tijuana, en sus relatos se encontraron los mismos factores de riesgo y protección que median la violencia que experimentan en su desplazamiento.

Con la información recabada en las entrevistas de las ocho mujeres en Tijuana bajo contexto de movilidad humana, se identificó que, a pesar de las adversidades, logran superar dificultades, reconocer los aprendizajes que obtienen de esas experiencias y mantienen una perspectiva positiva a futuro. Sajquim y Lusk (2018) identificaron mediante entrevistas y cuestionarios, fortalezas y resiliencia entre migrantes mexicanos desplazados que viven en Estados Unidos. De acuerdo con estos autores, los factores centrales que favorecen la resiliencia son: tener esperanza ante las expectativas expuestas, apoyo familiar, experimentar una fe religiosa, habilidad de no sentirse víctima y automotivación y autoconfianza.

A partir de los factores centrales de la resiliencia identificados por Sajquim y Lusk (2018), fue posible reconocer estos mismos factores en las mujeres de este estudio. A continuación, se señalan los elementos de la resiliencia del estudio de Sajquim y Lusk en relación con la información proporcionada por las mujeres en Tijuana.

1. **Tener esperanza:** todas las mujeres entrevistadas que radicaban en Tijuana expresaron esperanza ante sus expectativas de cruzar a Estados Unidos, trabajar y tener mejores condiciones de vida para ellas, sus hijas e hijos.
2. **Apoyo familiar:** algunas mujeres entrevistadas expresaron recibir apoyo de diversos miembros de la familia, ya sea padres, hermanos o parejas. El apoyo familiar lo refirieron desde un ámbito económico hasta el apoyo emocional para afrontar adversidades.
3. **Experimentar una fe religiosa:** para las mujeres participantes en la investigación, su fe y creencia en Dios y la Virgen les permite continuar su camino, al confiar en las decisiones de Dios y en su sabiduría. Si bien no todas acuden a ceremonias religiosas, todas expresan rezar y pedirle a Dios como prácticas cotidianas.
4. **Habilidad de no sentirse víctima:** en ningún momento de las entrevistas, las mujeres asumieron un rol de víctima, al contrario, señalaron que aun cuando migrar es complicado, le “echan ganas” y tratan de continuar, se reconocen como poderosas y capaces. Parece ser que en estas mujeres los retos asociados a la migración las empoderó.
5. **Automotivación y autoconfianza:** las mujeres expresan que tienen miedo e incertidumbre al futuro, pero confían en que podrán cumplir sus metas y criar a sus hijos. Asimismo, las motivan los planes que han generado.
6. **No ser acorralada por el miedo:** a pesar de que algunas mujeres expresaron que dejar su comunidad de origen y emprender su viaje a Tijuana les causaba temor, no dejaron que el miedo las limitará ya que su meta principal era estar a salvo con sus hijos e hijas y poder cruzar a Estados Unidos, por lo que se definieron como mujeres valientes.

En cuanto al autocuidado, la literatura señala que este se encuentra relacionado con factores que favorecen la salud, como: el optimismo, la resiliencia, la disposición a responder a los retos y el autocontrol (Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, 2019). Estos elementos se identificaron en las mujeres migrantes entrevistadas. Respecto al objetivo de esta investigación, fue posible reconocer que las mujeres migrantes, poseen diversas estrategias de autocuidado, aunque no son muy conscientes de eso y su

discurso se centra más bien en el cuidado de sus hijos e hijas. Sin embargo, el empleo de estrategias de autocuidado también se relaciona con las situaciones vividas por las mujeres entrevistadas y por el contexto específico del centro integrador para el migrante. Las mujeres plantean que las diversas acciones emprendidas en pro de su bienestar les han permitido seguir y afrontar lo vivido, con el fin de cumplir sus metas y cuidar a su familia.

A partir de las dimensiones física, psicológica y social del autocuidado, planteadas por Cancio-Bello, Lorenzo y Alarcó, (2019), es posible señalar las estrategias puestas en marcha por las madres en Tijuana en condición de movilidad humana, en la dimensión de estrategias de autocuidado físicas, las mujeres hacen actividades físicas que implican clases de baile, ejercicio y buena alimentación. En la dimensión psicológica, se reconoce la autovaloración, las estrategias de afrontamiento y los proyectos futuros en las mujeres entrevistadas. Por último, en la dimensión social, las mujeres presentan redes de apoyo tanto emocional como económico, uso de tiempo libre y actividades de ocio y el establecimiento de relaciones con distintas personas.

De acuerdo con las categorías emergentes recuperadas de las mujeres entrevistadas en Tijuana, es posible señalar que poseen un buen autoconcepto, una buena autoestima y capacidad para establecer límites. Las mujeres entrevistadas cuentan con varias herramientas y estrategias que les permiten mantener su cuidado, para ellas, la religión y creencia en Dios les ha ayudado a seguir adelante y confiar, a pesar de la incertidumbre. Reconocen que cuentan con distintos apoyos, familia, pareja y, actualmente, amistades que han encontrado en el Centro Integrador para el Migrante, así como las actividades de ocio y esparcimiento les genera bienestar, los apoyos percibidos son tanto económicos como emocionales. Por último, las mujeres entrevistadas en Tijuana resignifican discursos aprendidos sobre la crianza y su valor como personas, buscan su autoconocimiento y pueden adaptarse a su situación actual y afrontar las adversidades.

