



COLEGIO DE POSTGRADUADOS

INSTITUCIÓN DE ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS AGRÍCOLAS

CAMPUS PUEBLA

POSTGRADO EN ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO AGRÍCOLA REGIONAL

**BIENESTAR EMOCIONAL Y CAPACIDAD DE AGENCIA EN MUJERES
PAREJAS DE MIGRANTES EN DOS COMUNIDADES DE LA ZONA
CENTRAL DEL ESTADO DE PUEBLA, MÉXICO**

IRMA DIANA GONZÁLEZ ROBLES

TESIS

PRESENTADA COMO REQUISITO PARCIAL

PARA OBTENER EL GRADO DE

DOCTORA EN CIENCIAS

PUEBLA, PUEBLA

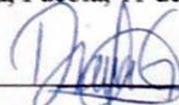
2014



**CARTA DE CONSENTIMIENTO DE USO DE LOS DERECHOS DE AUTOR
Y DE LAS REGALÍAS COMERCIALES DE PRODUCTOS DE INVESTIGACIÓN**

En adición al beneficio ético, moral y académico que he obtenido durante mis estudios en el Colegio de Postgraduados, la que suscribe **IRMA DIANA GONZÁLEZ ROBLES**, alumna de esta Institución, estoy de acuerdo en ser partícipe de las regalías económicas y/o académicas, de procedencia nacional e internacional, que se deriven del trabajo de investigación que realicé en esta Institución, bajo la dirección de la Profesora **Dra. María Esther Méndez Cadena**, por lo que otorgo los derechos de autor de mi tesis **Bienestar emocional y capacidad de agencia en mujeres parejas de migrantes en dos comunidades de la zona central del Estado de Puebla, México**, y de los productos de dicha investigación al Colegio de Postgraduados. Las patentes y secretos industriales que se puedan derivar serán registrados a nombre del Colegio de Postgraduados y las regalías económicas que se deriven serán distribuidas entre la Institución, el Consejero o Director de Tesis y la que suscribe, de acuerdo a las negociaciones entre las tres partes, por ello me comprometo a no realizar ninguna acción que dañe el proceso de explotación comercial de dichos productos a favor de esta Institución.

Puebla, Puebla, 11 de julio del 2014.



Irma Diana González Robles



Vo. Bo. Profesor Consejero o Director de Tesis

Dra. María Esther Méndez Cadena

La presente tesis, titulada: **Bienestar emocional y capacidad de agencia en mujeres parejas de migrantes en dos comunidades de la zona central del Estado de Puebla, México** realizada por la alumna: **Irma Diana González Robles**, bajo la dirección del Consejo Particular indicado, ha sido aprobada por el mismo y aceptada como requisito parcial para obtener el grado de:

DOCTOR EN CIENCIAS

ESTRATEGIAS PARA EL DESARROLLO AGRÍCOLA REGIONAL

CONSEJO PARTICULAR

CONSEJERA:


DRA. MARÍA ESTHER MÉNDEZ CADENA

ASESORA:


DRA. MARÍA PATRICIA MORENO ROSANO

ASESORA:


DRA. ELIA PÉREZ NASSER

ASESOR:


DR. SERGIO LÓPEZ CUEVAS

ASESOR:


DR. ANTONIO MACÍAS LÓPEZ

Puebla, Puebla, México, 29 de agosto del 2014

BIENESTAR EMOCIONAL Y CAPACIDAD DE AGENCIA EN MUJERES
PAREJAS DE MIGRANTES EN DOS COMUNIDADES DE LA ZONA CENTRAL
DEL ESTADO DE PUEBLA, MÉXICO

Irma Diana González Robles, Dra.
Colegio de Postgraduados, 2014

La migración de mexicanos hacia Estados Unidos ha ido aumentando progresivamente en las últimas décadas, impactando de manera directa tanto en las personas que migran como en sus familias de manera económica, social y familiar. El objetivo de esta investigación fue la de analizar el bienestar emocional de las parejas de migrantes, así como los niveles de su capacidad de agencia dada su condición. El trabajo de campo se realizó en dos comunidades de la zona central del Estado de Puebla. Se implementó una metodología mixta donde se emplearon técnicas cuantitativas y cualitativas. Se concluye que existe un impacto en el bienestar emocional de las mujeres y al mismo tiempo los niveles de capacidad de agencia se elevan dada su condición de madres solas a cargo de sus hijos y de múltiples responsabilidades y decisiones que tienen que encarar; representando una posibilidad de crecimiento personal y transformación familiar a largo plazo, es en ese sentido que Estrategias de sensibilización y apoyo emocional de desarrollo regional sirven como herramientas que fortalezcan dicha condición.

Palabras clave: Bienestar emocional, capacidad de agencia, migración, parejas de migrantes, transformaciones familiares.

EMOTIONAL WELL-BEING AND CAPACITY OF ACTION OF WOMEN
COUPLES OF MIGRANTS IN TWO COMMUNITIES OF THE CENTRAL ZONE
OF THE STATE OF PUEBLA, MEXICO

Irma Diana González Robles, PHD
Colegio de Postgraduados, 2014

The migration of Mexicans to the United States has been increasing progressively over the last few decades, having a direct impact both on the individuals that migrate as well as their families, economically and socially. The objective of this research was to analyze the emotional well-being of couples of migrants, as well as their capacity of action, given their condition. The field work was carried out in two communities of the central zone of the State of Puebla. A mixed methodology was used employing quantitative and qualitative techniques. One conclusion is that there is an impact on the emotional well-being of women and at the same time their capacity for action increases, given their status as single mothers in charge of children and with multiple responsibilities and decisions that have to be addressed. This represents the possibility of personal growth and long-term family transformation. It is in this context that awareness and emotional support by regional development strategies serve as tools that strengthen this condition.

Key Keywords: Psychological Wellbeing, action, migration, migrants, family changes couples.

DEDICATORIAS

A Dios por permitirme caminar este proceso en la vida.

A mi Natalia que ha sido el motor para esta etapa.

A mis 2 padres y a mí madre que me han apoyado en todo momento y de manera incondicional.

A mis amigos de la vida que me han acompañado fielmente.

A ti que me acompañas y me has apoyado...

Al Dr. Esteban Martínez Dajui quien estoy segura nos observa y sonrío.

AGRADECIMIENTOS

A mi Directora de investigación, Dra. María Esther Méndez Cadena por su invaluable apoyo en la construcción de esta investigación, por su comprensión, consejos y ánimos a lo largo de todo este proceso. Muchas Gracias!!!.

Al Dr. Javier Ramírez por sus sabios consejos que han determinado y guiado de manera trascendental no solamente mi agenda investigativa, sino mi propio ser...

A la Dra. Elia Pérez Nasser que ha influido y cambiado mi percepción del género además de ser una amiga...

A la Dra. Patricia Moreno Rosano y el Dr. Sergio López, quienes han estado siempre y con buena voluntad para asesorarme y apoyarme a lo largo de este tiempo. Gracias

A mis amigos que de una u otra forma han estado al conmigo y son partícipes de cada momento con cariño y amor. Elena, Vane, Cec, Memo, mis amigas del Cross, del Fut y los que olvide obvio.....

A mis compañeros de generación y de estudios, por su alegría y fraternidad, especialmente a Ale, Ana, Sofía, Ángel, Teresita, Velia, Roberto y Paola.

CONTENIDO

	Página
INTRODUCCIÓN GENERAL-----	1
1. Antecedentes -----	1
2. Introducción a las comunidades de estudio -----	2
3. Bienestar Emocional -----	4
4. Capacidad de agencia -----	12
5. Contenido -----	15
CAPITULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN -----	18
I.1. Planteamiento del problema -----	18
I.2. Justificación -----	18
I.3. Objetivo -----	19
I.4 Hipótesis -----	19
CAPITULO II METODOLOGIA -----	20
II.1. Enfoque mixto -----	20
II.2. Tamaño de muestra y estrategia de trabajo -----	21
II.2.1. Estrategia de trabajo y cálculo de la muestra -----	21
II.2.2. Instrumentos -----	23
II.3. La región: San Nicolás de los Ranchos y San Buenaventura Nealtican. -----	23
II.3.1. San Nicolás de los Ranchos -----	23
II.3.2. San Buenaventura Nealtican -----	24
II.4. Conclusiones -----	25
CAPITULO III EL SÍNDROME DE PENÉLOPE: REFLEXIONES SOBRE ALGUNOS INDICADORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL -----	26
III.1. Resumen -----	26
III.2. Introducción -----	27
III.3. Posmodernismo mexicano -----	28
III.4. Flujo migratorio: Situación en México y sus consecuencias. -----	29
III.4.1. Flujo migratorio -----	29
III.4.2. Reestructuración familiar en la realidad socio-cultural en México. -----	30

III.4.3.Situación de la mujer del migrante: Aspectos a considerar. -----	32
III.5. Aspectos vinculados con el bienestar de las mujeres de las parejas migradas. -----	33
III.5.1.Autoestima -----	34
III.5.2 Estrés -----	35
III.5.3. Ansiedad -----	36
III.5.4. Depresión -----	37
III.6.Conclusiones -----	39
III.7. Bibliografía -----	42
 CAPITULO IV ADAPTACIÓN DEL INVENTARIO DEL AUTOESTIMA DE COOPERSMITH A MUJERES PAREJAS DE MIGRANTES DE ÁREAS SEMI-RURALES -----	
IV.1.Introducción -----	51
IV.2. Propósito -----	51
IV.3 Marco teórico -----	51
IV.4. Teorías -----	53
IV.5. Niveles de autoestima -----	54
IV.5.1. Autoestima alta -----	55
IV.5.2. Autoestima baja -----	56
IV.5.3. Importancia del nivel de autoestima -----	56
IV.5.4. Beneficios de la autoestima alta -----	57
IV. 6. De la familia en México y la migración -----	58
IV.6.1. Reconfiguraciones Familiares -----	59
IV.7. Cultura y migración -----	60
IV.8. Planteamiento del problema -----	62
IV.8.1. Justificación -----	62
IV.8.2. Problema -----	63
IV.9. Preguntas de investigación -----	63
IV.9.1. Objetivos generales -----	64
IV.9.1.1. Objetivos específicos -----	64
IV.9.2. Hipótesis general -----	64
IV.9.2.1. Hipótesis específicas -----	64

IV.10. Metodología -----	65
IV.10.1. Instrumento -----	65
IV.10.1.1. Inventario de autoestima de coopersmith -----	65
IV.10.1.2. Orientaciones al examinador -----	66
IV.10.1.3. Calificación -----	66
IV.11. Sujetas -----	67
IV.11.1. Primer bloque -----	67
IV.11.2. Segundo bloque -----	68
IV.11.3. Tercer bloque -----	68
IV.12. Procedimiento -----	68
IV.12.1. Etapa uno -----	68
IV.12.1.1. Fase uno -----	68
IV.12.1.2. Fase dos -----	68
IV.12.1.3. Fase tres -----	69
IV.12.2. Etapa dos -----	69
IV.12.2.1. Fase uno -----	69
IV.12.2.2. Fase dos -----	69
IV.12.2.3. Fase tres -----	69
IV.12.3. Etapa tres -----	69
IV.12.3.1. Fase uno -----	70
IV.12.3.2. Fase dos -----	70
IV.12.3.3. Fase tres -----	70
IV.13. Resultados -----	70
IV.13.1 Primer apartado -----	70
IV.13.2. Inventario de autoestima de Coopersmith ítems adaptado. -----	73
IV.13.3. Inventario de autoestima de Coopersmith (adaptado a áreas semirurales). -----	74
IV.14. Conclusiones -----	75
IV.15. Bibliografía -----	75
CAPITULO V ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LA RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y EL ESTRÉS EN PAREJAS INMIGRANTES EN UNA COMUNIDAD NÁHUATL -----	78

V. Resumen -----	78
V.1. Introducción -----	79
V.2.Autoestima -----	79
V.3.Estrés -----	81
V.4.Objetivos -----	83
V.4.1. Objetivo 1 -----	83
V. 4.2. Objetivo 2 -----	83
V.4.3. Objetivo 3 -----	84
V.4.4. Objetivo 4 -----	84
V.5. Metodología -----	84
V.5.1. Muestra -----	84
V.5.2.Instrumentos -----	84
V.5.2.1.Inventario de autoestima de Coopersmith -----	85
V.5.2.2.Test de vulnerabilidad al estrés -----	85
V.6. Resultados -----	86
V.6.1. Análisis descriptivos -----	86
V.6.2. Análisis de correlación -----	88
V.6.3. Análisis de varianza -----	89
V.7. Conclusiones -----	90
V.8. Bibliografía -----	92
CAPÍTULO VI CAPACIDAD DE AGENCIA Y NIVEL DE ESTRÉS EN MUJERES PAREJAS DE MIGRANTE EN DOS COMUNIDADES RURALES DE MÉXICO. -----	
VI. Resumen -----	96
VI.1. Introducción -----	96
VI.2. Consideración teóricas -----	99
VI.2.1. Reestructuración familiar en la realidad socio-cultural en México. -----	99
VI.2.2.Migración y agencia -----	100
VI.2.3. Estrés -----	104
VI.3. Metodología -----	107
VI.3.1. Instrumentos -----	107
VI.3.1.1. Test de vulnerabilidad al estrés -----	108

VI.3.1.2.Índice ponderado de capacitación de agencia. -----	-----	108
VI.4. Resultados -----	-----	109
VI.4.1. Análisis de varianza -----	-----	111
VI.4.1.1. Toma de decisiones -----	-----	112
VI.4.1.2.Autonomía -----	-----	113
VI.4.1.3. Autoeficacia -----	-----	113
VI.5. Conclusiones -----	-----	114
VI.6.Bibliografía -----	-----	116
CONCLUSIONES GENERALES -----	-----	120
BIBLIOGRAFÍA GENERAL -----	-----	128

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 -----	-----	22
Tabla 2 -----	-----	23
Tabla 3 -----	-----	87
Tabla 4 -----	-----	88
Tabla 5 -----	-----	89
Tabla 6 -----	-----	110
Tabla 7 -----	-----	111
Tabla 8 -----	-----	112

ÍNDICE DE FIGURAS Y FOTOGRAFÍAS

Figura 1 San Nicolás de los Ranchos -----	-----	24
Figura 2 San Buenaventura Nealtican -----	-----	25
Fotografía 1 -----	-----	134
Fotografía 2 -----	-----	134

INTRODUCCIÓN GENERAL

1. Antecedentes

El fenómeno migratorio dentro de México, representa una de las principales alternativas a las necesidades que la competencia promueve como símbolo del mundo postmoderno donde su fuerza radica en lo material. Sin embargo el precio de esta competencia aunque apreciado por la sociedad ya que involucra oportunidades económicas superiores a las que se tiene en el lugar donde radican personifica de manera fehaciente transformaciones en la familia y en la sociedad, enlazando problemáticas que desde la perspectiva emocional tiene un alto precio, en específico para quienes se quedan en su localidad en este caso las parejas de los migrantes, que tienen que responder a necesidades y situaciones adversas, las cuales impactan y transfiguran en el orden patriarcal establecido implicando reconfiguraciones en su capacidad de agencia.

El desplazamiento de las personas tiene su origen en la propia historia de la humanidad, es la tendencia a movilizarse y relacionarse con otros seres, menciona Pries (1999). Los movimientos migratorios superan diferencias culturales, políticas y económicas y contribuyen a la integración de los actores de distintas sociedades con un fin, el de satisfacer las necesidades que juzga la sociedad y la cultura en ese momento como esenciales, tales como calidad de vida, aceptación social, estatus, entre otras, las cuales se convierten temporalmente en elementos esenciales que promueven la movilidad. Dentro de la sociedad consumista de origen postmodernista en la que vivimos en América Latina, elementos tales como la desigualdad económica, los avances sanitarios y científicos con sus cambios en los índices de natalidad y mortandad, la inestabilidad política, las catástrofes naturales como sequías e inundaciones que dejan a los países sin posibilidad de desarrollo y la violación sistemática de los derechos humanos dentro de los países de origen, son entre otras muchas razones las causas que orillan a las personas a la migración internacional menciona Abu-Warda, (2008). Contribuyendo a la reconstrucción de las interrelaciones y la misma cultura, entre el origen y el destino, por medio de la información, los contactos personales y las redes sociales. La teoría de las redes migratorias plantea que este movimiento definido por flujos y contra flujos de gente dan dirección al fenómeno migratorio, definiéndolo como “conjuntos de relaciones interpersonales que vinculan a los inmigrantes, a emigrantes retornados o a candidatos a la emigración con parientes, amigos o compatriotas, ya

sea en el país de origen o en el de destino” (Arango, 2003:19).Fungiendo como facilitadoras de la migración ya que reducen costos, sirven como efecto demostrativo, así como inhiben la incertidumbre que acompaña al migrante y a su familia al momento de decidir cambiar de residencia y a su vez transformando a todas las personas que involucra.

El papel fundamental de las redes es que de alguna forma estimulan el capital social según Massey (1987), ya que por medio de las relaciones sociales se permite el acceso a otros bienes de importancia económica, tales como el empleo y las remesas las cuales favorecen la perpetuación del fenómeno migratorio en sí mismo, el cual es acumulativo y con tendencia al crecimiento dado a que los desplazamientos anteriores, ampliando las redes y la probabilidad de expansión y reforzamiento del comportamiento sin importar las causas que llevaron al desplazamiento inicial. Fortaleciendo la perspectiva psicológica conductista donde un comportamiento refuerza al siguiente y se perpetúa perdiendo el sentido del comportamiento de inicio (Skinner, 1968).