Es importante mencionar el rol de las y los psicólogos en el trabajo con mujeres migrantes. En primera instancia, en el Centro Integrador para el Migrante en Tijuana, México se cuenta con varios servicios de atención, entre ellos la atención psicológica.

Las mujeres, al entrar al centro acuden con alguno de las o los psicólogos disponibles para llevar a cabo el protocolo inicial que implica saber el estado de la persona. Si bien hay un contacto inicial, difícilmente se puede mantener registro de todas las personas del centro, esto debido a que hay personas que se quedan en el centro por poco tiempo. Asimismo, después del contacto inicial o en situaciones particulares, es más común que las mujeres sean las que se acerquen para solicitar el servicio, sin embargo, hay algunas otras que no lo hacen debido al temor que consideran de compartir sus experiencias y sentires.

En este tenor, se pueden implementar protocolos y sesiones grupales donde las mujeres puedan identificar los recursos y estrategias que han puesto en marcha durante su trayecto, al mismo tiempo que puedan aprender a fortalecer las estrategias que les generan bienestar. Esto con el fin de reforzar estados de bienestar y evitar afectaciones a su salud.

6.2 Conclusiones

De acuerdo con los objetivos propuestos en la investigación, se identificó cuáles son las estrategias de autocuidado que utilizan madres mexicanas en condición de movilidad humana. Las madres en condición de movilidad humana realizan distintas acciones en pro de su bienestar y el de sus hijas e hijos. Es importante reconocer que las estrategias de autocuidado empleadas se relacionan con su contexto migratorio y con las condiciones imperantes en el Centro migrante. Si bien, no se puede asumir que las estrategias de las mujeres serían distintas, de no ser madres, la búsqueda de mejores oportunidades para su familia y ellas mismas las motiva a recurrir a distintas redes de apoyo emocional y económico, así como a la búsqueda de alternativas ante diversas situaciones de manera flexible y adaptativa.

Para el cumplimiento del objetivo planteado, se optó por una metodología cualitativa, en primer lugar, debido al carácter exploratorio del tema: las estrategias de autocuidado de mujeres migrantes. Una metodología cualitativa mediante estudios de caso múltiple permitió recuperar y profundizar de viva voz de las mujeres migrantes, sus contextos, experiencias y estrategias en relación con la migración.

Tradicionalmente se ha considerado que las mujeres tienen un papel pasivo en el contexto migratorio, sin embargo, a partir de los resultados es posible visibilizar que las mujeres migrantes son agentes activos capaces de emplear y flexibilizar estrategias, y tomar decisiones durante el trayecto migratorio.

A pesar de las vulnerabilidades, a las que se les relaciona a las mujeres migrantes, ellas son personas con herramientas y recursos que pueden reconocerse como mujeres fuertes, capaces, así como resilientes, que han enfrentado adversidades pero que pueden cuidar de otras personas y de sí mismas.

En lo que atañe las estrategias de autocuidado en madres migrantes, el trabajo y la literatura es escasa. La literatura se centra en el cuidado de las mujeres migrantes hacia los otros, ya sean hijos, hijas o familiares, las mujeres en contexto de movilidad humana son conceptualizadas como cuidadoras de otros. Sin embargo, la intención de la investigación fue evidenciar que si bien hay un elemento de género que articula el cuidado hacia otros de las mujeres migrantes, eso no significa que las mujeres no posean estrategias de autocuidado o que el autocuidado en ellas sea inexistente. Al contrario, en contexto de movilidad humana poseen estrategias de autocuidado que les ha permitido afrontar las dificultades inherentes a la migración, sin descuidar el cuidado de sus hijos.

Esta investigación posibilitó que se visualizaran a las madres migrantes como personas que mantienen su bienestar y el de sus familias. Estos resultados, en términos de psicología, permiten generar protocolos de atención y programas de intervención breve que identifiquen el contexto particular de las mujeres madres en condición de movilidad. Es importante que estos programas y protocolos se enfoquen en que reconozcan sus estrategias, recursos y habilidades que les han permitido enfrentar retos y riesgos durante su trayecto. Lo que implica no visualizar a la mujer como víctima o agente pasivo ante las decisiones y situaciones que ha enfrentado.

Cabe mencionar que, el trabajo con población de mujeres en condición de movilidad humana no es fácil, conlleva retos, como escuchar los distintos eventos a los que estas mujeres se han enfrentado. Sin embargo, realizar esta labor tiene un gran valor personal y profesional, ya que permite reconfigurar discursos sobre la

vulnerabilidad de las mujeres y más allá de verlas como víctimas de sus circunstancias, es posible entenderlas como agentes activos que poseen un sinnúmero de herramientas, recursos y habilidades. Las lecciones de las mujeres entrevistadas para la investigación son invaluable, si bien las lecciones permiten conocer el contexto de las mujeres desde su propia voz, también brinda la oportunidad para cuestionar las propias perspectivas y las planteadas en la literatura sobre mujeres en condición de movilidad humana.