2. Introducción a las comunidades de estudio

En México, el movimiento migratorio se inicia de forma sólida hace menos de tres siglos, inicialmente por medio de las migraciones internas (dentro del país) de los pueblos hacia las capitales, al saturarse estos mercados, se iniciaron los primeros desplazamientos al exterior, lo que provocó que con el tiempo, se fuera promoviendo la migración a nuevas fronteras, en especial hacia Estados Unidos (Marroni, 2000; Binford, 2003; Cordero, 2006). La vida rural en las comunidades meta que son San Nicolás de los Ranchos y San Buenaventura Nealtican, ubicados en la zona central del Estado de Puebla, han perdido uno de sus rasgos más característicos, la agricultura como actividad principal, dando paso a nuevas actividades económicas que reciben ahora el tiempo y el dinero que antaño se dedicaba a la producción agropecuaria como es el caso de comunidades con un alto porcentaje de migración. Suscitando una transformación denominada la nueva ruralidad, que modifica las prácticas cotidianas y valores de los habitantes de las localidades rurales y promueve la participación de la población rural para aprehender y transformar las circunstancias externas. En los últimos años, en el Estado de Puebla según datos del (INEGI) 2010, hubo una expulsión de 66,773 emigrantes. En la zona central del Estado, se observa una predominancia de población rural, sin embargo existe una tendencia hacia la transformación en condición urbana y en muchas de las poblaciones de origen

náhuatl, de la región del Popocatepetl- Ixtaccíhuatl, han incrementado sus niveles de migración considerablemente, dado a la poca posibilidad de crecimiento económico, creando transformaciones identitarias y culturales en los habitantes de estas poblaciones.

Analizando esta situación, desde la Teoría del Núcleo todas las sociedades, tienen una estructura específica que le es propia, cuya característica principal es que está organizada alrededor de un núcleo central, el cual determina su organización y significación. Para las comunidades migrantes, el hecho de que sus familiares radiquen en otro país les implica cambios que regularmente producirán resistencia en los habitantes que siguen los valores y principios locales históricos, dichos cambios son irreversibles, contribuyendo a reforzar el comportamiento de los individuos que promueven esos cambios, los cuales son los encargados de promover la adaptación de la estructura social preestablecida y la evolución del contexto, ilustrando, aclarando y justificando las nuevas situaciones, menciona Abric, Codol, Flament, Plon, Apfelbaum dentro de la escuela psicosocial vasca y por Paéz y colaboradores (Banchs, 2000). Para las mujeres y familias de las parejas de migrantes estas transformaciones han tenido a lo largo del tiempo un impacto que influye en la misma identidad y cultura de la comunidad.

Desde esta perspectiva se presenta una reconfiguración de la estructura familiar, expresada no únicamente a nivel de relaciones entre sus miembros, sino también a nivel de concepciones teóricas que dan cuenta del fenómeno familiar, como es el caso del cambio de la percepción del poder patriarcal, que se encuentra en transformación y va perdiendo importancia lo que según López, (2009). Deriva en las comunidades de origen náhuatl en reconfiguraciones sobre la pertenencia al grupo familiar, el cual es tan importante que termina por moldear la construcción de la identidad del mexicano mismo Díaz, (1994). Situación que en las comunidades migrantes produce en las parejas de los mismos, transformaciones que impactan de manera directa en su bienestar emocional y en la capacidad de agencia al existir responsabilidades adquiridas por su condición, fomentando de manera indirecta el desarrollo social regional, razón que permite la trascendencia de esta investigación.

Así, el fenómeno migratorio impacta de manera directa tanto a la vida del que migra como a la vida de los que se quedan, en el caso las parejas; la movilidad con fines laborales obliga a un gran

número de familias a reorganizar sus dinámicas, para algunas esta experiencia significa un periodo de tiempo, para otras más se convierte en su forma de vida y dado al hecho de que regularmente es el varón el que se desplaza, un gran número de mujeres parejas de los migrantes, se quedan en una circunstancia de impasse ante su relación con la pareja y de reconfiguración con los hijos si es que los hay y de sí mismas.

Bajo dicha situación es que las mujeres se quedan con la responsabilidad entre muchas otras, de la provisión de afectos, de bienes materiales, del cuidado de la prole, así como una gran cantidad de obligaciones de orden material y emocional que son difíciles de manejar y que además de tener que adaptarse a la lejanía de sus parejas también deben equilibrar de manera correcta el manejo de sus emociones, así como de las relaciones con la sociedad y la cultura. Esto las convierte en familias transnacionales, donde por medio de vínculos afectivos y de parentesco hacen característicos a contextos transnacionales diferenciados. Para Bryceson y Vuorela (2002) dichas familias viven un tiempo o la mayor parte del tiempo separados entre sí y conforme pasa el tiempo pueden, reconfigurarse en nuevas familias o nuevas formas de vinculación, involucrando apegos emocionales y materiales, a lo que por otro lado Gergen (1994) denomina familias flotantes o emocionales, donde las relaciones familiares en un continuo estado de fluido producen los lazos afectivos que se incrementan y dispersan constantemente derivando en ocasiones en distancia física y terminando por generar distancia emocional, tensión y heridas emocionales difíciles de cerrar.

3. Bienestar emocional

Aun cuando se han hecho análisis acerca de muchos aspectos relacionados con la migración desde la perspectiva social, cultural e histórica, existen algunos procesos que permanecen ocultos; uno de ellos es el referente con el bienestar emocional de los migrantes y de los que no migran, en especial de sus parejas las cuales se ven particularmente afectadas por el deterioro de este bienestar, los ensayos enfocados al análisis de la relación entre migración y salud psico-emocional son escasos, por lo que abren a un gran campo de estudio.

Las razones por las cuales las mujeres manifiestan alteraciones en su bienestar emocional son muchas, algunas de estas son: la presión social, el miedo a la soledad, el enfrentarse a situaciones

de vida adversas por encontrarse en una posición vulnerable dentro de la cultura en donde viven, las nuevas responsabilidades a asumir, las consecuencias de sus decisiones muchas veces contrapuestas a lo que la pareja ausente hubiera deseado, la administración de las remesas, la educación y formación de los hijos, el cuidado de la parcela o los animales, la negociación con la familia política, el acoso de los hombres que se quedan acechando a la ahora mujer sola, la participación en asambleas, la incertidumbre del comportamiento sexual de sus parejas, así como el enfrentarse a situaciones de desapego emocional y económico por parte de su pareja migrante y un largo número de situaciones, que se complementan como fuente de desequilibrio del bienestar emocional. (Falicov, 2007)

Así, la evaluación que las mujeres parejas de migrantes hacen de su vida, que incluye una dimensión cognitiva acerca de la satisfacción con la vida que se tiene ya sea en su totalidad o por áreas específicas tales como la matrimonial, laboral, social o afectiva, toma un matiz importante ya que se encuentra relacionada con la compleja interacción que ellas perciben entre el medio y su comportamiento y que abarcan un espectro de vivencias que transita desde la agonía hasta el éxtasis dentro de su vida cotidiana. A dicha evaluación, Selim (2008) la define como bienestar emocional. Con base a este principio, el bienestar se expresa en dos vertientes: el primero referente a la conciencia sobre los hechos que suceden fuera de ellas mismas, pero que al mismo tiempo se encuentran ligadas de manera directa a un todo y la segunda proveniente de la preocupación por los aspectos cotidianos de la vida, los cuales evidentemente no pueden garantizar la felicidad, otorgando mayor ponderación a los pequeños detalles y a los aspectos más individuales de la existencia de las mujeres parejas de migrantes como lo son: el diario vivir, sus necesidades y satisfacciones económicas y emocionales, fortaleciendo o debilitando al bienestar. (Díaz, 2001).

La evolución de la noción de bienestar, se ha ido reflejando junto con el pensamiento contemporáneo; al concepto, se derivó del enfoque de elementos como la calidad de vida, al espacio vital de las aspiraciones, expectativas, necesidades y valores personales del sujeto para convertirse en bienestar emocional menciona Bertalanffy (2007). Donde las personas poseen un alto bienestar emocional, si reflejan satisfacción con su vida y frecuentes emociones positivas, y por el contrario, si es que reflejan insatisfacción con su vida y experimentan pocas emociones

positivas y frecuentes negativas. Coincidentemente, Falicov (2007a) considera que las repercusiones en salud mental y el bienestar emocional asociadas con las parejas de migrantes son la depresión, la ansiedad, las alteraciones en su autoestima y el estrés entre otras tales como: las adicciones y las conductas problema pueden aparecer cualquier momento de la separación. Razón por la cual se detallaran a continuación, los cuatro elementos principales que constituyen al Bienestar Emocional (Autoestima, Ansiedad, Estrés y Depresión)

La autoestima de las parejas de migrantes es un elemento que se ve afectado cuando existe una ruptura del vínculo familiar, en este caso cuando uno de los integrantes de la familia migra. Para dilucidar la relevancia que posee dicho concepto es de nuestro interés primeramente definirlo. Charon (2009) lo interpreta como los sentimientos de valía personal y de respeto a sí mismo. Para Branden (1995) es la eficacia de la mente, la capacidad de pensar, de aprender, de tomar decisiones, de hacer elecciones adecuadas dentro del contexto, así como afrontar el cambio.

La autoestima es caracterizada por una disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida, es el sentirse merecedor de la felicidad, más no se presenta como una situación constante sino que fluctúa a lo largo de la vida, representando un desafío; en el caso de las parejas de migrantes, su autoestima, radica en reconocer las capacidades individuales que han desarrollado y que conservan para mantenerla aún con las circunstancias adversas que viven. Así, si ellas tienen confianza en su capacidad de aprender, de tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, afrontar los cambios que implica su situación, de vivir conscientemente, aceptarse a sí misma, responsabilizarse de sus actos, autoafirmarse, vivir con un propósito y tener cierta integridad personal, derivará en una alta autoestima, y el contrario es una baja autoestima que es cuando ellas se sienten no capaces para enfrentar las situaciones (Branden, 1995; Carballo, 2001).

Ampliando dicho concepto se requiere considerar a la autoestima como un elemento integrado a la cultura, en este caso tomando un papel importante dentro de las comunidades migrantes; recientemente se ha desarrollado una línea de pensamiento que incorpora este concepto a la pertenencia de grupos o categorías sociales denominándosele autoestima colectiva según Kihlstrom & Cantor (2000), bajo su teoría, las personas se evalúan a sí mismas a partir de los éxitos y fracasos cotidianos por medio de comparaciones sociales con los demás y en

comparaciones con sus propios parámetros internos; dada situación se presenta como un desafío para las parejas de migrantes, ya que la característica común, es su carácter individualista, centrada en las autoevaluaciones que tienen ellas, acerca de sus atributos personales, tanto en el ámbito privado, tales como valores, metas, ideas, emociones, como en el interpersonal, que incluye sentirse atractiva, aceptada o popular, derivando a una relación entre autoestima personal y autoestima colectiva en la medida en que ambas forman parte de una perspectiva más amplia y general que es el autoconcepto con base a la Teoría de la Identidad Social -TIS- (Tajfel y Turner, citados por Carlsoon & Johansson: 2009).

En este tenor, existe un perfil neoindividualista, aloccéntrico, caracterizado por la independencia, y distancia emocional respecto al endogrupo, más con una gran necesidad de identificación grupal Velasco, (2000). Así mismo, Moghaddam, (2008) con base al Interaccionismo Simbólico, menciona que los aspectos públicos y privados de la autoestima colectiva deberían estar íntimamente relacionados, ya que las asociaciones y grupos constituyen estructuras sociales intermedias que dotan a sus miembros de un sentimiento de poder y de capacitación que revierte en la determinación personal y en la participación democrática en la vida de la comunidad.

De tal forma que para las mujeres parejas de migrantes, el poder mantener un equilibrio entre sus necesidades situacionales y lo que el medio requiere representa un constante reto, que es difícil de lograr, más no imposible. El saber y reconocer las variables antes mencionadas, posibilita el cambio aun cuando éste implique un alto costo a nivel personal y familiar, para Howell (1999) la transformación familiar, cuyas características son entre otras las de una baja autoestima y estrés emocional, impactan a toda la familia y en especial a las mujeres las cuales, se exponen cuando existe una separación por migración, al empobrecimiento del yo, proyectado en inseguridad e inestabilidad ante la pérdida del sostén emocional y económico, el cual se encarna entre otras cosas a través de un duelo no resuelto con sentimientos constantes de culpabilidad y en síntomas psicossomáticos, razón por la cual se tiene que tener conciencia y atención a dichos elementos para así no llegar a síntomas de ruptura emocional, tales como abatimiento, depresión profunda, intentos de suicidio y pérdida de la realidad.

Otro elemento que se ve alterado cuando la mujer sufre la partida de su pareja como menciona

Howell (1999), es el estrés emocional, éste se produce en el caso de las comunidades migrantes, cuando la pareja se ausenta y los requerimientos de la cultura, conducen a las mujeres a un estado de estrés constante caracterizado por una respuesta automática del organismo a cualquier cambio, externo o interno, el cual le permite prepararse para enfrentar a posibles demandas que se generan como consecuencia de una nueva situación.

Las definiciones acerca del término, son variadas. Algunos autores proponen que, deriva del inglés *Stress* que significa fatiga, siendo el resultado de la interacción entre las características de la persona contra las demandas del medio, a estos se les denominan estresores o factores estresantes los cuales, pueden ser cualquier tipo, externo o interno, positivo o negativo, que de manera directa o indirecta propician al desequilibrio o desestabilización del organismo, en este caso, el cambio de vida que produce la ausencia de la pareja mencionan (Jansen et. al., 2000).

Una persona desencadena una respuesta de estrés ya sea psicofisiológica o emocional cuando la evaluación dentro de sí misma encuentra que no hay recursos emocionales suficientes para enfrentar la situación Vinaccia et. al., (2001) En este sentido, para las parejas de migrantes la mayoría de sus amenazas, son de tipo simbólico, dejándolas vulnerables, desgraciadamente al no necesitar responder de forma exteriorizada por no ser un estímulo físico, quedan sin herramientas para una acción que nunca llega, provocando que ellas, se mantengan en esta condición de expectativa, lo cual produce serios daños psicológicos y físicos.

Según Trucco (2002) existen varias categorías de situaciones desencadenantes de estrés; aquí, se considerarán únicamente las que son relacionadas con el ambiente de las mujeres parejas de migrantes, las cuales son: las situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente así, el cambio de situación al partir la pareja, las percepciones de amenaza que provocan inseguridad al no saber lo que está viviendo su pareja, bloqueo con los intereses, en muchas ocasiones la decisión de partir no fue en conjunto. Produce sentimientos de bloqueo y frustración, dichos elementos se complementan, por la presión grupal acerca de lo que se considera como adecuado o necesario dentro de estas comunidades migrantes.

Para los propósitos de esta investigación, se tomó en cuenta el enfoque de estrés psicosocial donde las relaciones particulares las parejas de migrantes y su situación particular, son valoradas como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal dicen Perales et. al., (2011). Las demandas situacionales psicosociales se dividen en sucesos vitales refiriéndose a situaciones reales como lo es en este caso la partida de la pareja, sucesos cotidianos o sea el estrés que proviene de eventos diarios y sucesos subjetivos que no tienen que ver con la realidad objetiva o sea los requerimientos de la sociedad, familia y medio. Su aspecto fundamental deriva en el hecho de que estas emociones, se dan en el marco de un proceso de evaluación y apreciación personal. Diversos estudios han demostrado que la incapacidad del organismo humano para controlar los estresores sociales y psicológicos pueden llevar al desarrollo de alteraciones cardiovasculares, hipertensión, úlcera péptica, dolores musculares, asma, jaquecas, pérdida de la calidad de vida, depresión y otros problemas de salud, así como también al incremento de las conductas de enfermedad (Cockerham, 2001). Estos síntomas psicosomáticos, se han corroborado en muchos de los familiares de las comunidades migrantes, desgraciadamente su atención se encuentra en el área de salud, más que en el área psicológica, confundiendo sintomatología somática con física.

Junto con las alteraciones en la autoestima y los niveles de estrés, también se encuentran fluctuaciones en los niveles de ansiedad. La ansiedad es una parte de la existencia humana, una respuesta adaptativa; el término proviene del latín *anxietas*, refiriendo a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, es una emoción complicada y displacentera manifestada mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático.

La ansiedad, al igual que el estrés según Miguel-Tobal (1990) y Castillo, (2010) es una reacción emocional ante la presencia de una amenaza, el cual se manifiesta por un conjunto de respuestas agrupadas en tres sistemas: el ambiental, el fisiológico y el corporal; en el caso de las parejas de migrantes la ansiedad es una reacción de amenaza ante el hecho de que su pareja sufra alguna desgracia en camino para cruzar la frontera, así como la serie de consejos y fantasías catastróficas acerca de la situación de vida que pueda tener, de sus necesidades, del estilo de vida que pueda llevar y hasta del cuidado emocional o físico de su pareja migrante, deriva en manifestaciones

generalizadas de ansiedad caracterizada por un estado de alerta y activación, representado en respuestas emocionales complejas y poco adaptativas, con base al enfoque cognitivo-conductual de (Bowers, 1973, Endler, 1973 Endler et. al.,1976).

Rivera, Obregón & Cervantes (2009) consideran la ansiedad de las parejas de migrantes como un concepto multidimensional que concuerda con la hipótesis propuesta por (Endler, 1977 y Lang, 1968) la cual defiende que es imprescindible una correlación entre el rasgo de personalidad y la situación amenazante, para que se logre la interacción entre ambos y dé lugar al estado de ansiedad. Con base a esta perspectiva, el sentimiento de ausencia de pareja dentro de los familiares de migrantes, como elemento cognitivo determinado por el aprendizaje de las demás experiencias dentro del medio, aunado a una predisposición motora o física de resistencia acerca de la partida de su pareja, además de tendencias neuróticas a nivel de personalidad como somatizaciones y síntomas de alteraciones psíquicas, confluyen para que se presenten síntomas como la ansiedad y la depresión y que en muchas ocasiones se relaciona con los demás elementos que constituyen al bienestar emocional; en estudios recientes se le ha relacionado a la ansiedad junto con estados depresivos, razón por la cual es imprescindible tomar en cuenta estos elementos como factores de riesgo a nivel personal y familiar (Castro Solano, 2009 y Clarck et. al., 2009).

Otro de los elementos que se alteran por la desintegración familiar tanto para los migrantes, como para su familia cercana, es la depresión. Cuando las parejas de migrantes, sufren el abandono, se exponen a padecer un cúmulo de trastornos emocionales incluyendo el depresivo, este sentimiento agrídulce acerca de una mejor calidad de vida, produce una ambivalencia emocional, caracterizada por un estado de tristeza profunda y una pérdida de interés o placer que perduran durante al menos dos semanas y que están presentes la mayor parte del día según el American Psychiatric Association, (2005). La depresión es un síntoma cuando aparece la tristeza y una enfermedad cuando al síntoma se le añaden otros síntomas más, para dar el nombre de síndrome (Urrutia, Moreno, Font, & Cardona, 2006).

Regularmente dicho síndrome no se presenta como un cuadro clínico uniforme, por lo que lo más característico sea la heterogeneidad de su sintomatología, representada por sentimientos de angustia, desánimo, actitud indiferente ante las situaciones de la vida y los hijos, entre otras

sintomatologías consideradas como reactivas denominadas según, Lewinsohn et. al., (1979) y Seligman, & Csikszentmihalyi, (2000) como síntomas, que se pueden asociar de manera directa a factores precipitantes e identificables en el medio y que de hecho desaparecen en este caso, en cuanto la pareja regresa a su lugar de origen.

Aun cuando en las comunidades migrantes, el hecho de la partida de los hombres hacia el extranjero es una situación regular, no implica que sus parejas presenten cuadros depresivos, que derivan en algunas ocasiones en alteraciones físicas profundas, enfermedades sicosomáticas, intentos de suicidio o abandono de sus hijos; desgraciadamente el poco conocimiento acerca de los trastornos emocionales y la falta de acceso a centros de atención psicológica en sus comunidades, produce cierta resistencia y banaliza la sintomatología presentada a “nervios” o “desánimo”.

Por otro lado en caso de las mujeres parejas de migrantes, la exposición a situaciones aversivas incontrolables como lo son: la soledad inminente, el hecho de que la mayoría de ellas al partir su pareja, tengan que radicar nuevamente con sus padres o incluso con su familia política, así como la condición social vulnerable en la que se encuentran, genera lo que Polaino-Lorente y Vázquez (1982) denominan indefensión aprendida, Teoría que postula que la causa del bajo rendimiento, alteraciones en la autoestima y síntomas depresivos residen del hecho de que las mujeres perciben una situación adversa y frustrante donde sus expectativas de control ni son satisfechas, ni son ejercibles, dejándolas en posición de indefensión y provocando que ya ni siquiera tengan la motivación de intentar recuperar dicho control. Cuando esta indefensión o percepción de falta de control ante la vida, se replica en muchas de las facetas de su cotidianidad, se convierte en un comportamiento desadaptativo que resulta en un síndrome depresivo completo.

La relación que existe entre estos síntomas depresivos y la indefensión aprendida sumada a los roles genéricos determinados por la sociedad dentro las parejas de migrantes constituye una combinación peligrosa para el bienestar emocional de las mismas, ya que dada su imposibilidad de ser agentes activas de su propio medio, las deja en una posición de proveedoras y cuidadoras

del bienestar económico, emocional y social de ellas y de sus familias, aunado a estos, se encuentran el cúmulo de roles preestablecidos socialmente que tienen que cumplir como madres, esposas e hijas al servicio de los demás los cuales las convierten en agentes de salud pero no en sujetos de salud. Razón por la que muchas mujeres entran en estados depresivos temiendo tomar decisiones que puedan costarles un alto precio a nivel personal, emocional, social y familiar, así como con la desconfianza del retorno del esposo migrante o su desaprobación y en el peor de los casos, el corte del beneficio del contacto vía telefónica o de las remesas económicas, al no estar de acuerdo con lo considerado correcto para su rol de género (Rohlf, et al. 2000).

4. Capacidad de agencia

La condición a la cual son sometidas las mujeres dadas sus circunstancias adversas al quedar sin una pareja que las apoye, en muchas ocasiones derivan en transformaciones internas profundas que conducen de manera accidental a un crecimiento en su capacidad de agencia induciendo a procesos de ganancia de poder marcando sus vidas e impactando en el desarrollo humano (Sen y Batliwala, 1997; United Nations, 1995).

Para dilucidar dicho concepto de manera más concreta se tiene que contemplar, al empoderamiento femenino y su presencia dentro de las comunidades migrantes, donde primeramente se analiza el impacto que tienen los roles sociales y genéricos con respecto al tema y la relevancia de la concepción de la familia como reproductora de ideologías convencionales en los niveles de capacidad de agencia de estas mujeres y por ende el impacto en su empoderamiento. Castell (2005) considera que un rol social es un conjunto de actos o maneras de comportamiento que rigen y que son llevadas a cabo por una persona o por un grupo de personas, se sabe que aun cuando existen cambios determinados por la cultura y la economía prevalecientes como lo es en el caso de las comunidades migrantes, sigue existiendo una distribución establecida de las funciones según el sexo, el cual representa una serie de conductas, intereses, actitudes y habilidades que una cultura considera apropiados para los hombres y las mujeres, a esto se le denomina rol genérico (Papalia, 2001).

Se considera a la familia, como la principal reproductora de la ideología de las futuras

generaciones y de la construcción del género; esto significa la manera en cómo se construyen las relaciones de dominación que se ejercen sobre las mujeres. Ésta institución es la encargada de replicar el aprendizaje por medio de patrones de comportamiento, logrando la interiorización de las sanciones que corresponden a la violación de un imperativo generalizado y con ello incorporando dentro de ellas, el poder que el grupo social pueda ejercer, si son transgredidas menciona Habermas (2002) en el caso de las mujeres, estas relaciones de dominación son fuertes impedimentos para el desarrollo de su capacidad de agencia, siendo un reto constante el poder tener un aceptable nivel de bienestar.

Es por esta razón, entre otras que el empoderamiento femenino para las mujeres parejas de migrantes, constituye una valiosa meta y un amplio campo de análisis, ya que dota conocimientos y capacidades a las que tradicionalmente, y en base simplemente a razones de género, las mujeres tenían un acceso limitado o nulo. En México, la participación de las parejas de migrantes ha sido considerablemente estudiada desde la perspectiva económica, más las vinculaciones entre empoderamiento femenino y bienestar psicológico han sido poco exploradas razón por la cual su análisis abre un gran campo de posibilidades para la comunidad investigadora.

El concepto de agencia se ha definido en la literatura psicológica, filosófica y del desarrollo socioeconómico, como una circunstancia para explicar aspectos del funcionamiento humano autónomo, enfocado en el individuo como actor que opera en un contexto social; implicando su responsabilidad en la capacidad de predicción y control sobre las elecciones, decisiones y acciones, logrando un aspecto integral de su libertad necesario para su desarrollo humano, mencionan (Alkire, 2005; Bandura, 2001; Kabeer, 1999; Kagitcibasi, 2005; Sen, 1999, Pick y otros, 2007).

Para el interés de esta investigación, se adopta el término de agencia como un concepto incluyente, el cual capture los diversos aspectos del funcionamiento individual de manera saludable y competente, desde la perspectiva psicológica según Kagitcibasi (2005:40) agencia es: "*el grado de funcionamiento autónomo deliberado*" donde existe una capacidad de autogobierno, componente de la autonomía, incluyendo, autonomía de actitudes, emocional y funcional; al

mismo tiempo, la agencia se encuentra vinculada estrechamente con conceptos psicológicos que dan cuerpo y la constituyen tales como: autoeficacia, autonomía, control, autodeterminación, sirviendo como herramientas principales para su medición en este análisis (Beyers, et. al. 2003).

En el caso de las mujeres parejas de migrantes, es necesario que se comprenda que si no pueden dirigir sus vidas, cuidarse a ellas mismas y ser quienes deciden los caminos que desean seguir, difícilmente podrán hacerse responsables de las decisiones a la cuales están sometidas por su situación y rara vez podrán crear nuevas oportunidades, ni acceder con seguridad a las oportunidades que se les llegaran a presentar, ni tampoco sobreponerse a los obstáculos que tienen que atravesar, razón por la cual se les dificultará el incidir de alguna manera en su medio, el cual ya de por sí es hostil. Razón por la cual es relevante analizar los elementos que componen y estructuran a la capacidad de agencia, que incluyen para Pick, et. al. (2007) la autonomía, el control, la autoregulación y el autocuidado, otorgando la posibilidad de reconocerlos, incidir en ellos, desarrollarlos y fortalecerlos, para acercarse de manera paulatina al desarrollo del empoderamiento. Para Kagitcibasi, la agencia y la autonomía son coincidentes: "*Autonomía es ser agente y al mismo tiempo actuar con voluntad propia, sin un sentido de coerción*" (2005, p. 404), la agencia incluye una dimensión que esta autora define como el grado de funcionamiento autónomo el cual abarca desde la separación hasta la conectividad con la autonomía. Por otro lado de acuerdo con Ibrahim y Alkire (2007), una persona es autónoma cuando sus acciones son voluntarias y comprometidas con sus propios valores; así entre más actúe conforme a estos valores y deseos auténticos, más autonomía expresará.

En esta investigación se estudian el bienestar emocional y la capacidad de agencia que presentan las mujeres parejas de migrantes, en una región específica. Para tal efecto, se tomaron en cuenta dos comunidades con índices de migración altos, de la zona central del Estado de Puebla; en dichas comunidades se consideraron los índices de migración según (INEGI 2010), se analizaron las condiciones de vida de las mujeres parejas de migrantes, la cantidad de hijos que tienen, el estilo de vida, la infraestructura económica y el acceso a la salud que tienen. Se investigó la manera en la cual su condición de mujeres sin pareja afecta a ellas y a sus familiares en diversas facetas de su vida.

Esta tesis analiza cómo, el medio en el que viven, las circunstancias que tienen que afrontar, así como las responsabilidades añadidas a su carga personal de rol genérico, afecta de manera directa en ellas y en los que las rodean, creando alteraciones a nivel personal en su bienestar emocional y al mismo tiempo impacta de alguna manera en su capacidad de agencia, transformándolas y transformando a sus hijos y por ende a su medio. La investigación, si bien enfoca su análisis en diferentes áreas del tema de investigación, todas confluyen en una misma perspectiva filosófica congruente, así como en la profundización de la búsqueda de teorías, colegas que han trabajado en el tema y herramientas que permitieran al problema que se presenta a nivel emocional y su impacto en las mujeres parejas de migrantes de comunidades de origen náhuatl de la zona centro del Estado de Puebla.

5. Contenido

En el capítulo uno titulado: “El síndrome de Penélope: Reflexiones sobre algunos indicadores del bienestar emocional”. Se analiza el fundamento teórico-filosófico que sostiene de manera vertebral de la investigación. En dicho apartado se realiza una observación acerca del mundo postmoderno y de su evolución, así de cómo, impacta en la vida moderna. Desde una perspectiva construccionista y de autoconstrucción se visualiza al pensamiento que conduce a una deconstrucción psicológica y psicológico social orientada a una reconstrucción de la realidad en constante movimiento Muneé, (1998). De ahí se deriva a la relación existente entre el pensamiento construccionista y el proceso de migración, así como el impacto que éste refiere a las esferas sociales, políticas, económicas y personales de las comunidades migrantes. Con base a la teoría de las representaciones así como las redes sociales de Burgoyne y Renwick, (2009) y cómo es que impactan en la vida de las familias migrantes. Por otro lado se contemplan las reestructuraciones familiares y las familias transnacionales (Gergen 1994, Bryceson y Vuorela, 2002) originadas por la migración. Abordando de manera siguiente la relación entre las mujeres parejas de migrantes y el bienestar emocional desde un enfoque psicológico, por medio del síndrome de Penélope (Achóteguí 2004:39) y la perspectiva transcultural del bienestar emocional. Se ahonda en los elementos que constituyen dicho bienestar emocional, incluyendo: autoestima, estrés, depresión y ansiedad. Elementos que se verán alterados en diferentes grados en las mujeres parejas de migrantes.

En el capítulo dos titulado: “Adaptación del Inventario de Autoestima de Coopersmith a mujeres parejas de migrantes de áreas semi-rurales”. Incluye la definición del concepto basado en Branden (2001) y Palladino (1992). Después, se procede al análisis de las teorías principales que derivan del concepto de autoestima, considerando a Maslow citado por Feedman (1978), James, (1984), Secord y Backman (1976), Rogers (1978), Saucedo, T. y Gómez-Peresmitré, G. (1998). Entre otros. A continuación se realiza un análisis de los niveles de autoestima presentados desde la perspectiva de Branden (2001) y se contempla la importancia de los niveles y de una buena autoestima en el bienestar y comportamiento de las mujeres parejas de migrantes, derivando a las transformaciones y reestructuraciones que las migraciones representan a nivel familiar en las comunidades migrantes, impactando en la cultura y sociedad de dichas comunidades por medio de diversas perspectivas científicas. La segunda parte de éste capítulo se enfoca en la selección de un instrumento que permita conocer los niveles de autoestima y su adaptación para ser capaz de medirlo de manera correcta en comunidades semi-rurales, se procedió a nivel metodológico y estadístico a la adaptación de la prueba de Autoestima de Coopersmith con resultados favorables.

El capítulo tres titulado: “Estudio descriptivo de la relación entre la Autoestima y el Estrés en parejas inmigrantes en una comunidad náhuatl”. Se encuentra determinado por el estudio de la relación entre estrés y autoestima (elementos del bienestar emocional) y su impacto en las parejas de migrantes. Así, primeramente se hace una aproximación teórica de la autoestima y sus definiciones ubicándola en la Teoría de la Identidad Social de (Tajfel & Turner (1989). Del mismo modo se analiza la definición de estrés desde las diferentes aproximaciones teóricas tomando como eje el enfoque de estrés psicosocial de Perales, et. al. (2011); dividiéndolo y definiéndolo en: estilo de vida, valores y creencias, salud física, apoyo social y exposición de los sentimientos. La segunda parte de este capítulo se enfoca en el análisis de correlación (ANOVA) entre las variables estrés y autoestima, edad de las mujeres parejas de migrantes y número de hijos, llegando a conclusiones interesantes con respecto al tema.

El capítulo cuatro titulado: “Capacidad de agencia y nivel de estrés en mujeres parejas de migrantes en dos comunidades rurales de México”. Refiere en su primera parte una reseña acerca

de la reestructuración familiar en la realidad socio-cultural en México, de manera seguida se observa la agencia su definición según (Sen, 1985, Ibahim y Alkire, 2007; Pick et al., 2007, Bandura, 2001) y sus consecuencias relacionadas con la migración en las parejas de migrantes. A continuación, se presentan las definiciones del concepto de estrés con base a Cabassa, et. al. (2008) y se toma como enfoque principal el estrés psicosocial de Perales, et. al. (2011). La segunda parte de este capítulo se enfoca en un análisis mixto (cuantitativo-cualitativo) de las variables de estrés y las de capacidad de agencia, llegando a resultados y conclusiones relevantes para la investigación.

Al finalizar el trabajo de investigación se ha podido observar de manera clara, el impacto que el sistema capitalista consolidado por el consumismo y reflejado en el éxodo de habitantes de países subdesarrollados en pro de una “mejor vida” tiene no únicamente en la gente que migra, sino también en los que se quedan en las comunidades migrantes y sufren junto con ellos, transformaciones a nivel personal y familiar y cómo el bienestar emocional y los niveles de capacidad de agencia, de sus parejas es alterado de manera profunda y al mismo tiempo las impulsa a cambiar su percepción y comportamiento hacia para los suyos y con ellas mismas.

CAPITULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

I.1. Planteamiento del problema

Dentro de los estudios de orden social, se tiene que contemplar a priori que los actores que constituyen el estudio de investigación vienen relacionados entre sí y que es imposible hacer analizarlos de manera aislada. El segundo elemento a considerar es el hecho de la temporalidad del estudio a nivel histórico, ya que dependiendo el momento y el tiempo de la observación serán las conclusiones encontradas.

Esta investigación presenta como problema el hecho de que las mujeres parejas de migrantes enfrentan alteraciones en su bienestar emocional, derivadas al asumir nuevos roles genéricos, razón por la que se requiere estudiar dichas alteraciones, como medio para llegar a proponer soluciones que permitan mejorar sus condiciones de vida y a su vez desarrollen herramientas que produzcan su capacidad de agencia para afrontar su condición.