Para futuras investigaciones se recomienda profundizar en la percepción del cuidado de las madres en condición de movilidad humana y los factores que intervienen en el autocuidado. Se recomienda que al trabajar con población de madres que migran se sostenga una perspectiva de género ya que permite una comprensión multidimensional de las distintas facetas de las mujeres desde la voz de estas.

Por último, al identificar las estrategias de autocuidado que utilizan las madres en contexto de movilidad humana, será posible implementar programas de intervención breve y protocolos que fortalezcan aquellas estrategias que son funcionales y les generan bienestar.

ANEXOS

Anexo 1. Primera entrevista semiestructurada

Preguntas iniciales
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te llamas?• ¿Cuántos años tienes?• ¿De dónde vienes?• ¿Cuántos años tienen tus hijos?
Categoría: Retos en la maternidad migrante
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles han sido las situaciones más difíciles que han tenido que enfrentar? como familia y mujeres durante su proceso migratorio• ¿Cómo lo enfrentaron o resolvieron? ¿Y qué opinan o cómo se sienten al respecto ahora?• ¿Cómo percibes la maternidad?• A partir de tu propia experiencia ¿Qué dirías respecto de la maternidad?• ¿Qué retos ha representado ser madre durante el trayecto y cómo ha impactado en la relación con tus hijos?• ¿Con las experiencias que has tenido hasta ahora, qué harías diferente?
Categoría: Motivaciones y expectativas del trayecto
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles eran las expectativas que tenían de migrar? (para ti, tus hijos y tu familia)• ¿Qué los motiva/ motivaba a seguir con su viaje? (para ti, tus hijos y tu familia)• ¿Cuáles son los planes que tienen? (para ti, tus hijos y tu familia)• ¿Qué meta o sueño les gustaría cumplir? (para ti, tus hijos y tu familia)

Categoría: Autocuidado

- ¿Quién(es) te apoya cuando se presenta una situación difícil? (familia en el país de origen, amigos, etc...) ¿Cómo te apoyan?
- Cuándo decidieron/decidiste migrar ¿quién(es) te apoyo/apoyaron? ¿Cómo te apoyo/apoyaron? * indagar cómo perciben el apoyo
- Dentro del albergue ¿existen compañeros de los cuales puedan apoyarse en una situación complicada? ¿Quiénes?
- *En caso de que la respuesta sea sí, ¿En qué momentos los apoyan y de qué forma?
- ¿De qué otros grupos o personas recibes/reciben apoyo? (Iglesia, escuela, trabajo, compañeros de albergue) ¿Qué actividades realizan en conjunto?
- ¿Qué haces cuando se presenta una situación difícil?
- ¿Si tuvieras un día libre qué harías?
- ¿Hay algo que te hace sentir más tranquila, relajada o segura? ¿Qué es?
- ¿Qué hacen cuando algún miembro de la familia se siente triste, enojado, etc... por una situación difícil?
- ¿Les resulta fácil expresar tus emociones?
- ¿De qué forma expresas tus emociones?

Preguntas de cierre

- ¿Qué le dirías a una mujer a punto de empezar su viaje?
- ¿Qué has aprendido cómo madre y qué han aprendido cómo familia durante su trayecto?

Anexo 2. Segunda Entrevista semiestructurada

Preguntas Iniciales
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te llamas?• ¿Cómo te gusta que te digan? ¿yo te puedo decir así?• ¿Cuántos años tienes?• ¿De dónde vienes?
Categoría: Motivaciones y expectativas del trayecto
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué hacías en tu lugar de origen?• ¿Cómo te ha ido durante tu viaje?• ¿Qué ha sido lo más importante que has vivido en tu viaje?• ¿Qué planes tienes a futuro? ¿En cuánto tiempo te ves lográndolo?• Con las experiencias que has tenido hasta ahora, ¿Qué harías diferente y qué harías igual?
Categoría: Autocuidado
<ul style="list-style-type: none">• ¿Quiénes te han apoyado durante tu viaje?• ¿Cómo es tu día desde que te despiertas hasta que te vas a dormir?• Si tuvieras un día libre para ti ¿qué actividad te gustaría realizar?• ¿Qué actividades te gusta hacer? de eso ¿qué es lo que más disfrutas?
Categoría: Retos en la maternidad migrante
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo ha sido ser mamá para ti?• A partir de tu propia experiencia ¿Qué dirías respecto de la maternidad?
Preguntas de Cierre
<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuál ha sido el mayor aprendizaje que has tenido de este proceso?• ¿Qué le dirías a una mujer a punto de empezar su viaje?

Anexo 3. Consentimiento verbal informado para mujeres en condición de movilidad humana.