El concepto de Capacidad de Agencia, nos lleva a cuestionar elementos tales como: ¿Qué tanto impacto tiene el sistema postmoderno, consumista en las comunidades rurales de México? ¿Cómo afecta el fenómeno migratorio en los elementos que conforman el bienestar emocional de las mujeres de migrantes? o ¿Cómo afecta un mayor o menor bienestar emocional en la capacidad de agencia de las mujeres parejas de migrantes? ¿Cuál es la importancia de adaptar, las pruebas estandarizadas que están destinadas a poblaciones urbanas y no rurales?

I.2. Justificación

La migración como fenómeno, ha existido desde siempre, sin embargo el estudio del impacto en la psicología de las mujeres parejas de migrantes, ha sido muy poco estudiada. Existen muchos efectos que son provocados por el fenómeno de la migración, entre los cuales se encuentran los cambios en los niveles de bienestar emocional de las mujeres parejas de migrantes, así como variantes es el desarrollo de su capacidad de agencia, los cuales impactan a nivel familiar y personal.

I.3. Objetivo

El objetivo de esta investigación es el análisis de los principales elementos psicosociales y personales a nivel de estabilidad psicológica, representada por el bienestar emocional que presentan las mujeres parejas de migrantes, impactando de manera directa en la concepción y reorganización interna de la estructura familiar y a su vez dejando huella y cambios inminentes al orden patriarcal preestablecido por la sociedad. A su vez se pretenden desarrollar estrategias regionales que sirvan como herramientas para una reorientación en la capacidad de agencia, la cual permita una transformación interna en las parejas de migrantes de las comunidades de origen náhuatl.

I.4. Hipótesis

Las tendencias económicas actuales enfocadas en bienes y consumo, impactan en la vida cotidiana de las comunidades migrantes y especialmente en las mujeres al partir su pareja hacia los Estados Unidos, presentando desajustes alrededor de sus vidas que se reflejan directamente en su bienestar emocional (referido como: ansiedad, estrés, depresión y autoestima) el cual se modifica y repercute en ellas y en sus hijos; dicho bienestar se verá influido por las representaciones sociales del “sueño americano”, las cuales funcionan como balanza emocional y será la distinción de herramientas adaptativas y oportunidades que se les presenten elementos fundamentales para su correcto equilibrio. Por otro lado, las transformaciones que existen en sus roles genéricos tienen una evolución en las parejas de migrantes, que transformarán en sus relaciones familiares, personales y de pareja, modificando a la capacidad de agencia (referida como: toma de decisiones, autoeficacia, autonomía, autocontrol y autodeterminación) y creando crisis y desarrollo de herramientas emocionales que les permiten adaptarse al medio y al mismo tiempo transformarlo.

CAPITULO II METODOLOGÍA

Esta investigación se realizó a través de una metodología mixta; puntualizando que existen dos tipos básicos de datos, cualitativos (no métricos) y cuantitativos (métricos). Siendo los primeros, atributos, características y propiedades que se pueden utilizar para identificar y describir a un sujeto. Por otro lado los datos métricos sirven para medir las diferencias del sujeto, en cantidad y grado. Para el interés de esta tesis, tanto métodos cualitativos, como métodos cuantitativos derivan en aportaciones relevantes. Razón por la cual, la conjunción de los dos permite aumentar la confiabilidad de los datos y la validez de los hallazgos, así como las recomendaciones, además de ampliar y profundizar la comprensión de los procesos a través de los cuales se logran los resultados e impactos de la condición a analizar, en este caso el análisis de la capacidad de agencia y el bienestar emocional permitiendo flexibilidad e independencia a las variables.

II.1. Enfoque mixto

Como se mencionó anteriormente, la investigación se construyó a través de una metodología mixta con el fin de mantener un acercamiento integral a los fenómenos estudiados. Este trabajo se realizó del año 2010 al 2014. A lo largo de este tiempo se efectuó el trabajo de campo en dos comunidades de la zona central del Estado de Puebla, llamadas San Nicolás de los Ranchos y San Buenaventura Nealtican. Con respecto al análisis cuantitativo de las variables que contienen al bienestar emocional que son: (depresión, ansiedad, depresión y estrés) se determinó hacer un análisis por medio de pruebas psicométricas estandarizadas y validadas para Latinoamérica a 40 mujeres. De segunda instancia, con respecto a la categoría de Capacidad de Agencia y sus variables: autonomía, toma de decisiones, resiliencia, autodeterminación, autoeficacia, estoicismo, control y regulación (ESAGE, 2007). Aún si es cierto que resultó complicado su análisis, ya que las variables presentes en ella son diversas e interactúan de forma diferente en cada mujer. En psicología, la agencia se vincula con diversos conceptos psicológicos y se mide a través de ellos, considerando a ésta como un concepto integrador que abarca diversos aspectos de un funcionamiento individual. Bajo estas consideraciones se construyó una entrevista semiestructurada considerando las variables de la categoría de capacidad de agencia arriba mencionadas, incluyendo al mismo tiempo datos demográficos, educacionales, de migración,

entre otros. Empleando un análisis cualitativo, utilizando la técnica de bola de nieve. Se convivió con ellas permitiendo conocer el contexto familiar y de vida. Se aplicaron 12 entrevistas a mujeres parejas de migrantes con un total de 67 variables en la comunidad de Sn Nicolás de los Ranchos, Estado de Puebla.

Con dicha información se estableció la medida de la capacidad de agencia, basándose en el trabajo metodológico generado por el Programa Nacional para el Desarrollo (PND) para crear el Índice de Desarrollo Humano; así como a la propuesta desarrollada Pick, et al (2007) para medir la agencia personal y el empoderamiento, al mismo tiempo se utilizó como marco referencial a la escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE, 2007). Permitiendo generar un índice ponderado, el cual considera el peso individual de las distintas variables en relación a un todo integrador que en este caso, la capacidad de agencia.

II.2. Tamaño de muestra y estrategia de trabajo

Población Objetivo: Total de mujeres parejas de migrantes de la comunidad de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos.

Los Municipios de San Buenaventura Nealtican y San Nicolas de los Ranchos, en el estado de Puebla, reportan una población total de 12,011 personas (47.84% hombres y 52.16% mujeres) de las cuales el 8.39% es población migrante; asimismo, las cifras oficiales reportan 2,546 viviendas habitadas en total, de las cuales 142 (5.62%) se encuentran habitadas con población que presenta por lo menos un miembro migrante (normalmente el varón) y de las cuales solo 65 viviendas se encuentran habitadas por familiares de migrantes que partieron hacia los Estados Unidos. En San Nicolás de los Ranchos, el número total de habitantes es de 10 777, con 5190 hombres y 5587 mujeres.

II.2.1. Estrategia de trabajo y cálculo de la muestra

El periodo de la aplicación de las entrevistas semiestructuradas y de las pruebas estandarizadas fue de enero a agosto de 2012. La aplicación de las mismas se realizó en el domicilio de las entrevistadas, se visitaron 40 hogares. En la selección de entrevistadas se utilizó la técnica de bola de nieve, debido a que no existen datos oficiales respecto al número exacto de mujeres

parejas de migrantes en las dos comunidades. Lo anterior se debe al movimiento de migración y retorno que existe en los migrantes. Las primeras sujetas fueron contactadas por medio de una informante local que fue conectada por medio de la iglesia de una de las localidades (San Buenaventura Nealtican).

En el trabajo de campo, se aplicaron las entrevistas y las pruebas estandarizadas y se realizaron sesiones de observación con un promedio total de 3 horas con cada sujeta, lo que permitió observar su estilo de vida, su percepción del medio, su interacción con el mismo al igual que elementos subjetivos tales como: su infraestructura económica y estrato social entre otros.

Con respecto al cálculo de la muestra, la población objetivo de esta investigación, se basó en el total de mujeres parejas de migrantes de la comunidad de San Buenaventura Nealtican que fue de 65 mujeres y San Nicolás de los Ranchos con 70 mujeres; donde se sacó un promedio de ellas con una media de 32.5 y 35 respectivamente y de ahí se tomó el 59.7% de ellas que dio como resultado 40 sujetas de investigación.

Se utilizó un diseño muestral probabilístico estratificado, para el cual se cuenta con el marco muestral correspondiente obtenido de información arrojada de los datos del INEGI 2010. Los estratos definidos son los siguientes:

Tabla 1.

Estrato	Descripción del Estrato	No. Familias en la Localidad
E1	Mujeres que viven en casa independiente	16
E2	Mujeres que viven en casa de su familia	23
E3	Mujeres que viven en casa de la familia política	26
Total:	3	65

Construcción de Estratos, Descripción de estratos y número de familias en la localidad: Elaboración propia 2014

Por otra parte, el nivel de confianza es del 95% y un error estándar del 5%, utilizándose para el cálculo del tamaño de muestra la fórmula para población conocida.

Donde:

Z_{α} = Nivel de confianza

p = Proporción esperada

q = (1-p)

d= Error/Precisión

N= Total de la Población

Tabla 2.

Estrato	No. Familias en la Localidad	Muestra	Porcentaje (%)
E1	16	9	56.2%
E2	23	14	60.8%
E3	26	17	65.3%
Total:	65	40	61.5%

Número de Muestra: Elaboración propia.2014

E1: Mujeres parejas de migrantes viviendo independientemente (casa sola).

E2: Mujeres parejas de migrantes viviendo con familia política.

E3: Mujeres parejas de migrantes viviendo con familia.

II.2.2.Instrumentos

De orden cuantitativo: Inventario de Autoestima de Coopersmith, Escala de Depresión de Beck, Escala de Ansiedad de Hamilton y Test de Vulnerabilidad al estrés. De Orden Cualitativo entrevistas a profundidad por medio de una entrevista semi-estructurada.

II.3. La región: San Nicolás de los Ranchos y San Buenaventura Nealtican

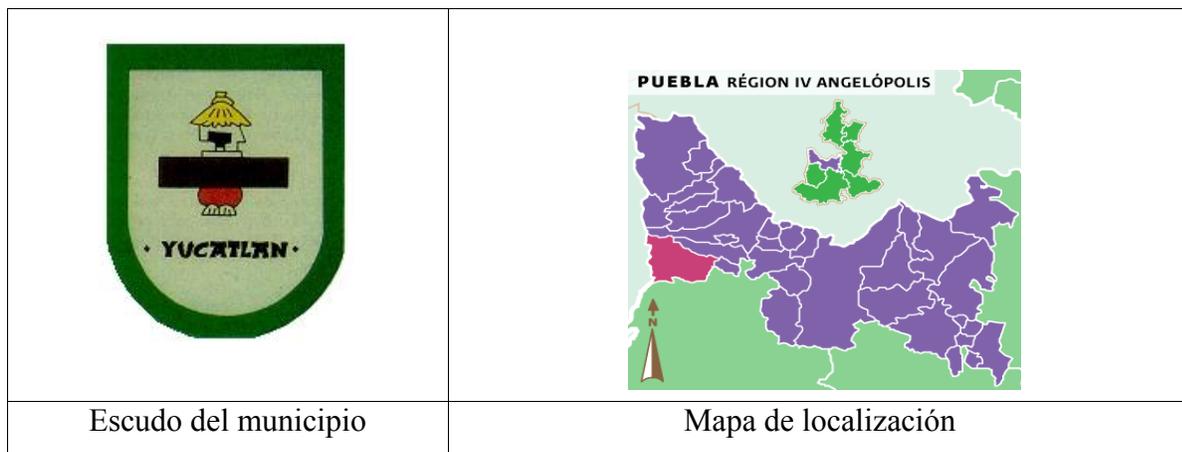
Las regiones son construcciones sociales determinadas por un grupo humano que le confiere una identidad concreta. Por este motivo y dados los fines de nuestra investigación, con base a sus características particulares se determinó esta zona de estudio localizada en las poblaciones de San Nicolás de los Ranchos y San Buenaventura Nealtican, situadas en el centro oeste del estado Puebla y que pertenecen a la región IV denominada Angelópolis.

II.3.1. San Nicolás de los Ranchos

Tiene una superficie de 195.19 kilómetros cuadrados, que lo ubica en el lugar 61 con respecto a los demás municipios del estado. Cuenta con tres localidades, siendo las más importantes: Santiago Xalitzintla, San Pedro Yancuitalpan y San Nicolás de los ranchos. La configuración

topográfica del municipio está determinada por su ubicación con respecto a la Sierra Nevada; convencionalmente se considera que de la cota 2,500 hacia el oriente forma parte del valle de Puebla: entre las cotas 2,500 y 3,000 de las faldas inferiores de la sierra y de la cota 3,000 hacia el poniente de la Sierra Nevada. Forma parte del sistema volcánico transversal, recorre de norte a sur el occidente del valle de Puebla, y tiene una Extensión de más de 100 kilómetros en un gran alineamiento continuo. En su territorio se presenta la transición de los climas fríos de la Sierra Nevada a los templados del valle de Puebla; se identifican tres climas: clima frío. Se presenta en las zonas más elevadas del volcán Popocatepetl. Clima semifrío subhúmedo con lluvias en verano. Se identifica en la zona correspondiente del valle de Puebla. Su población es de 10 777 habitantes, con 5190 hombres y 5587 mujeres.

Figura 1 : San Nicolás de los Ranchos

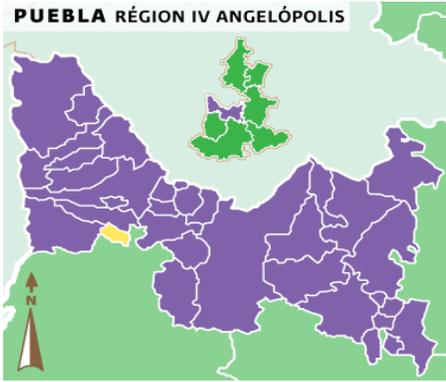


Mapa de localización y Escudo del municipio de San Nicolás de los Ranchos. (Elaboración propia).

II 3.2. San Buenaventura Nealtican

Tiene una superficie de 62.52 kilómetros cuadrados que lo ubica en el lugar 157 con respecto a los demás municipios del estado. El municipio se encuentra dentro de la zona de los climas templados del Valle de Puebla; presenta un sólo clima, el cual es templado, subhúmedo. Su población es de 12011 habitantes, con 5746 hombres y 6265 mujeres.

Figura 2: San Buenaventura Nealtican

	
Escudo del municipio	Mapa de localización

Mapa de localización y Escudo del municipio de San Buenaventura Nealtican (Elaboración propia).

Diversas investigaciones demuestran que el proceso de migración en la zona ha ido en aumento en los últimos lustros. La parte poblana sur, la subcuenca del Nexapa, es la que más acusado tiene este proceso, donde de manera creciente en comunidades como San Nicolás de los Ranchos y Nealtican presentan migraciones a localidades tales como Nueva Jersey, Chicago y Nueva York.

II.4. Conclusiones

La última parte de esta tesis se compone de las conclusiones que se pudieron llegar a encontrar, retomando el problema de investigación, la hipótesis general y el objetivo general, se analizan los alcances y las limitaciones adyacentes a lo contemplado, se proponen estrategias sociales y psicológicas del desarrollo regional y se contemplan los elementos que no pudo abarcar este estudio

CAPITULO III EL SÍNDROME DE PENÉLOPE: REFLEXIONES SOBRE ALGUNOS INDICADORES DEL BIENESTAR EMOCIONAL.1

Artículo enviado a la Revista Región y Sociedad con acuse de recibo el 10 de Marzo 2014

III.1.Resumen

La premisa que lleva a la mayoría de los migrantes a salir de su comunidad es la búsqueda de mejora de vida de ellos y los suyos, son diversos los estudios relacionados con este fenómeno, siendo escasos los trabajos centrados en estudiar el bienestar emocional de parejas (mujeres) de migrantes. A lo largo del trabajo, ofreceremos una explicación de la situación actual de estas mujeres, así como un análisis de los distintos estados emocionales que podrían verse afectados por dicha situación. Consideramos que el trabajo ofrecerá una visión integral y precisa sobre los distintos aspectos psico-sociales de las mujeres parejas de migrantes. Así, como última finalidad, si dichos elementos fueran considerados en los programas de intervención, se podrían proponer estrategias que permitan mejorar la vida de las mujeres en comunidades migrantes.

Palabras Clave: Posmodernismo Mexicano, Reestructuración Familiar, Bienestar Emocional, Migración, Mujeres parejas de migrantes, Síndrome de Penélope.

Abstract:

The premise that leads the majority of migrants to leave their community is to seek improvements in their lives and the lives of their families. There are diverse of studies related with this phenomenon, but only a few of them are focus on well-being of partners of migrants. Among this article, we offer an explanation about the actual situation, also an analysis of the different emotional states that could be affected by the situation. We understand that this job can offer an integral and precise view above the psycho-social aspects of this kind of women. In this sense, if those elements are consider in interview programs, there are strategies that can be propose to improve the life of the women of those migrant communities.

Key Words: Mexican Postmodernism, Familiar Restructure, Emotional Well-Being, Migration, Partners of the migrants, Penelope Syndrome.

III.2 Introducción

Tal como indican algunos autores (García-Viniegras y González, 2000; Achótegui, 2004; Suárez y Zapata, 2011) son escasos los estudios que han tenido interés en manejar la situación emocional en la que quedan las mujeres al partir su pareja, siendo de trascendencia por el hecho no únicamente de las reconfiguraciones familiares y emocionales que implica, sino por la transformación que esta situación representa en el bienestar emocional, social y, por ende, cultural, así como la manera en que impacta en las esferas sociales, políticas y económicas de las comunidades migrantes, creando un desequilibrio generalizado (Suárez y Zapata, 2004).