Entrevistadora: _____

Actualmente trabajamos en un proyecto que busca conocer las experiencias y sentires de mujeres y familias en su proceso migratorio. Nos gustaría realizarte una entrevista. La participación en la entrevista no es obligatoria, si deseas participar puedes señalar verbalmente tu respuesta como:

- Acepto participar en la entrevista

De lo contrario, puedes indicar:

- No acepto participar en la entrevista

Nos gustaría escucharte y crear un espacio de confianza para ti. Te haremos algunas preguntas sobre tu día a día, tu sentir y tu relación con tu familia. Si en algún momento te sientes incómoda con alguna pregunta o no deseas continuar, puedes dar por terminada la entrevista. Si estás de acuerdo se hará una grabación de audio. La grabación de audio será utilizada solo para nuestro proyecto. Esta información no será compartida con nadie ajeno al proyecto y en todo momento se mantendrá tu confidencialidad y anonimato. No se utilizará tu nombre, a menos que así lo desees.

Nos gustaría agregar que, no hay respuestas correctas o incorrectas, nos interesa escucharte y conocer tus experiencias.

REFERENCIAS

- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El Síndrome del Inmigrante con Estrés Crónico y Múltiple (Síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46, 163-171.
<http://zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/ZERBITZUAN%2046.pdf#page=163>
- Acosta-González, E. (2013). Mujeres migrantes cuidadoras en flujos migratorios sur-sur y sur-norte: expectativas, experiencias y valoraciones. *Polis Revista de la Universidad Bolivariana*, 12(35), 1-20.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-65682013000200003>
- Agudelo-Londoño, J., Bedoya-García, J. y Osorio-Tamayo, D. (2016). Ser mujer: entre la maternidad y la identidad. *Revista Poiésis*, 306-313.
<https://doi.org/10.21501/16920945.2121>
- Alcántara, M., Román, R.P. y Sosa, M.V. (2020). *Mujeres migrantes: construcción de maternidad y los cuidados a través de las fronteras. Apuntes para una discusión de conceptos*. En Secretaría de Gobernación y Consejo Nacional de Población, La situación demográfica de México. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/109710>
- Andrade-Rubio, K.L. (2016). Víctimas de trata: mujeres migrantes, trabajo agrario y acoso sexual en Tamaulipas. *Ciencia UAT*, 11(1), 22-36.
<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v11i1.654>
- Anleu, C. (2015). *Latinoamericanos saliendo adelante. Una mirada desde la resiliencia sobre las migraciones y la intervención social con inmigrantes*. [Tesis Doctoral en Antropología, Filosofía y Trabajo Social, Universitat Rovira i Virgili].
<http://hdl.handle.net/10803/314180>
- Barrera, D.M. y Ortiz-Torres, D.J. (2021). Violencia contra las mujeres en el movimiento migratorio de Estado Unidos de América y la protección de sus derechos humanos. En Gómez, N. y Picado, E. (Eds.), *Políticas públicas en defensa de la inclusión, la diversidad y el género III migraciones y derechos humanos*. (pp.141-154) Ediciones Universidad Salamanca.
<https://eusal.es/index.php/eusal/catalog/view/978-84-1311-467-5/5556/6271-1>

- Bedoya, L. (2009). *Maternidad y Migración: Entre recuerdos y pensamientos. Historias de vida de quince mujeres latinoamericanas que habitan en Montreal (Canadá)*. [Tesis de Maestría en Antropología, Université de Montréal.] Repositorio Institucional Université de Montreal
<https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/7306>
- Bengochea, A.M. y Parola, G.G. (s.f). Migración género y derechos. Dirección General de la Mujer, Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires [Archivo PDF].
https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/cuadernillo_-_migracion.pdf
- Bertino, L., Arnaiz, V. y Pereda, E. (2006). Factores de riesgo y protección en madres migrantes transnacionales. *Redes*, 17, 91-109. http://esgef.es/wordpress/wp-content/uploads/2013/09/Bertino_2006.pdf
- Bhugra, D. (2004). Migration and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 243-258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>
- Blasco, T. y Otero, L. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (I). *Nure Investigación*, (33), 1-5.
<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/408>
- Camaño, E. (2018). *Embarazo de adolescentes migrantes del Triángulo Norte de Centro América en su tránsito por México: de lo invisible al problema*. [Tesis de Maestría en Estudios Regionales, Instituto de Investigaciones Dr. José María Luis Mora] Repositorio institucional Instituto Mora
<http://mora.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1018/398>
- Cancio-Bello, C., Lorenzo, A. y Alarcó, G. (2019). Autocuidado: una aproximación teórica al concepto. *Informes psicológicos*, 20 (2), 119-138.
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v20n2a9>
- Carrasco, G. (2013). La migración centroamericana en su tránsito por México hacia los Estados Unidos. *Alegatos*, 83,169-194.
<http://alegatos.azc.uam.mx/index.php/ra/article/view/187>

- Carrillo, E. (2014). Madres migrantes y sustracción familiar. Vulnerabilidad y violación de los derechos humanos de mujeres e infantes en contextos de migración. *Región y sociedad*, 26(60), 271-291. <https://doi.org/10.22198/rys2014/26/14>
- Chávez, S., Lusk, M. y Sánchez, S. (2015). *El Rol de la Cultura y la Resiliencia en Migrantes y Refugiados Mexicanos*. Informe Research Program on Migration and Health (PIMSA) The Health Initiatives of the Americas. School of Public Health University of California at Berkeley. <https://hiauqb.files.wordpress.com/2016/08/pimsa-en2-english-1.pdf>
- Comisión Interamericana de Derechos Humanos. (2013). *Derechos Humanos de los migrantes y otras personas en el contexto de la movilidad humana en México*. OEA/Serie L. <http://www.oas.org/es/cidh/migrantes/docs/pdf/informe-migrantes-mexico-2013.pdf>
- Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos Humanos. (2021). *Episodios de Desplazamiento interno forzado masivo en México*, Informe 2020. CMDPDH. <https://cmdpdh.org/episodios-de-desplazamiento-interno-forzado-masivo-en-mexico-informe-2020/>
- Connor, P. (2012). Balm for the Soul: Inmigrant Religion and Emotional Well-Being. *International Migration*, 50(2), 130-157. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2435.2010.00623.x>
- Consejo Nacional de Población. (2013). *La migración femenina mexicana a Estados Unidos. Tendencias actuales*. (Boletín de Migración internacional CONAPO, número 1). http://www.conapo.gob.mx/work/models/OMI/Resource/652/1/images/boletinMigracionNo1_8_03_13.pdf
- Contreras-Soto, R. (2007). Motivos de migración (reflexiones sobre el género femenino). En A, Durán (Coord.). *Memoria mujeres afectadas por el fenómeno migratorio en México. Una aproximación desde la perspectiva de género*. Instituto Nacional de las Mujeres. <https://poblacion-indigena.iniciativa2025alc.org/memoria->

[mujeres-afectadas-por-el-fenomeno-migratorio-en-mexico-una-aproximacion-desde-la-perspectiva-de-genero/](#)

Department of Homeland Security. (2022). *Refugees and Asylees 2021*.

<https://www.dhs.gov/immigration-statistics/refugees-asylees>

Espín, O. y Dottolo, A. (2015). *Gendered Journeys: Women, Migration and Feminist Psychology*. Palgrave Macmillan.

Espinal, I, Gimeno, A. y González, F. (2006). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Revista internacional de sistemas*, 14(4), 21-34.

[http://www.observatoriosocial.com.ar/images/articulos/Material de Consulta/El Enfoque Sistemico.pdf](http://www.observatoriosocial.com.ar/images/articulos/Material_de_Consulta/El_Enfoque_Sistemico.pdf)

Fuentes-Reyes, G. y Ortiz-Ramírez, L. (2012). El migrante centroamericano de paso por México una revisión a su condición social desde la perspectiva de los derechos humanos. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, 19(58), 157-182.

<http://hdl.handle.net/20.500.11799/38405>

Gagnon, A. y Stewart, D. (2014). Resilience in international migrant women following violence associated with pregnancy. *Archives of Women's Mental Health*, 17, 202-210. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0392-5>

Gálvez, J.E. y Guaylupo, M.M. (2015). *Factores protectores y nivel de resiliencia en adolescentes Institución educativa "José Abelardo Quiñones, nuevo Chimbote-2014*. [Tesis de Licenciatura en Enfermería, Universidad Nacional del Santa].

<https://core.ac.uk/download/pdf/225484854.pdf>

Gandarias, I. (2019). Resistir desde la vulnerabilidad: Narrativas de mujeres subsaharianas sobre su tránsito hacia Europa. *Papeles del CEIC*, 1, 1-18.

<https://doi.org/10.1387/pceic.19532>

García-Cid, A., Hombrados-Mendieta, I., Gómez-Jacinto, L., Palma-García, M. y Millán-Franco, M. (2017). Apoyo social, resiliencia y Región de origen en la salud mental y la satisfacción vital de los inmigrantes. *Universitas Psychologica*, 16(5), 1-14.

[https://doi.org/10.11144/Ja veriana.upsy16-5.asrr](https://doi.org/10.11144/Ja.veriana.upsy16-5.asrr)