El mundo postmoderno en el que se vive cargado de estímulos, tales como el acceso a la tecnología han llevado a una hiperealidad como diría Humberto Eco (1999), la cual se experimenta a través de los medios de comunicación, de exigencias sociales, familiares y económicas que conducen a requerimientos enfocados en adquisición de bienes materiales cualesquiera que sean éstos, haciendo que el individuo se pierda y considere importante y real, lo que se proyecta dentro de una sociedad consumista; y que olvide elementos tales como su propia salud mental, desarrollo personal, emocional, así como su calidad de vida.

Convirtiendo el paso por este mundo en una vorágine de necesidades a satisfacer, que en ocasiones se limita a *lo que se obtiene* sin reconocer, ni apreciar lo que se *tiene*. Este pensamiento proviene de la corriente postmodernista, la cual tiene su sustento en el conocimiento crítico de la sociedad y del ser humano, bajo esta perspectiva, dos de los puntos más significativos son Muneé, (1998): la triple negación de la historia, ciencia y tecnología a nivel fundamental de la realidad social, encarnando los demonios del postmodernismo y marcando el final de la era del progreso; elemento que había dado vida a la Ilustración y que ahora se observa como obsoleta. Y, también, el análisis de la realidad en términos de fragmentación, donde se convierte en visible y significativo todo lo que sea plural, diverso y provisional. Estos elementos conducen al pensamiento postmoderno hacia una deconstrucción psicológica y psico-social orientada a una reconstrucción de la realidad en constante movimiento; dando origen así al construccionismo como pensamiento y de forma singular la autoconstrucción (Muneé, 1998).

Desde dicha perspectiva, la cosmovisión de cada persona proviene de estructuras sociales que construyen el significado de las cosas dentro de una cultura, las cuales a su vez son producidas y reproducidas por medio de prácticas, fenómenos y actividades que sirven como sistemas de significación donde el sujeto trascendental se encamina hacia el *otro*, con la finalidad de pasarlo, considerándolo como testigo de sí mismo, para adquirir su *epistéme* singular. Sin embargo, para liberar una verdad particular será necesario el reconocimiento de un espacio plural epistemológico, o sea, un *Nosotros*; constituyendo a la autoconstrucción como un proceso psicosocial básico para el entendimiento del comportamiento humano, confirmado por el pluralismo teórico el cual sitúa a la autoconstrucción en el núcleo de la vida personal *self* y social, según diversos autores, para poder facilitar la construcción de construcciones sociales (Berger y Luckmann, 1966; Broekman, 1974; Muneé, 1998; Hoezen, 2003).

La anterior exposición lleva a una serie de cuestionamientos en relación a las mujeres parejas de migrantes tales como: ¿la construcción y deconstrucción de identidades de origen provocarán un impacto en las esferas de orden social, político y económico a medio y largo plazo? ¿Qué consecuencias genera esta situación en el seno familiar? ¿Qué transformaciones identitarias crea en las mujeres parejas de migrantes el fenómeno migratorio? Más aún, ¿qué percepción de bienestar tienen mujeres de parejas migradas, o, también, conocidas, tal como señala López Castro (2007), como *Penélopes de Rancho*?

III.3 Posmodernismo mexicano

Existen diversos artículos que realizan un claro intento de mostrar cuál es el retrato mexicano. En este sentido, Roger Bartra (2006) señala que el mexicano promedio entra a un mundo globalizado en donde, al menos mediáticamente, debe lidiar con la destrucción parcial o total de sus valores de identidad, por medio de una transición del mexicano contemporáneo al mexicano posmoderno (Lyotard, 2000). Esta situación conlleva un análisis de la identidad nacional para crear una nueva realidad sociopolítica y dilucidar la estructura funcional de la filosofía mexicanista. A este respecto, según señala Bartra (2006), no existen absolutos sobre la iconografía Mexicana, siendo necesario situarse en el ambiente de las culturas indígenas para comprender su visión, sus vivencias, sus usos y sus costumbres. Pese a todo, el postmodernismo parece que ha conducido a los miembros de estas comunidades a la búsqueda de nuevas fórmulas de integración social (Ramos, 2001), provocando, entre otros aspectos, un incremento del flujo migratorio.

III.4. Flujo migratorio: situación en México y sus consecuencias

Dentro de este apartado centraremos nuestro interés en varios aspectos relevantes, tales como son el flujo migratorio, la realidad migratoria mexicana, así como las consecuencias que esto genera, en las reestructuraciones familiares y la percepción de la mujer de pareja de migrante. Con el propósito de facilitar al lector el contenido del mismo.

III.4.1. Flujo migratorio

El fenómeno migratorio aumenta día con día y parece que no se detendrá. Más aún, según datos de la Iniciativa de Salud de las Américas (2007), su crecimiento no tiene límites ni de tiempo, ni de espacio. Las razones por las cuales las personas migran son variadas, desgraciadamente, ni la teoría neoclásica ofrece una explicación absoluta en todas las circunstancias históricas ya que limita la interpretación del proceso a una óptica económica, la cual considera como principal elemento reconocido al individuo y deja a un lado los procesos sociales, ni la teoría de las economías duales, enfocada en el análisis del porqué las sociedades de origen operan como expulsoras y las sociedades destino como receptoras y la relación de las mismas con la demanda, pueden lograr una visión integrativa, ya que pasan por alto la implicación de que la oferta de mano de obra puede crear su propia demanda y crear empleos que no existirían en su ausencia y encontrando difícil de reconciliar la tendencia creciente a la diversificación de las corrientes y rutas migratorias, que son paralelas al proceso de globalización (Arango, 2003).

Sin embargo, la perspectiva de redes migratorias toma como punto de referencia a elementos de orden social, donde las interrelaciones entre origen y destino se definen como: “*conjuntos de relaciones interpersonales que vinculan a los inmigrantes, a emigrantes retornados o a candidatos a la emigración con parientes, amigos o compatriotas, ya sea en el país de origen o en el de destino*” (Arango, 2003:19), los cuales fungen como facilitadoras de la migración permitiendo el acceso a otros bienes de importancia económica, tales como empleo, calidad de vida e ingresos superiores, logrando la perpetuación del fenómeno migratorio. Este proceder permite construir una deconstrucción de las representaciones sociales, a través de la identificación, descripción y comparación de las representaciones existentes con la realidad, las cuales impactan, según Belarbi (2004), tanto en el lugar de origen como en el de destino.

El fenómeno migratorio afecta a millones de familias en México cada año, y aunque según datos de INEGI (2010) los índices de movilidad de mexicanos hacia Estados Unidos han disminuido considerablemente por situaciones, tales como las reformas migratorias en Estados del país vecino, tales como Arizona y California, al día de hoy siguen existiendo millones de familias fracturadas por la distancia, provocando reconstrucciones en conceptos, tales como familia y pareja Marroni (2009). En este sentido, las transformaciones impactan de manera directa e indirecta a toda la sociedad y, por ende, a la comunidad, en donde las más susceptibles parecen ser las mujeres que quedan solas por la situación que viven.

Para México, la principal minoría dentro del país vecino del norte, según Durand (2005), la migración perfila como agente de un cambio dentro de la sociedad y cultura de sus lugares de origen, la cual, al encontrarse en contraste por medio de los migrantes precedentes y su nuevo estilo de vida, suscita transformaciones en la identidad tanto de los que se fueron, como para los que se quedan, impactando de manera indirecta en la economía de la población por medio de las remesas, en la sociedad por medio de nuevos usos y costumbres, en la política al encontrar nuevos desafíos en las demandas de sus pobladores y, de manera directa, en el núcleo familiar que tiene que deconstruir y construir una nueva forma de conyugalidad y dinámica familiar.

III.4.2. Reestructuración familiar en la realidad socio-cultural en México

Para la mayoría de las mujeres y hombres mexicanos, la razón principal de partida hacia nuevos horizontes es la motivación de mejorar sus condiciones de vida y las de sus familias. Para Pries (1999), con base a la teoría de decisión y acción, las razones acerca de la toma de decisiones en torno a la movilidad, vienen influidas desde el ámbito personal, familiar y social, donde las estructuras preexistentes de redes sociales de confianza facilitan la acogida del emigrante, por lo menos de manera temporal, permitiendo una cierta confianza y esperanza acerca de la vida *potencial* que tendrá y proporcionando una infraestructura emocional y económica para poder empezar una nueva etapa de su vida (Bryceson y Vourela, 2002).

Esta plataforma de acogida, produce una dinámica de aceleración interna que estimula la variación del conjunto de los marcos de referencia sociales y familiares, lo que lleva al surgimiento de Espacios Sociales Transnacionales, los cuales para Pries (1999) originan cambios

en los familiares que dejan atrás, comúnmente las mujeres, impactando en áreas como la psicológica, emocional y social, llegando a originar una reorganización de sus dinámicas internas, lo cual contribuye a una *reconformación* de la pareja, de los hijos, si es que los hay, y de ellas mismas (D'Aubeterre, 2000).

Bajo esta situación, las mujeres parejas de migrantes se quedan con un cúmulo de responsabilidades que entre otras son: la provisión de afectos, de bienes materiales, de cuidado de la prole, así como obligaciones de orden material y emocional que son difíciles de manejar, sumando la adaptación a la lejanía de sus parejas, el equilibrio correcto del manejo de sus emociones y las relaciones con la sociedad y la cultura, convirtiéndolas en *familias transnacionales* o *familias flotantes* donde, por medio de vínculos afectivos y de parentesco, viven un lapso o la mayor parte de él, separados entre sí (Gergen, 1994; Bryceson y Vuorela 2002). Con el paso del tiempo, estas familias pueden reconfigurarse en nuevas familias o nuevas formas de vinculación, involucrando apegos emocionales y materiales donde los lazos afectivos se incrementan y dispersan constantemente, derivando comúnmente en distancia física y emocional lo cual crea tensión y heridas psicológicas difíciles de cerrar.

Burgoyne y Renwick (2009) postulan, con base en la teoría de las representaciones sociales, que en la relación al tema bienestar emocional y las mujeres que se quedan en las comunidades de origen, el apoyo social es una valiosa fuente de apoyo emocional, informativo e instrumental, ya que el papel que la pareja, la familia, los grupos de referencia y pertenencia de la persona en su localidad, tendrán impacto de manera directa en sus niveles de bienestar, ya sea de manera positiva o negativa. Por su lado, Castro (2009) menciona que el uso de mandatos culturales y sociales, que intentan de manera ferviente sostener discursos acerca del concepto patriarcal de familia y su integración, *intentando* facilitar el ajuste de las mujeres, a nuevas condiciones socioeconómicas, donde el contexto global-local, la disposición y el uso de recursos, junto con elementos como la autonomía económica, el trabajo remunerado que muchas mujeres tienen que realizar, así como la convivencia con la familia y la cultura conducen a transformaciones en las relaciones familiares, y, también, las relaciones de poder en la familia y en la pareja.

Además de la reestructuración familiar, se encuentra la situación de tener un proyecto de vida en

común a lo lejos, denominado conyugalidad a distancia. Según D'Aubeterre (2000) esta situación impacta en la estabilidad emocional de las mujeres que se quedan, ya que este tipo de conyugalidad implica nuevas responsabilidades y retos, tales como la jefatura femenina, las unidades matrifocales, los hogares extensos y las familias nucleares incompletas, entre otras; alterando el equilibrio interno y externo emocional de ellas, sin ni siquiera hablar ya de lo difícil que es enfrentarse a la sociedad y la cultura local como menciona (Caballero, 2008).

III.4.3. Situación de la mujer del migrante: Aspectos a considerar

Para las mujeres parejas de migrantes, el afrontar la vida desde una nueva faceta social y cultural, aunada a las obligaciones económicas y responsabilidades establecidas por su rol genérico, produce un cambio drástico en su vida. El dolor que ocasiona la separación a nivel psicológico genera un trauma de disociación, el cual presenta consecuencias psicológicas no inmediatas, pero que a largo plazo implica efectos profundos y duraderos en todos los niveles de la psique (Heredia, et. al., 2009).

Muchas de las alteraciones psicológicas, más que trastornos mentales, son síntomas y signos del llamado *Síndrome de Penélope*, el cual se asocia a la narración de la Mitología Griega de Penélope, la mujer de Ulises, que lo espera de manera permanente porque él ha prometido regresar. Su contraparte el *Síndrome de Ulises* consiste en una sensación de abatimiento y tristeza por parte del migrante, que desaparece en el momento en el que la persona se reúne con sus seres queridos (Salvador, et. al., 2010).

López, (2007) señala que en el campo mexicano se encuentran *Penélopes de Rancho*, mujeres que, a su manera, esperan y transforman la manera de vivir dicho mito; su representación se refleja en un detrimento de su calidad de vida, elemento subjetivo compuesto por el bienestar emocional, el cual desde la perspectiva cultural cambia con las épocas y los grupos sociales donde el individuo experimenta situaciones y condiciones de su ambiente dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que hace de los aspectos objetivos de su entorno, teniendo una percepción acerca de su satisfacción, felicidad y recompensa menciona (Neri, 2002).

Los estudios sobre la relación entre migración y salud psico-emocional enfocados desde la

perspectiva trans-cultural del bienestar emocional han encontrado diferencias significativas entre las culturas individualistas y las colectivistas Deiner (1995). Las culturas individualistas que enfatizan el papel de lo individual como elemento decisivo para el éxito, reforzando la autonomía y los motivos individuales, presentan altos reportes de bienestar emocional pero, al mismo tiempo, altas tasas de divorcio y suicidio, lo que se explicaría por el insuficiente apoyo social durante períodos difíciles (Díaz Llañes, 2001).

Por otro lado, en las culturas colectivistas, como la mexicana, donde el grupo es considerado más importante y se privilegia la armonía y el funcionamiento grupal en detrimento de las emociones y motivos individuales, presenta un menor porcentaje de bienestar emocional. La razón por la cual las mujeres parejas de migrantes se sitúan en esta posición son entre muchas por la presión social, el miedo a la soledad, las nuevas responsabilidades a asumir, las consecuencias de sus decisiones muchas veces contrapuestas a lo que la pareja ausente hubiera deseado, así como el enfrentarse a situaciones de desapego emocional y económico por parte de su pareja migrante las cuales se complementan como fuente de desequilibrio, alterando su bienestar emocional.

III.5. Aspectos vinculados con el bienestar de las mujeres de parejas migradas

La idea del bienestar subjetivo o emocional desde el enfoque sistémico se define como la evaluación que las personas hacen de sus vidas, incluyendo una dimensión cognitiva y otra afectiva (Diener Ed y Eunkook Suh, 1998). Desde dicho enfoque, el bienestar emocional se circunscribe al desarrollo de elementos económicos y sociales Calman, (1987) donde los indicadores materiales y objetivos aunque necesarios según Easterling (1974), no son suficientes para dar cuenta del bienestar emocional de los individuos, razón por la cual deben de pasar necesariamente por el espacio vital de aspiraciones, expectativas, referencias vividas, necesidades y los valores de los sujetos para sólo a través de dicho espacio, convertirse en bienestar subjetivo. Tal como citan algunos autores (Selim, 2008; Díaz Llañez, 2001) el bienestar parece estar determinado por diversos factores (Autoestima, Estrés, Depresión y Ansiedad). En este caso convendría tener en cuenta cada uno de los aspectos que mencionamos para llegar a comprender el bienestar de las mujeres parejas de migrantes.

III.5.1. Autoestima

La autoestima definida por Branden (1995) y Carballo (2001) como la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida, así como sentirse merecedor/a de la felicidad, se presenta como un reto para las parejas de migrantes, las cuales ante su nueva situación, requieren de confianza en su capacidad de aprender, de tomar decisiones y afrontar el cambio que produce la pérdida temporal de su pareja, entre otras cosas, razón por la cual es necesario conocer y reforzar la aceptación de sí misma, la autoafirmación, vivir con propósito, la responsabilidad de sí misma y la integridad personal, elementos que, según estos autores, le ayudarán en este difícil proceso, reforzado por la sociedad en muchas ocasiones.

La autoestima se considera como parte de uno mismo o sistema del *self*, normalmente la parte vinculada a la motivación y/o autorregulación. En la práctica, se dan tantas formas de definir la autoestima como personas intentan definirla (Mruk, 1998). Musitu (1995), por su parte, define la autoestima como el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades que a sí mismos se atribuyen.

Según la Teoría de la Identidad Social (Tajfel y Turner, 1989; Hogg y Abrams, 1988) es la relación entre la autoestima personal y la autoestima colectiva las que forman parte de una perspectiva más amplia llamado autoconcepto, el cual, según Carlsoon y Johansson (2009), deriva de la pertenencia a grupos o a categorías sociales (por ejemplo, género, raza, ocupación, entre otros aspectos). Como consecuencia, se obtiene que la autoestima colectiva evalúa positivamente lo que hacen las parejas de migrantes y la percepción de la evaluación que hacen otros acerca de ellas, creando un ambiente tenso que limita al desarrollo personal y la absorbe dentro de requerimientos sociales y culturales del medio, razón por la cual “su consistencia varía de acuerdo con las variaciones del medio” (Avia, 1995:103).