- García, Z. (2017). Socialización y discurso sobre la maternidad. *Veredas, UAM Xochimilco Sociedad y sociología hoy*, 34, 269-281.
<https://veredasojs.xoc.uam.mx/index.php/veredas/article/view/443>
- Gaudio, M. (2013). *Migración, familia y maternidad: mujeres paraguayas en Buenos Aires*. [Tesis de Doctorado en Ciencias Sociales, Universidad Nacional de General Sarmiento]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de General Sarmiento
<https://www.ungs.edu.ar/carrera/migracion-familia-y-maternidad-mujeres-paraguayas-en-buenos-aires>
- González Arratia-López Fuentes, N. (2016). *Resiliencia y personalidad en niños y adolescentes. Cómo desarrollarse en tiempos de crisis*. Ediciones Eón. Universidad Autónoma del Estado de México.
<https://core.ac.uk/download/pdf/80533251.pdf>
- González, D. (2016). *Maternidad Transnacional forzada: Estrategias (prácticas y emocionales) de las mujeres migrantes deportadas por Tijuana durante (2013-2014)*. [Tesis de Maestría en Estudios Socioculturales, Universidad Autónoma de Baja California]. Repositorio Institucional Universidad de Baja California
<https://repositorioinstitucional.uabc.mx/handle/20.500.12930/2705?&locale=es>
- Heilmann, M.S., Lee, K. y Kury, F. (2005). Strength Factors Among Women of Mexican Descent. *Western Journal of Nursing Research*, 27(8), 949-965.
DOI: 10.1177/0193945905279777
- Hernández, A. (2016). Cuidar se escribe en femenino: Redes de cuidado familiar en hogares de madres migrantes. *Psicoperspectivas Individuo y Sociedad*, 15(3), 46-56. <https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue3-fulltext-784>
- Hernández-González J. (2019). La construcción social de la maternidad en México y las mujeres que deciden no procrear. *Femeris*, 5(1), 33-44.
<https://doi.org/10.20318/femeris.2020.5153>
- Hernández-Sampieri, R. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.

Herrera, M.C. (2012). Vulnerabilidad social y salud de las mujeres migrantes en tránsito por la frontera norte de México: el caso de Tijuana. En Tuñón Pablos, E. y Rojas Wiesner M. (Coords.), *Género y Migración*. (pp.335-368). ECOSUR y Colegio de la Frontera Norte.

https://www.iberotorreon.mx/publico/pdf/prami/Genero_Migracion_VOL_I_ECOSUR_COLMICH.pdf

Herrera, S. (2015). Ser mujer y madre en la frontera Guatemala México: La migración como escenario para la comprensión del rol de la maternidad de las mujeres migrantes. [Tesis de Maestría en Ciencias Sociales, FLACSO GUATEMALA].

Ibañez, M. y Gallegos, C. (2021). Migración, género y desigualdad: la condición de vida de familias migrantes con jefas de hogar en Argentina (2005-2019). En Gómez, N. y Picado, E. (Eds.), *Políticas públicas en defensa de la inclusión, la diversidad y el género III migraciones y derechos humanos*. (pp.141-154). Ediciones Universidad Salamanca.

https://perso.unifr.ch/derechopenal/assets/files/obrasjuridicas/oj_20210508_01.pdf

Intxausti, N., Etxeberria, F. y Joaristi, L. (2014). ¿Coinciden las expectativas escolares de la familia y del profesorado acerca del alumnado de origen inmigrante? *Revista Electrónica de investigación y evaluación Educativa*, 20(1), 1-21.

DOI:10.7203/relieve.20.1.3804

Jurado, D., Alarcón, R., Martínez-Ortega, J., Mendieta-Marichal, Y., Gutiérrez-Rojas, L. y Gurpegui, M. (2016). Factors associated with psychological distress or common mental disorders in migrant populations across the world. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 10(1), 45-58. DOI: 10.1016/j.rpsmen.2017.02.004

Lagomarsino, F. (2014). Familias en movimiento: más allá de los estereotipos de la maternidad transnacional. *Papeles del CEIC*, (2), 1-24. DOI:10.1387/pceic.13002

León-Gin, C. (2014). La retraditionalización de los roles de género en la maternidad transnacional: el caso de mujeres peruanas en Santiago de Chile. Si somos americanos. *Revista de Estudios Transfronterizos*, 15(1), 15-40.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0719-09482014000100002>

- Lusk, M. y Chavez-Baray, S. (2017). Mental Health and the Role of Culture and Resilience in Refugees Fleeing Violence. *Environmental and Social Psychology*, 2(1), 1-13. DOI:10.18063/esp.v2.i1.96
- Martínez, D. y González, M. (2021). ¿Cuidar-se o dejar-se? Cuerpo, patrimonio y migración. Cambios y permanencias en las prácticas de cuidado femeninas y tradiciones culturales en el contexto migratorio en Michoacán, México. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre cuerpos, emociones y sociedad*, 35(13), 37-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7964586>
- Martínez, R. (2004). *Análisis de la estructura familiar a partir de la ausencia de alguno de sus integrantes. El caso de familias con miembros inmigrantes*. [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Autónoma de México https://repositorio.unam.mx/contenidos/analisis-de-la-estructura-familiar-a-partir-de-la-ausencia-de-alguno-de-sus-integrantes-el-caso-de-familias-con-miembros-227660?c=pnkgA9&d=false&q=*&i=24&v=1&t=search_0&as=0
- McGuire, S. y Martin, K. (2007). Fractured Migrant Families. Paradoxes of Hope and Devastation. *Family and community*, 30(3), 178-188. <https://www.jstor.org/stable/44954608>
- Millán-Franco, M. (2021). Género y migraciones reflexiones desde el trabajo social y los derechos humanos. En Gómez, N. y Picado, E. (Eds.), *Políticas públicas en defensa de la inclusión, la diversidad y el género III migraciones y derechos humanos*. (pp.141-154). Ediciones Universidad Salamanca. https://perso.unifr.ch/derechopenal/assets/files/obrasjuridicas/oj_20210508_01.pdf
- Mendoza, Y. (2020). *El rol de la mujer migrante en familias transnacionales monoparentales, Puebla, México- Pensilvania, EUA durante el periodo 2000-20006*. [Tesis de Maestría en Estudios de Migración Internacional, El colegio de la Frontera Norte.] Repositorio Institucional del Colegio de la Frontera Norte <https://www.colef.mx/posgrado/wp-content/uploads/2020/01/TESIS-Yarazetd-Graciela-Mendoza-Camargo-MEMI2017.pdf>