Aunado a la autoestima colectiva, se encuentra el referente cultural, ya sea de perfil individualista o colectivista y la dimensión perceptual acerca de la toma de decisiones, la cual dependerá, según establecen Liu-Qin et al. (2012), del perfil *idiocéntrico* o *alocéntrico* que tenga la misma cultura, así, en las parejas de migrantes mexicanas, donde su autoestima tiene como base una perspectiva

de valores alocéntricos, guiados por la pertenencia a los endogrupos (Sánchez, 1999; Velasco Castro, 2000). Estas mujeres presentan un perfil neoindividualista, alocéntrico, caracterizado por la independencia y distancia emocional respecto al endogrupo, más con una gran necesidad de identificación grupal donde bajo la perspectiva sociológica, se refleja por medio de la desintegración social y degradación de la función y sentido de las comunidades y los grupos primarios (familia).

El alto coste emocional que conlleva la transformación familiar se refleja en una baja autoestima, impactando a toda la familia y, en especial, a las mujeres quienes quedan expuestas cuando existe una separación de este tipo, conduciendo al empobrecimiento del yo, que proyecta en inseguridad e inestabilidad ante la pérdida del sostén emocional y económico, encarnado entre otras cosas por estrés emocional, así como un duelo no resuelto con sentimientos constantes de culpabilidad y síntomas psicossomáticos difíciles de manejar y de enfrentar (Howell, 1999), tales como el estrés.

III.5.2. Estrés

El estrés se considera como el resultado de la interacción entre las características de la persona contra las demandas del medio, es decir, estresores o factores estresantes, según Jansen y Gispén de Wiedd, (2000), los cuales pueden ser cualquier tipo, externo o interno, positivo o negativo, que de manera directa o indirecta propicien al desequilibrio o desestabilización del organismo.

La interpretación del concepto de estrés se aplica de forma diferente según el sesgo científico. El enfoque fisiológico asume al estrés como algo externo y focalizado en el estímulo (Selye, 1956) con base a una orientación psicológica y psicosocial (Holmes y Rache, 1967). El Enfoque cognitivista, según Lázarus (1966), señala los factores psicológicos responsables del estrés. Para ello, se tiene en cuenta las demandas, el entorno interno e externo, los recursos de la persona y, también, el grado de satisfacción (McGrath, 1970).

Para el Enfoque bio-psico-social considera que el estrés se compone de tres elementos: el psíquico, el social y el biológico. En este sentido, cuando la persona no dispone de los recursos suficientes para controlar las exigencias sociales, se producirán distintos problemas de salud, por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, asma, jaquecas, úlcera péptica, dolores

musculares y depresión (Cockerham, 2001; Siegrist, et. al., 1986; Turner, et. al., 1995). Estudios recientes consideran que existe otra fuente de estrés, el denominado estrés crónico, generalmente esta modalidad estresora se encuentra relacionada con los roles sociales (trabajo, familia, etc.). Tal como han evidenciado algunos investigadores (Boekaerts y Röder, 1999; Cockerham, 2001; Fernández-Montalvo y Piñol, 2000; Matud, García y Matud, 2002; Moreno-Jiménez, et. al., 1999; Sandín, 1999; Trujillo, et. al., 2001), parece que esta modalidad de estrés genera serias repercusiones para la salud. Más recientemente, algunos investigadores (Sandín, 1999; Santed, et. al., 2000 y Santed et. al., 2001) se han interesado en el análisis de los niveles de estrés diarios, encontrándose éste en un camino intermedio entre el estrés reciente por sucesos vitales y el estrés crónico.

III.5.3. Ansiedad

Desde las primeras décadas del siglo XX, se ha tenido un interés por el estudio del tema en el ámbito de la psicología. Con estos trabajos se detectó otro problema vinculado con la delimitación terminológica (ambigüedad conceptual) el constructo de ansiedad y angustia. Pese a todo, parece que aún no está del todo definida la delimitación de sendos términos (Ansorena, et. al., 1983; Bermúdez y Luna, 1980; Borkovek, et. al., 1977; Casado, 1994; Cattell, 1973; Lázarus, 1966; Miguel-Tobal, 1985), prueba de ello viene siendo que aún hoy en día existen algunos autores que emplean ambos conceptos de manera indistinta. En un intento de realizar una aclaración de ambos términos, López-Ibor (1969) realiza una distinción entre ansiedad (síntomas psíquicos) y angustia (síntomas físicos).

Para las teorías del aprendizaje, la ansiedad viene a ser la respuesta emocional y funcional que emite la persona ante un conjunto de estímulos condicionados o incondicionados, sustentada en los procesos de aprendizaje adquiridos en el pasado. Por su parte, el enfoque cognitivo (Lazarus, 1966; Beck, 1976; Meichenbaum, 1977) defiende que el individuo realiza una valoración global de la situación y, como consecuencia de dicha valoración, aparecerá la ansiedad. Esto, generalmente, sucede cuando la persona realiza una evaluación negativa del contexto, es decir, entiende que el contexto resulta amenazante. Por otro lado, el enfoque cognitivo-conductual (Bowers, 1973; Endler, 1973; Endler, et. al., 1976) establece que la ansiedad viene a ser el

resultado obtenido en la interacción entre la persona y el contexto. Esto lleva a planteamientos mundimensionales (Endler y Magnusson, 1976; Endler, et. al., 1976; Endler y Okada, 1975), que concuerda con la hipótesis de Endler en 1977, donde se subraya la necesidad de establecer una congruencia entre las características de personalidad y la situación.

La ansiedad que para las parejas de migrantes se aprecia como una reacción emocional ante la sensación de un peligro o amenaza, ya sea real o virtual, manifestada por un conjunto de respuestas cognitivas como pensamientos negativos de situaciones catastróficas, fisiológicas como lo son estados de tensión que pueden llegar al pánico y motoras como taquicardias y temblores (Miguel-Tobal, 1990; Castillo y González, 2010; Sierra, et. al., 2003) provocan un estado generalizado de alerta y activación creando una respuesta emocional compleja, adaptativa y fenomenológicamente pluridimensional con base al enfoque cognitivo-conductual, que para Carballo (2001) se determina a partir de la interacción entre las características individuales y las condiciones situacionales, que las conducen a tener un estado constante de estrés y ansiedad.

Reforzando esta perspectiva, estudios recientes han relacionado la ansiedad con estados depresivos que se presentan cuando el individuo fracasa en su adaptación al medio (Castro Solano, 2009; Clarck, et. al., 2009). Siguiendo las ideas anteriores, en los estudios con migrantes se obtiene un patrón multidimensional de depresión, ansiedad y estrés definidos por situaciones específicas asociadas al medio, lugar de residencia, cultura y sociedad entre otras, así como una cierta resistencia al cambio que al actuar en conjunto se refleja en un comportamiento inadaptado y adverso.

III.5.4. Depresión

La depresión es un Trastorno del Estado de Ánimo (TEA), que se refiere a una diversidad de condiciones clínicas caracterizadas, por cambios del estado de ánimo y del afecto. El estado de ánimo es el estado emocional subjetivo de la persona y el afecto es lo objetivo o lo observable del estado de ánimo (Friedman y Thase, 1995).

Para el modelo conductual, la depresión es un fenómeno aprendido relacionado con interacciones negativas entre la persona y su entorno. Dichas interacciones pueden influenciar y ser influidas

por las cogniciones, las conductas y las emociones, así como las relaciones entre estos factores (Antonuccio, et. al., 1989). Para diferentes autores (Lewinsohn, 1975; Lewinsohn, et. al., 1979; Lewinsohn, et. al., 1986), la depresión es el resultado de la reducción del refuerzo positivo contingente a las conductas de la persona. Para el modelo, la ocurrencia de la depresión se considera como un producto de factores, tanto ambientales como perceptuales, conceptualizada como el resultado final de cambios iniciados por el ambiente en la conducta, el afecto y las cogniciones. Por otro lado, el modelo de autocontrol postula, según Rehm (1977), que el entrenamiento del autocontrol para manejar la depresión, haciendo énfasis en una combinación de la consecución progresiva de la meta, autorrefuerzo, manejo de contingencias y rendimiento conductual. El modelo de Nezu (Nezu, 1987; Nezu, et. al., 1989) sostiene que las personas que tengan un déficit en habilidades de solución de problemas tendrán un mayor riesgo para desarrollar un episodio depresivo. A su vez, la teoría cognitiva de Beck, Rush, Shaw y Emery (1979) percibe a la depresión, como resultado de una interpretación errónea de los acontecimientos y las situaciones que tiene que afrontar el sujeto. Esta formulación teórica gira en torno a tres conceptos básicos: la cognición, el contenido cognitivo y los esquemas. Por último, el enfoque interpersonal de la teoría interpersonal, de Sullivan (1953) y la teoría psicobiológica de Meyer (1957), se enfoca en la relación recíproca entre factores biológicos y psicosociales de la psicopatología, y sugiere que las relaciones interpersonales de los sujetos pueden jugar un papel significativo tanto en el comienzo como en el mantenimiento de la depresión.

La desintegración familiar produce depresión tanto para los migrantes como para sus parejas; el hecho del abandono expone al padecimiento de trastornos depresivos. Síndrome, caracterizado por un estado de tristeza profunda y pérdida de interés o placer que perduran durante al menos dos semanas y que están presentes la mayor parte del día APA, (2005). La depresión es diagnosticada como síntoma cuando aparece la tristeza y como enfermedad cuando al síntoma se le añaden otros síntomas, llegando a convertirse en síndrome (Díaz, et. al., 2006).

La depresión, en las parejas de migrantes, no se presenta como un cuadro clínico uniforme, determinado por la heterogeneidad de su sintomatología diferenciada por depresión endógena y depresión reactiva o neurótica Seligman y Csikszentmihalyi, (2000). En éstas, se considerará el

concepto de depresión reactiva, la cual parece asociarse a factores precipitantes identificables como el medio.

La relación específicamente entre los síntomas depresivos, la indefensión aprendida y los roles genéricos en las mujeres parejas de migrantes es evidente, dado su imposibilidad de ser agentes activos de su propio medio, dejándola en una posición de proveedoras y cuidadoras del bienestar familiar, con sus roles como madre, esposa e hija al servicio de los demás; lo anterior, las convierten en agentes de salud pero no en sujetos de salud, temiendo tomar decisiones que puedan costarles un precio alto a nivel personal, emocional, social y familiar, situación que aunada a la desconfianza del retorno del esposo migrante y su desaprobación o en el peor de los casos, el corte del beneficio de las remesas económicas, produce un desajuste emocional y detrimento de su bienestar generalizado (Rohlf, et. al., 2000).

Como se puede observar, los elementos que comprenden el bienestar emocional son variados y sus repercusiones en la salud mental parecen estar asociadas con la migración, tales como: la depresión, la ansiedad, la depresión, las enfermedades psicosomáticas, las adicciones y las conductas, son problemas que pueden aparecer en cualquier integrante de la familia, en cualquier lugar y en cualquier momento del ciclo vital Falicov, (2007). Produciendo estresores tanto de tipo individual como familiar, social y comunitario, los cuales van ligados con respuestas fisiológicas asociadas al estrés, que varían desde ansiedad, trastornos afectivos, úlceras, colitis, gastritis, o los frecuentemente denominados “nervios” entre otros Cabassa, et. al., (2008). Así, lograr tener un bienestar emocional implica tener conciencia de la existencia de los elementos mencionados antes de considerar la prevención de su deterioro permitiendo encontrar el equilibrio entre dichos factores (Selim, 2008).

III.6. Conclusiones

La tendencia económica enfocada en bienes y consumo, asociados tal como se ha citado previamente al postmodernismo y al capitalismo, se ha observado como elemento prioritario del desarrollo, considerando que, un estilo de vida cómodo y un ingreso alto, será determinante para obtener una salud emocional equilibrada, situación que se ha podido desmentir, sustentando que existen elementos internos de las personas que no pueden ser suplidos por los bienes (Marks, et al. 2006).

Este tipo de estudios generan interrogantes acerca de lo que se considera prioritario y de lo que se tiene percibido como necesidad, con el fin de lograr una reflexión y una sensibilización acerca del impacto que este estilo de vida tiene, así como las repercusiones que se generan no sólo en escalas económicas y políticas, sino, también, en elementos de reconfiguración de valores, bienestar emocional, reestructuración de las células familiares y, por ende, sociales; de la misma forma se pretende abrir la posibilidad a la comprensión de nuevos roles para las mujeres en el espacio local según (Suárez y Zapata, 2011).

Los factores antes mencionados son producidos por el esperado “*sueño americano*”, el cual intenta preservar de manera inútil, el sistema económico dominante a un costo personal, social y cultural demasiado alto, conllevando a una reconfiguración identitaria del núcleo familiar y, por ende, impactando en las esferas social, cultural, económica y política (Achótegui, 2004; Clark, et al. 2009). No obstante, este “sueño” podría provocar consecuencias negativas, en el bienestar emocional. Según señala Achótegui (2004), la ausencia de la pareja podría repercutir en ciertos aspectos del bienestar emocional, tales como: la autoestima, el estrés, la depresión y la ansiedad. Esta situación es bastante probable que provoque un trauma de disociación, presentando consecuencias psicológicas no inmediatas, llegando a largo plazo a generar serias repercusiones en el bienestar emocional y la psique.

Por otro lado, parece que la búsqueda del ansiado bienestar emocional brinda una gama de oportunidades para lograr el esperado equilibrio (Bryceson y Vourela, 2002). En cuanto a las mujeres parejas de migrantes, la relevancia del estudio de su bienestar radica en la distinción de herramientas que les permitan adaptarse a su situación, así como la ocasión de brindarles oportunidades de crecimiento personal que puedan impactar de manera positiva en su persona, familia y entorno, tomando en cuenta, al mismo tiempo, la importancia que para las mujeres tiene la representación social de una pareja en su vida, así como las expectativas creadas de lo que el tan esperado sueño americano tendría que cumplir (Achótegui, 2004).

La migración es un fenómeno perpetuo, más la evolución de las sociedades y el sistema

económico preponderante del último siglo ha fincado su bienestar en la economía, razón por la cual, al día de hoy, las mujeres parejas de migrantes, encaran el reto de lograr un equilibrio entre lo que es la transformación del núcleo de las representaciones sociales tradicionales, ellas mismas y su sociedad, donde el sueño americano y su propio bienestar parecen contraponerse y nunca estar de acuerdo, sumando el impacto que ocasiona en cada miembro de la familia y en la pareja cuando retorna el migrante. Esta situación impacta en dos niveles: emocional, creando crisis de identidades y de roles genéricos, y físico, provocando diversas enfermedades, adicciones y cambios de hábitos, entre otros, dando como resultado transformaciones irreversibles a nivel personal, familiar, social y cultural.

Por consiguiente, parece que adquiere sentido considerar que la relación del tema del bienestar emocional de mujeres parejas de migrantes, su comunidad y el proceso de desarrollo global, debe ser observado desde una perspectiva integral, para aportar elementos que promuevan la comprensión de lo importante que es la movilidad en la vida de las personas, y, también, para lograr un planteamiento de modelos alternativos de desarrollo o más precisamente anti-desarrollo para el mundo, los cuales permitan construir un planeta con gente enfocada en la ayuda a sí mismo, a los demás y al medioambiente, alcanzando un equilibrio real y no sólo una pantalla virtual de bienestar selectivo que deje vulnerables al resto de los pobladores que viven en ella (Munné, 1998).

La reflexión de los párrafos anteriores podrían conducir a mirar la relevancia que tienen las familias flotantes o transnacionales en las comunidades migrantes, y nos recuerda la necesidad de analizar qué elementos podrían fortalecer a dichas familias y su reconstrucción del concepto de familia, que de ser analizado a detalle podría proporcionar herramientas sociales y políticas a corto y medio plazo que permitan mejorar el bienestar emocional, de dichas familias, así como de sus parejas las cuales quedan en la comunidad. A nuestro entender, convendría impulsar un estudio detallado que analice los componentes citados (estrés, autoestima, ansiedad y depresión), utilizando como marco de referencia a la Teoría de la Identidad Social.

A partir del presente ensayo, invitamos a nuestros colegas a ahondar en materia de psicología y

migración, ya que los estudios acerca del tema podrían brindar oportunidades de cambio en la percepción acerca de la importancia del análisis de elementos sociales y emocionales como base de atención para un cambio positivo del modelo económico preponderante que se vive en casi todo el mundo, también se induce a la reflexión de la situación migratoria y sus efectos en la psique de las personas que se quedan en su comunidad como agentes de adaptación y cambio local.

Con este artículo se pretende en el futuro abrir líneas de investigación que permitan reconocer, sensibilizar y tomar acción acerca de los elementos que promueven no únicamente la migración, sino también las transformaciones y reconfiguraciones familiares, sociales y culturales de las comunidades indígenas migrantes, también se exhorta a las autoridades a contemplar esta situación desde una perspectiva integral, y no únicamente económica o política, ya que con ello se permitirían cambios trascendentales en todas las esferas de la sociedad. Por consiguiente, consideramos que los programas de intervención orientados a promover el desarrollo de la mujer indígena deberían atender los aspectos planteados a lo largo del presente artículo para poder conseguir mejorar la calidad de vida y el bienestar psicosocial.

III.7. Bibliografía

Achótegui, J. (2004), Emigrar en situación extrema: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). México: Revista Norte de Salud Mental, 1: 39-52.

Ansorena, Á., Cobo, J., e Romero I. (1983), El constructo de ansiedad en psicología. México: Estudios de Psicología, 16, 31-45.

(APA 2005), American Psychiatric Association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders 2005. Washington: American Psychiatric Association.

Arango, J. (2003), La Explicación Teórica de las migraciones: Luz y Sombra. Zacatecas: Latinoamericanistas 19-22.

Antonuccio, D., Ward, Clay y Blake Tearnan (1989), The behavioral treatment of unipolar depression in adult outpatients. En Michel Hersen, Richard Eisler y Peter Miller eds. Progress in behavior modification. Newbury Park, CA: Sage (pp. 152- 191).

Avia, M. (1995), El Self. En Avia, M. y Sánchez eds. Personalidad: aspectos cognitivos y

sociales. Madrid: Pirámide.

- Bartra, R. (2006) La fragilidad del Espacio Público: Instituto de Investigaciones Sociales UNAM, México
- Beck, A. (1976), Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Universities Press.
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Gerald E. (1979), Cognitive therapy of depression. Nueva York: Guilford.
- Belarbi, A. (2004), La dinámica de las representaciones sociales en una situación de inmigración, Francia: Revista Cidob D'Afers Internacionals 66-67: 81-87.
- Bermúdez, J. y Luna M. (1980), Ansiedad. En Fernández, José Luis Ed. Psicología general II Madrid: UNED. pp.195-213.
- Berger, P. y Luckman T. (1966), Social construction of reality. New York: Double day y Anchor.
- Borkevek, T., Weerts, T. y Bersteinc D. (1977), Assesment of anxiety. En Ciminero A., Calhon K. y Adams Eds. Handbook of Behavioral Assesment New York: John Wiley. pp. 353-403.
- Boekaerts, M., y Röder I. (1999), Stress, coping, and adjustment in children with a chronic disease: A review of the literature. USA: Disability and Rehabilitation, 21, 311-337.
- Bowers, K. (1973), Situationism in psychology: An analysis and critique. USA: Psychological Review, 80, 307-336.
- Branden, N. (1995), Los Seis Pilares de la Autoestima. España: Paidos.
- Broekman, J. (1974), El estructuralismo Barcelona: Herder.
- Bryceson, D. y Vuorela U. (2002), The Transnational Families in the Twenty First Century .En D.F.
- Bryceson D. y Vuorela U. eds. The transnational Family. Oxford: New European Frontiers and Global Networks. Pp 3-18.
- Burgoyne, R. y Renwick R. (2009), Social support and quality of life over time among adults living with HIV in the HAART era. USA: Elsevier.
- Cabassa, L., Hansen, M., Palinkas, L. y Ell, K. (2008), Azúcar y nervios: Explanatory models and treatment experiences of Hispanics with diabetes and depression. USA: Social Science y Medicine, 1-12.
- Calman, K. (1987), Definitions and dimensions of quality of life. En: Aaronson Neil, John Beckmann. The quality of life in cancer patients. New York: Raven, 32-48.

Caballero M. (2008), Las mujeres que se quedan: migración e implicación en los procesos de búsqueda de atención de servicios de salud. México: Salud Pública.

Catell, R. (1973), Personality and mood by questionnaire. San Francisco: Jossey-Brass.

Casado, M. (1994), Ansiedad, stress y trastornos psicofisiologicos. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, Madrid.

Carlsoon, F. y Johansson O. (2009), Voting Motives, Group Identity and Social Norms. Sweeden: University of Gothenburg.

Carballo, J. (2001), Desarrollo de rasgos asociados a la autoestima a través de la metacognición, en una universidad mexicana. México: Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa 7: 2-5.

Castillo, M. y González P. (2010), Estrés y Ansiedad. Relación con la cognición. España: Universidad de la Laguna, Tenerife.

Castro Solano, A. (2009), El bienestar Psicológico: cuatro décadas de progreso. Buenos Aires, Argentina: Jean Jaures.

Clarck, M., Walker R., Gironda R. y Scholten Joel (2009), Comparison of pain and emotional symptoms in soldiers with polytrauma: unique aspects of blast exposure. USA: American Academy of Pain Medicine 23-45.

Cockerham, W. (2001), Handbook of medical sociology. New York: Prentice-Hall.

D'Aubeterre, M. E. (2000), _El pago de la novia: matrimonio, vida conyugal y prácticas transnacionales en San Miguel Acuexcomac, Puebla. México: El colegio de Michoacán y BUAP.

Diener E. y Eunkook S. (1998), National differences in subjective well-being. En: Kahneman D., Diener E., Schwarz N., eds. Understanding well-being: scientific perspectives on enjoyment and suffering. New York: Russell-Sage, 67-94.

Deiner, E., Deiner, M. y Deiner C. (1995), Factors predicting the subjective well-being of nations. USA: Journal Personality and Social Psychology. 69 No.5, 851-864.

Derruau, M. (1974), Tratado de Geografía Humana. Barcelona: Ed Barcelona.

Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar Subjetivo: Actualidad y perspectivas. Cuba: Revista Cubana de Medicina General Integral. 17. No. 6: 572-579.

Díaz, J., Torres, V., Urrutia E., Moreno R., Font I. y Cardona M. (2006), Factores psicosociales de la depresión. Cuba: Revista Cubana de Medicina Militar. 35 No 3.

- Durand, J. (2005), Nuevas regiones de origen y destino de la migración mexicana. Ponencia inédita presentada en el Seminario Internacional de Perspectivas de México y Estados Unidos en el estudio de la migración Internacional. Enero 27-29 en México por el Center for migration and Development Princeton University.
- Eco. H. (1999), *La estrategia de la Ilusión*. España: Lumen.
- Easterling R. (1974), Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. En: David P., Reder M. Warren, eds. *Nations and households in economic growth*. London: Academic Press, 89-95.
- Endler, N. (1973), The person versus the situation a pseudo issue? A response to others. USA: *Journal of personality*, 41, 287-303.
- Endler, N. (1977), The role of person-by-situation interaction in personality theory. In Uzgiris y Weizman (Eds.), *The Structuring of experience* New York: Plenum. (pp. 343-369).
- Endler, N. y Okada M. (1975), A multidimensional measure of trait anxiety: The S-R inventory of general trait anxiousness. USA: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 319-129.
- Endler, N., Magnusson, D., Ekehammar, B. y Okada M. (1976), The multidimensionality of state and trait anxiety. Sweden: *Scandinavian Journal of Psychology*, 17, 81-93.
- Falicov, C. J. (2007a). Working with Transnational Immigrants: expanding meanings of family, community and culture. *Family Process*, 46 (2), 157-171.
- Fernández-Montalvo, J. y Piñol E. (2000), Horario laboral y salud: Consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. México: *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 5, 207-222.
- Freud, S. (1971), Introducción al psicoanálisis. Madrid: Alianza.
- Friedman, E. y Thase M. (1995), Trastornos del estado de ánimo. En Caballo V., Buela G. y Carrobles J., dirs., *Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos*. Madrid: Siglo XXI. Vol. 1. pp. 619-681.
- García-Viniegras, V. y González Benítez I. (2000), Las Categorías del Bienestar Psicológico. Su relación con otras Categorías Sociales. Cuba: *Rev. Cubana de Medicina General Integral*; 16 (6): 586-92.
- Gergen, K. (1994), La familia saturada. USA: *Familly Therapy Networker* 19-25.
- Giménez, G. (2010), La frontera norte como representación y referente cultural en México. México: UNAM.

Heredia Rivera, M., Obregon Velasco, N., y Cervantes Pacheco E. (2009), Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. En Lira, J. ed. Aportaciones de la psicología a la salud. Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo Pp. 225-254.

Hoezen, P. (2003), Lacan y el Otro. España: A parte Rei.

Hogg, M. y Dominic, A. (1988). Social Identifications. A social psychology of intergroup relations and group processes. New York: Routledge.

Holmes, T. y Rache R. (1967), The social readjustment rating scale. USA: Journal of Psychosomatic Research, *11*, 213-318.

Howell, N. (1999), The Poisoning of Nostalgia. México: El periódico de Estudios Psicoanalíticos Aplicados. 1. No, 2. 163-167.

Iniciativa de Salud de las Américas (2007), Migración, Salud y Trabajo. Datos frente a los mitos. México: Universidad de California y Secretaria de Salud.

(INEGI 2010) Instituto Nacional de Estadística y Geografía porcentaje de la población emigrante internacional por entidad federativa expulsora según sexo, 2010. Revisado el 1 de Octubre 2013 en <http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo142ys=estyc=27507>.

Jansen, L., y Gispen de Wiedd, C. (2000), Selective impairments in the stress response in schizophrenic patients. USA: psychopharmacology .

Lang, P. (1968), Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. USA: Research in psychotherapy, *3*, 90-102.

Lazarus, R. (1966), Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Lewinsohn, P. (1975), The behavioral study and treatment of depression. En M. Hersen, Richard Eisler M. y Miller P. dirs, Progress in behavior modification, Nueva York: Academic Press. vol. 1 pp. 19-65.

Lewinsohn, P., Muñoz, R., Youngren, Zeiss M y A. (1978/1986). Control your depression. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Lewinsohn, P., Youngren, M. y Grosscup, S. (1979). Reinforcement and depression. En Depue R.A. Ed., The psychobiology of depressive disorders: Implications for the effects of stress Nueva York: Academic Press. pp. 291-315.

Liu-Qin Yang, et. al. (2012), Individualism-Collectivism as a moderator of the work demands-

- strains relationship: A cross-level and cross-national examination. USA: Journal of international business studies 43, 424-443.
- López Castro, G. (2007), Síndrome de Pénélope, problema de salud en esposas de migrantes. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- López-Ibor, J. (1969), La angustia vital. Madrid: Paz Montalvo.
- Liotard, J., (2000), La Condición posmoderna. Madrid: Cátedra
- Marks, N., Abdallah, S., Simms, A. y Thompson, S. (2006), The unhappy planet index. Londres: New Economics Foundation.
- Martínez Veiga, U. (2000), Teorías sobre las migraciones. México: Migraciones y exilios.
- Marroni, G. (2009), Frontera Perversa, Familias Fracturadas. Puebla: BUAP.
- Matud, M., García, M. y Matud M. (2002), Estrés laboral y salud en el profesorado: Un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. México: Revista Internacional Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 2, 451-465.
- Miguel-Tobal, J. (1985), Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: Elaboración de un instrumento de medida (ISRA). Tesis doctoral, Madrid: Ed. Universidad Complutense de Madrid.
- Miguel-Tobal, J. (1990), La ansiedad. En Pinillos J. y Mayor J. Eds., Tratado de psicología general: Motivación y emoción Madrid: Alhambra. (pp. 309-344).
- Mcgrath, J. (1970), A conceptual formulation for research on stress. En Macgrath, J.E. Social and psychological factors in stress. New York: Holt Rinehart and Winston.pp. 10-21.
- Meichenbaum, D. (1977), Cognitive-behavior modification: An integrative approach. New York: Plenum.
- Meyer, A. (1957), Psychobiology: A science of man. Springfield, Ill.: Charles C. Thomas.
- Moreno-Jiménez, B., González, J. y Garrosa, E. (1999), Burnout docente, sentido de la coherencia y salud percibida. México: Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, pp. 4, 163-180.
- Munné, F. (1998), La crítica epistemológica en la psicología social del traspaso de siglo. En Páez D. y Ayestarán A., Los desarrollos de la psicología social en España, Barcelona: Universidad de Barcelona. pp.19-24.
- Musitu, G. (1995), Proyecto Autoestima-95. España: Universidad de Valencia.

- Mruk C. (1998), Autoestima: Investigación, Teoría y Práctica. España: Desclee de Brouwer.
- Neri, Liberalesso A. (2002), Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva para América Latina. México: Revista Latinoamericana de Psicología. 34: 55-74.
- Nezu, A. (1987), A problem-solving formulation of depression: A literature review and proposal of a pluralistic model. USA: Clinical Psychology Review, 7, 121-144.
- Nezu, A., Nezu, C. y Michael P. (1989), Problem-solving therapy for depression: Theory, research, and clinical guidelines. Nueva York: Wiley.
- Pries, L. (1999), Migración Internacional en tiempos de globalización: varios lugares a la vez. Bolivia: Nueva Sociedad. 56-68.
- Ramos, S. (2001), El Perfil del hombre y la cultura en México. México: Espasa-Calpe.
- Rehm, L. (1977), A self-control model of depression. USA: Behavior Therapy, 8, 787-804.
- Rivera-Heredia, E. y Obregón N. (2009) Recursos Psicológicos y Sintomatología depresiva en estudiantes universitarios Revista del CNEIP número especial XXXVI Congreso Nacional del CNEIP. México: Consejo nacional para la enseñanza e investigación en psicología 97-103.
- Rohlf, I. et. al. (2000), La importancia de la perspectiva de género en las encuestas de salud. Barcelona: Revista Gac Sanit; 14 No. 2: 146-155.
- Suárez-San Román, B. y Zapata-Martelo E. (2011), Migración: reasignación de roles en espacios locales y transnacionales. Sinaloa: Ra Ximhai, enero - abril, año/Vol. 8, Número 1 Universidad Autónoma Indígena de México Mochichahui, pp. 45-63.
- Salvador, C., Pozo, C. y Alonso E. (2010), Estrategias comportamentales de aculturación y síndrome de Ulises de los inmigrantes Latinoamericanos. Boletín de Psicología, 98, 55-72.
- Santed, M., Sandín, B., Chorot, P. y Olmedo M. (2000), Predicción de la sintomatología somática a partir del estrés diario: Un estudio prospectivo controlando el efecto del neuroticismo. México: Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 5, 165-178.
- Santed, M., Sandín, B., Chorot, P. y Olmedo M. (2001), Predicción de la sintomatología somática a partir del estrés diario y de los síntomas previos: Un estudio prospectivo. México: Ansiedad y Estrés, 6, 317-329.
- Sandín, B. (1999), El estrés psicosocial. Madrid: Klinik

- Sánchez, E. (1999), Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. Murcia: Anales de psicología, Universidad de Granada.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000), Positive Psychology. An introduction. USA: American Psychologist 5-14.
- Selim, S. (2008), Life Satisfaction and Happiness in Turkey. Turkey: Social Indicators Research.
- Selye, H. (1956), The stress of life. New York: McGraw Hill.
- Sierra, J., Ortega V. y Zubeidat I. (2003), Ansiedad, Angustia y Estrés: tres conceptos a diferenciar. Brasil: Revista Mal-Estar e Subjetividades 3 No. 1: 10-59.
- Siegrist, J., Siegrist, K. y Weber I. (1986), Sociological concepts in the etiology of chronic disease: The case of ischemic heart disease. USA: Social Science and Medicine, 22, 247-253.
- Skinner, Burrhus F. (1968), Walden II. USA: Fontanella.
- Suárez-San Román, B. y Zapata-Martelo E. (2004), Migración: reasignación de roles en espacios locales y transnacionales. Sinaloa: Ra Ximhai, enero - abril, año/Vol. 8, Número 1 Universidad Autónoma Indígena de México Mochicahui, pp. 45-63.
- Sullivan, H. (1953), The interpersonal theory of psychiatry. Nueva York: Norton.
- Tajfel, H. (1983), Psicología social y proceso social. En Torregrosa J.R. y Sarabia B. Dirs. Perspectivas y contextos de la psicología social Barcelona: Hispano Europea (pp. 177-216).
- Tajfel, H. y Turner, J. (1989), La teoría de la identidad social de la conducta intergrupala. En Morales J. y Huici C. Eds. Lecturas en Psicología Social Madrid: UNED pp. 225-259.
- Trucco, M. (2002), Estrés y transtornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Chile: Revista Chilena de Neuro-psiquiatría. 40, No. 2. 8-19.
- Trujillo, H., Oviedo-Joekes, E. y Vargas C. (2001), Avances en psiconeuroinmunología. México/USA: Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology, 1, 413-474.
- Turner, J. (1990), Redescubrir el grupo social. Madrid: Morata. Edición original en inglés 1987
- Turner, J., Wheaton, B. y Lloyd D. (1995), The epidemiology of social stress. USA: American Sociological Review, 60, 104-125.
- Turner, J. y Marino F. (1994), Social support and social structure: A descriptive epidemiology.

USA: Journal of Health and Social Behavior, 35, 193-221.

Vázquez, C. y Sanz J.(1995), Trastornos del estado de ánimo: Aspectos clínicos. En Belloch, A., Sandín B. y Ramos F. dirs., Manual de psicopatología, Madrid: McGraw-Hill. Vol. 2 pp. 299- 340.

Velasco Castro, A. (2000), Lo individual, lo popular y lo colectivo en la psicología política Venezolana. Maracaibo: Asociación Venezolana de Sociología Maracaibo 221-241.

CAPITULO IV ADAPTACIÓN DEL INVENTARIO DEL AUTOESTIMA DE COOPERSMITH A MUJERES PAREJAS DE MIGRANTES DE ÁREAS SEMI-RURALES

Ponencia presentada en el XX Simposium de Educación y XXXIII Semana de Psicología ITESO
el 28 de Febrero 2013

IV.1. Introducción

Las pruebas estandarizadas han tenido una gran utilidad dentro del estudio de fenómenos psicológicos que pueden ser analizados y aplicados para la población, lo cual ha permitido a los estudiosos contemplar comportamientos y poderlos predecir y en algunas ocasiones corregir. Desgraciadamente dichas pruebas han sido realizadas bajo estándares establecidos por un grupo de personas o por culturas determinadas (en este caso la mayoría por Estados Unidos) y aun cuando muchas de las pruebas se han adaptado a Latinoamérica, es cierto que en algunos casos han derivado en fallos de interpretación y análisis de las respuestas ya que es casi imposible lograr una estandarización universal para todas las zonas.