Moreno, J. y Avendaño, R.M (2018). Desplazamiento forzado interno hacia la frontera norte de México: el caso de las mujeres mexicanas solicitantes de asilo en Tijuana. En A. Munguía (Coord.). *Los retos de la migración en el siglo XXI*. Piso 15 Editorial.

http://cmas.siu.buap.mx/portal_pprd/work/sites/fdcs/resources/PDFContent/2282/migraci%C3%B3n%20siglo%2021%20digital.pdf

Moreno-Durán, A. (2020). *Retos de la maternidad a distancia; la democratización familiar como estrategia para prevenir la violencia en familias transnacionales de mujeres trabajadoras migrantes de los programas agrícolas México-Canadá*. [Tesis de Especialidad en Familias y Prevención de la Violencia, Universidad Autónoma de Querétaro]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma de Querétaro <http://ri-ng.uaq.mx/handle/123456789/2299>

Muro, K. y Rodríguez, O. (2022). Desplazamiento forzado de mujeres de Aguililla, Michoacán a Tijuana, Baja California por la violencia criminal. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, (246), 267-297.
DOI: 10.22201/fcpys.2448492xe.2022.246.81780

Naudón, P. (2016). Mujeres migrantes en Chile: significaciones sobre su rol de madre y la crianza de hijos. *Rumbos TS*, 14, 99-112.
<https://biblat.unam.mx/hevila/RumbosTS/2016/no14/5.pdf>

Nina-Estrella, R. (2018). Procesos Psicológicos de la migración: Aculturación, Estrés y Resiliencia. *Boletín Científico Sapiens Research*, 8(2), 29-37.
<https://www.srg.com.co/bcsr/index.php/bcsr/article/view/282>

Organización Internacional para las migraciones. (2012). *Capítulo II: Movilidad Humana Gestión fronteriza integral en la subregión andina*. Organización Internacional para las Migraciones (OIM) Perú.
<https://peru.iom.int/sites/peru/files/Documentos/Modulo2.pdf>

Palomar, C. (2005). Maternidad: Historia y Cultura. *La ventana*, 22, 25-67.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-94362005000200035&lng=es&tlng=es.

- Palomar, C. (2004). Malas madres: la construcción social de la maternidad. *Debate Feminista*, 30, 12-34.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22201/cieq.2594066xe.2004.30.1046>
- París-Pombo, M.D. (2014). Trayectos peligrosos: inseguridad y movilidad humana en México. *Papeles de Población*, 90, 145-172.
<https://doi.org/10.22185/24487147.2016.90.037>
- Parrini, R. y Flores, E. (2018). El mapa son los otros: narrativas del viaje de migrantes centroamericanos en la frontera sur de México. *Íconos Revista de Ciencias Sociales*, 61, 71-90. <https://doi.org/10.17141/iconos.61.2018.3013>.
- Polanco, G. y Jiménez, N. (2006). Familias mexicanas migrantes: mujeres que esperan. *Psicología Iberoamericana*, 14(2), 53-56. <https://doi.org/10.48102/pi.v14i2.360>
- Priebe, S., Giacco, D. y El-Nagib, R. (2016). *Public health aspects of mental health among migrants and refugees: a review of the evidence on mental health care for refugees, asylum seekers and irregular migrants in the WHO European Region*. World Health Organization. Regional Office for Europe.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/326308>
- Ramm, A. y Gideon, J. (Ed). (2021). *Motherhood, Social Policies and Women's activism in Latin America*. Palgrave Macmillan. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-21402-9>
- Real Academia de la Lengua Española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.5 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [23 junio 2022].
- Rebolledo, T. y Rodríguez, M.R. (2014). Migraciones y género en el contexto mexicano: revisión de la literatura científica. *Foro de Educación*, 12(17), 165-185.
<http://dx.doi.org/10.14516/fde.2014.012.017.008>
- Reyes, A. (2014). *Migración centroamericana femenina en tránsito por México hacia Estados Unidos. La situación demográfica de México 2014*. Comisión Nacional de Población.

http://conapo.gob.mx/work/models/OMI/Resource/1574/1/images/Alejandra_Reyes.pdf

Rodríguez, E. (2016). *Migración Centroamericana en tránsito irregular por México: Nuevas cifras y tendencias*. Policy Brief Series Población (Series PB no° 14). CIESAS y CANAMID Central America-North America Migration Dialogue.

https://domide.colmex.mx/archivos/doc_8357.pdf

Sajquim, M. y Lusk, M. (2018). Factores que promueven la resiliencia de las mujeres inmigrantes mexicanas en los Estados Unidos: Aplicación de un enfoque de desviación positiva. *Estudios fronterizos*, 19, 1-20.

<https://doi.org/10.21670/ref.1805005>

Sánchez-García, C. (2021). Mujeres indígenas migrantes mexicanas, mercados de trabajo y vulnerabilidad. En Gómez, N. y Picado, E. (Eds.), *Políticas públicas en defensa de la inclusión, la diversidad y el género III migraciones y derechos humanos*. (pp.141-154). Ediciones Universidad Salamanca.

https://perso.unifr.ch/derechopenal/assets/files/obrasjuridicas/oj_20210508_01.pdf

Sánchez, M. y Serra, I. (2013). *Ellas se van mujeres migrantes en Estados Unidos y España*. Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Sociales. <https://ru.iis.sociales.unam.mx/handle/IIS/4422>

Secretaría de Gobernación. (2021). *Mujeres migrantes centroamericanas: características y condiciones de tránsito por México en 2014 y 2019, según datos de la Encuesta sobre la Migración en la frontera Sur de México, EMIF SUR (No° 6 Rutas. Estudios sobre movilidad y migración internacional)*. Gobierno de México.

<http://portales.segob.gob.mx/work/models/PoliticaMigratoria/CEM/Publicaciones/Revistas/Rutas/rutas6/RUTAS6.pdf>

Secretaría de Gobernación. (2022a). *Estadísticas Migratorias, Síntesis 2022*. Gobierno de México. http://portales.segob.gob.mx/es/PoliticaMigratoria/Mapa_estadisticas

Secretaría de Gobernación. (2022b). *¿Qué es el desplazamiento Forzado Interno (DFI)?*. Gobierno de México.

<http://www.politicamigratoria.gob.mx/es/PoliticaMigratoria/DFI>

- Sociedad Mexicana de Psicología. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. Editorial Trillas.
- Taylor, S., Y Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Ediciones Paidós.
- Temores-Alcántara, G., Infante, C., Caballero, M., Flores-Palacios, F. y Santillanes-Allande, N. (2015). Salud Mental de Migrantes Centroamericanos indocumentados en tránsito por la frontera sur de México. *Salud Pública de México*, 57(3), 227-233. DOI: 10.21149/spm.v57i3.7561
- Terrón-Caro, T., Cueva-Luna, T., Cárdenas-Rodríguez, M. y Vázquez-Delgado, R. (2014). Riesgos, recursos socioeducativos y apoyo institucional para las mujeres migrantes en tránsito por Tamaulipas (México). *Revista española de educación comparada*, 23, 135-159. <http://hdl.handle.net/11162/163158>
- Terrón-Caro, T. y Monreal-Gimeno, M.C. (2014). Mujeres migrantes en tránsito en la Frontera Norte de México: motivaciones y expectativas socioeducativas ante el sueño americano. *Papeles de Población*, 20(82),138-166. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252014000400008&lng=es&tlng=es.
- Tobón-Correa, O. (2003). El autocuidado una habilidad para vivir. *Revista hacia la promoción de la salud*, 8, 1-12. <https://repositorio.ucaldas.edu.co/handle/ucaldas/13246>
- Torre-Cantalapiedra, E. (2021). Mujeres migrantes en tránsito por México. La perspectiva cuantitativa y de género. *Revista de Estudios de Género La Ventana*, 6(54), 209-239. DOI: 10.32870/lv.v6i54
- Quishpe, S. (2019). *Resiliencia y Estrategias de afrontamiento en inmigrantes venezolanos*. [Tesis de Licenciatura en Psicología Clínica, Universidad Central del Ecuador]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/19143>

- Vargas-Ladino, I.C. (2019). Significados atribuidos a la maternidad, emociones y migración internacional materna. *Revista Latinoamericana de Estudios de Familia*, 11(2), 15-38. DOI: 10.17151/rlef.2019.11.2.2.
- Vasilachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Gedisa Editorial
- Villanueva, M.I. (2012). Género y migración: estrategias de mujeres migrantes centroamericanas en tránsito por México. En Tuñón Pablos, E. y Rojas Wiesner M. (Coords.), *Género y Migración* (pp. 93-116). ECOSUR y Colegio de la Frontera Norte.
https://www.iberotorreon.mx/publico/pdf/prami/Genero_Migracion_VOL_I_ECOSUR_COLMICH.pdf
- Wagner, H. (2008). Maternidad transnacional: discursos, estereotipos y prácticas. En G. Herrera y J. Ramírez (Eds.). *América Latina migrante: Estado, familia, identidades*. (pp. 325-340). FLACSO.
<https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=40811>
- Walsh, F. (2016). Family Resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313-324.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>
- Willers, S. (2016). Migración y violencia: las experiencias de mujeres migrantes centroamericanas en tránsito por México. *Sociológica México*, 31(89), 163-195.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=305046937006>