IV.2. Propósito

El propósito de esta investigación es el de adaptar el Inventario de Autoestima de Coopersmith a mujeres parejas de migrantes de un área semi rural y de esta manera realizar un análisis acerca de su bienestar emocional, ya que su versión actual, utilizada en México, para estudios de autoestima solo está adaptada dentro de grupos de población citadina y para personas con cultura y lenguaje de estilo profesional.

IV.3. Marco teórico

Como todo concepto psicológico, la Autoestima tiene gran cantidad de definiciones que explican su concepto, necesidad, funciones, dimensiones, aplicaciones y operacionalidad. La autoestima es aquella evaluación que hacen sobre si mismos las personas, y tienen profundos efectos sobre los procesos del pensamiento, las emociones, los deseos, valores, objetivos y la conducta Branden (2001). La autoestima está compuesta por dos conceptos: el de “auto” que alude a la persona en sí y por sí misma, y “estima” que alude a la valoración, por lo que la definición de autoestima es la valoración que una persona hace de sí misma. (Lloyd y Miller, 1997).

Se define también como el sistema interno de creencias y la manera como se experimenta la vida. La autoestima está constituida por sentimientos aprendidos y pensamientos que afectan todo lo que uno hace, ya sea de manera positiva o de manera negativa, se nace con la capacidad de tener sentimientos positivos, pero es posible aprender lo contrario, a no aceptar los atributos personales e intereses personales a través de la práctica y experiencias de la vida. (Palladino, 1992).

La autoestima es esa capacidad de gustarse y respetarse a uno mismo tanto si gana como si pierde, dice Bums (2001). La autoestima es de suma importancia en el desempeño de los seres humanos, ya que es la clave del éxito o del fracaso. Consta de dos componentes importantes: un sentimiento de capacidad personal, que se traduce en confianza en sí mismo, y un sentimiento de valor personal que puede definirse como el respeto a sí mismo. Por lo que la autoestima es la suma de la confianza y el respeto por sí mismo (Branden, 2001).

La autoestima puede ser positiva o negativa, también se conoce como alta y baja, la cual va a depender de diversos factores para que se pueda desarrollar. Entre estos factores tenemos a los padres y madres familia, amigos/as, hijos/as, la economía, la cultura. etc., dependiendo de qué tipo se ve afectada a la persona por cada uno de los factores anteriores. Por lo tanto, la autoestima depende de nuestra racionalidad, honestidad e integridad que son procesos volitivos (Branden, 2001).

Los éxitos o fracasos personales bajo distintas situaciones pueden conducir a que las personas se consideren a sí mismas como perdedores o tontos. También puede ser la fuerza innata que impulsa al organismo hacia la vida, hacia la ejecución armónica de todas sus funciones y hacia su desarrollo, que le dota de organización y direccionalidad en todas sus funciones y procesos, ya sean estos cognitivos, emocionales o motores (Yagosesky, 1990).

Para las personas, la autoestima es considerada como la capacidad de experimentar la existencia de ser conscientes de nuestro potencial y nuestras necesidades reales, de amarnos incondicionalmente y de confiar en nosotros/as para lograr objetivos, independientemente de las limitaciones que podamos tener o de las circunstancias externas generadas por los distintos contextos en los que corresponda interactuar.

El proceso de formación de la autoestima se inicia desde nuestras edades más tempranas y se continúa a lo largo de la edad adulta. En la formación de la autoestima influye el entorno familiar próximo y el contexto cultural en el que nos desarrollamos Goffman (1995). La autoestima es en gran medida determinada por las actitudes de los demás, para la persona durante la interacción social.

La autoestima suele medirse al hacer que las personas respondan a una serie de preguntas acerca de sí mismos, tales como si a menudo desearía ser otra persona, con frecuencia me arrepiento de lo que hago; estoy bastante seguro de mí mismo/a; puedo hacerme un propósito y persistir en él; desearía ser más joven, etc. (Coopersmith, 1968).

La autoestima tiene los mismos factores que las actitudes: cognoscitivo; el auto concepto; el afectivo; que sería la autoevaluación; y el conductual; que sería la conducta que se dirige a uno mismo. La autoestima es el elemento más importante para el funcionamiento efectivo de una persona en sus actividades privadas, personales y públicas (Coopersmith, 1968).

IV.4. Teorías

El concepto de Autoestima ha sido considerado por varias teorías para la formación de los esquemas de la personalidad.

Maslow, citado por Freedman, (1978) considera a la autoestima como parte integrante de la función psicológica a las necesidades del amor propio, respeto por sí mismo estimación y autoevaluación como elementos indispensables para llegar a la autorrealización.

Mientras que James, (1984), mencionó a la autoestima como la relación entre las actualidades y las potencialidades del individuo, la cual se puede presentar asociada a cualquier habilidad, evento o relación social.

Secord y Backman (1976) explican que la autoestima que tiene la persona depende en general de la interacción con otros. De esta manera se da uno cuenta que la interaccion, se da en un campo

mutuamente compartido que la integra tanto el medio como las propiedades psicológicas. Esto da la posibilidad de compartir acciones, sentimientos, ideas y reconocimientos mutuos.

Carl Rogers (1978), ve a la autoestima como una percepción positiva de sí mismo, los sentimientos positivos que la persona obtiene, respecto de una experiencia o una serie de experiencias objetivas del yo.

Gilda Gómez (1981), menciona que la autoestima es la consecuencia de la introyección de las normas y valores del grupo social, de la correcta actuación ante las mismas, obtenidas a través de las relaciones interpersonales, que proyectan de alguna forma a la actitud que las demás tienen ante la persona, de lo cual, obtiene un concepto de sí mismo, frente al cual, ella, presenta una actitud valorativa.

La autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos nosotros, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad. Esta se desprende, cambia y la podemos mejorar. Es a partir de los 5 o 6 años cuando empezamos a formarnos un concepto de cómo nos ven nuestros mayores. Según como se encuentre nuestra autoestima, esta es responsable de muchos fracasos o éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja, enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso. (Olivo & Becerra, 2009)

IV.5. Niveles de autoestima

Para comprender psicológicamente a alguien, hemos de entender la naturaleza y grado de su autoestima. Existen pruebas psicológicas especiales para medir la autoestima en cuestión de grados y la dividen en tres niveles principales: autoestima alta, autoestima media y autoestima baja. (Branden, 2001).

V.5.1. Autoestima alta

La alta autoestima se relaciona con personas que se encuentran involucradas en vidas más activas, con sentimientos de control sobre las circunstancias, menos ansiosos y con mejores capacidades para tolerar el estrés interno y externo. Lundgren, (1978) menciona que son menos sensibles a las críticas, suelen tener mejor salud física, a disfrutar sus relaciones interpersonales y a valorar su independencia.

Nuestro nivel de autoestima puede ser alto o bajo, y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida. A falta de una base de autoestima sólida, nos cuesta asumir riesgos y tomar las decisiones necesarias que nos permitirán vivir una vida productiva y gratificante. Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar (Branden, 2001).

La autoestima alta se relaciona con tener un sentido positivo del propio valor como persona, la disposición para asumir la responsabilidad de los sentimientos, deseos, pensamientos, aptitudes, e intereses propios, a aceptar los atributos personales en general y actuar en consecuencia (Palladino, 1992).

La persona va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, principal factor que influye en la formación de la misma, ya que ésta le incorpora los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes en el desarrollo de su personalidad, ya que es afectada por el trato familiar, las conductas incongruentes y los juicios hechos por los padres construido desde el “modelo” que la sociedad presenta, y que es asimilado por los grupos sociales, teniendo expectativas comportamentales. Aún con esta influencia y marca de la infancia, la personalidad de cada uno, no solo se forma a través de la familia menciona Jackson (1980) sino también, con lo que éste cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí misma, al salir de éste ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

V.5.2. Autoestima baja

Se plantea que la baja autoestima puede llevar a sentimientos de apatía, aislamiento, poca capacidad de amar y pasividad. Para Branden (2001) un nivel bajo de autoestima trae como consecuencia la necesidad de aprobación y dependencia, la ansiedad, la depresión, la sumisión, un estado pobre de salud, la apatía, los sentimientos de impotencia, el aislamiento y la pasividad.

Las personas que tienen un nivel de autoestima bajo dependen de los resultados presentes para establecer cómo sentirse con respecto a sí mismos. Necesitan experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ellos mismos (Robson, 1988).

Todos tenemos en el interior sentimientos no resueltos, aunque no siempre seamos conscientes de éstos. Los sentimientos ocultos de dolor suelen convertirse en enojo, y con el tiempo volvemos el enojo contra nosotros mismos, dando así lugar a la depresión. Para Liebert, (2000) estos sentimientos pueden asumir muchas formas: odiarnos a nosotros mismos, ataques de ansiedad, repentinos cambios de humor, culpas, reacciones exageradas, hipersensibilidad, encontrar al lado negativo en situaciones positivas o sentirse impotentes y autodestructivos.

Cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a patológicos pero que crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos (Liebert, 2000).

IV.5.3. Importancia del nivel de autoestima

La autoestima es importante porque es nuestra manera de percibirnos y valorarnos, moldea nuestras vidas. Una persona que no tiene confianza en sí misma, ni en sus propias posibilidades, puede que sea por experiencias que así se lo han hecho sentir o por mensajes de confirmación o des confirmación que son transmitidos por personas importantes en la vida de ésta, que la alientan o denigran (Spiegel, 2001).

Otra de las causas por las cuales las personas llegan a desvalorizarse, es por la comparación con los demás, destacando las virtudes de los otros, en las que son superiores, por ejemplo: sienten

que no llegan a los rendimientos que los otros alcanzan; creen que su existencia no tiene una finalidad, un sentido y se sienten incapaces de otorgárselo a sí mismos, de tal manera sus seres significativos los descalifican y la existencia se reduce a la de un ser casi sin ser y mucho menos sin ser ellos mismos. No llegan a comprender que todas las personas son diferentes, únicas e irrepetibles, por los que se consideran menos que los demás.

Cuando la autoestima es negativa o baja, nuestra salud se resiente porque nos falta confianza en nosotros mismos para abandonar los sucesivos retos que nos presenta la vida desde una perspectiva positiva y esto hace que nuestra calidad de vida no sea todo lo óptima que pudiera serlo (Lloyd y Miller, 1997). Por lo general las personas con este nivel de autoestima son renuentes al cambio y son incapaces de amar a otros, ya que a sí mismos no se aman, expresa Robson (1988), el individuo llega a ser prisionero psicológico de su propia autoimagen negativa

Una persona con baja autoestima tiene una gran sensación de ansiedad e inseguridad acerca de ella misma. Disfraza su baja autoestima en presencia de los demás, especialmente cuando quieren impresionarlos. Su baja autoestima puede verse influenciada por problemas tanto emocionales, como laborales, económicos, familiares, etc. y esto puede hacer que desconfíe de las personas que los rodean.

IV.5.4. Beneficios de la autoestima alta

La autoestima positiva o alta, aporta un conjunto de efectos beneficiosos para nuestra salud y calidad de vida, se manifiestan en el desarrollo de una personalidad más plena y una percepción más satisfactoria de la vida (Lloyd y Miller, 1997).

El tener un alto nivel de autoestima, por lo general nos da una sensación de comodidad y seguridad interna que se manifiesta en una actitud positiva y confiada. El sujeto con alto nivel de autoestima cree firmemente en ciertos valores y principios que está dispuesto a defenderlos aun cuando se encuentre fuertes oposiciones colectivas y se siente lo suficientemente seguro como para modificar esos valores y principios si nuevas experiencias indican que estaba equivocado. Es capaz de obrar según crea más acertado, confiado en su propio juicio, sin sentirse culpable

cuando a otros le parece mal lo que haya hecho. No emplea demasiado tiempo preocupándose por lo que haya ocurrido en el pasado, no por lo que ocurrirá en el futuro. Tiene confianza por su capacidad para resolver sus propios problemas, sin dejarse acobardar por los fracasos y dificultades que experimente. Se estima, y realmente se siente igual, como persona, a cualquier otra persona aunque reconoce diferencias en talentos específicos, prestigio profesional o posición económica (Lloyd y Miller, 1997).

Da por supuesto que es una persona interesante y valiosa para otros, por lo menos para aquellos con quienes se asocia. No se deja manipular por los demás, está dispuesta a colaborar con lo que le parece apropiado y conveniente. Reconoce y acepta en sí mismo una variedad de sentimientos e inclinaciones tanto positivas como negativas y está dispuesta a revelarlas a otra persona si le parece que vale la pena. Es capaz de disfrutar diversas actividades como trabajar, jugar, descansar, caminar, estar con amigos, etc. Es sensible a la necesidad de los otros, respeta las normas de convivencia generalmente aceptadas, reconoce sinceramente que no tiene derecho a mejorar o divertirse a costa de los demás Davison (2001) Una buena autoestima nos permite realizar nuestros sueños. Mientras más nos aceptamos y nos apreciamos nosotros mismos, más nos comportamos de una manera que nos permite ser aceptados y apreciados por otros. Mientras más nos creemos capaces de lograr nuestras metas, aumentan nuestras probabilidades de hacerlas realidad (Blutler, y Lewis, 1973).

IV.6. De la familia en México y la migración

En México el papel de la familia tiene una gran importancia. Los valores latinoamericanos enfocados de manera colectiva o sea en las necesidades conjuntas, el enfoque de la felicidad de los seres queridos, más que el personal, la satisfacción por la unión familiar, entre otros aspectos, sirven como marco de referencia para la construcción de valores, ética y comportamiento social.

Según Díaz (1994) y Degavre (2007) la familia es el principal generador de cuidados dentro de la primera etapa de vida, éste es representado entre otras cosas por gestos y prácticas de ayuda que vienen construidas por un comportamiento social arraigado en relaciones sociales, de clase, de género, de generación y de etnia; el cuidado es necesario para un correcto desarrollo del ser humano tanto a nivel físico como psicológico y son las mujeres las que comúnmente lo personifican.

El cuidado familiar en relación con el fenómeno migratorio es uno de los elementos que salta a la vista, ya que por medio de las redes familiares se promueve la movilidad dentro de las comunidades migrantes. Así, la importancia que cobran estos *cuidadores* o familiares, es el de facilitar la confianza de poder salir del país sabiendo que su familias se encuentran protegidas. Las mujeres parejas de migrantes comúnmente son depositadas en casa de familiares o de familiares políticos los cuales aseguran fidelidad, comportamiento adecuado y perpetuación de la supuesta pareja o familia que ha quedado sin su sostén Bryceson (2002). Así es como la familia de alguna manera funge como representación de protección y encuentra un lugar privilegiado al momento de partir los hombres; regularmente, es la madre o la abuela con participación de otros integrantes principalmente mujeres las actúan como red de apoyo informal y aun cuando la figura del cuidador es central, éste logra afianzarse como derecho inter generacional, gracias a la relación de carácter familiar, la cual se convierte en una manifestación de reciprocidad y deber con mutuo beneficio menciona (López, 2009).

Otro elemento importante en el que participa la red familiar local es en la respuesta mutua de las demandas de subsistencia, fungiendo como soporte y facilitador en el proceso migratorio, así la familia de origen del migrante constituida por la red parental extensa, sostiene y sustenta tanto la decisión de migrar como la de permanecer en esa condición, al proporcionar soporte emocional, económico y social creando y manteniendo un sistema de migración Giménez (2010) así como, produciendo una estructura normativa familística de ayuda mutua, reciprocidad y promoción que impulsa a los hombres a migrar.

IV.6.1. Reconfiguraciones familiares

El fenómeno migratorio tiene grandes impactos tanto en la vida del que migra como en la vida de los que se quedan; La movilidad con fines laborales obliga a un gran número de familias a reorganizar sus dinámicas, para algunas esta experiencia significa un periodo de tiempo, para otras más se convierte en su forma de vida y dado al hecho de que regularmente es el varón el que se desplaza, un gran número de mujeres parejas de estos hombres, se quedan en una circunstancia de *reconformación* de la pareja, de los hijos si es que los hay y de sí mismas.

Bajo esta situación es que las mujeres se quedan con la responsabilidad entre muchas otras, de la provisión de afectos, de bienes materiales, del cuidado de la prole, así como una gran cantidad de obligaciones de orden material y emocional que son difíciles de manejar y que además de tener que adaptarse a la lejanía de sus parejas también deben equilibrar de manera correcta el manejo de sus emociones, así como de las relaciones con la sociedad y la cultura. Esto las convierte en familias transnacionales, donde por medio de vínculos afectivos y de parentesco hacen característicos a contextos transnacionales diferenciados. Para Bryceson (2002) estas familias viven un tiempo o la mayor parte del tiempo separados entre sí y conforme pasa el tiempo pueden, reconfigurarse, en nuevas familias o nuevas formas de vinculación, involucrando apegos emocionales y materiales, a lo que por otro lado Gergen (1994) denomina *familias flotantes* o *familias emocionales*, donde las relaciones familiares en un continuo estado de fluido producen los lazos afectivos que se incrementan y dispersan constantemente derivando en ocasiones en distancia física y terminando por generar distancia emocional, tensión y heridas emocionales difíciles de cerrar.

Además de la reestructuración familiar, se suma la situación de un proyecto de vida en común, aun viviendo separados, a lo que D'Aubeterre (2000) denomina conyugalidad a distancia, ésta constituye un ejemplo de entre muchos, de los cambios que se dan dentro del sistema familiar por el fenómeno migratorio, el cual repercute no únicamente en la familia, sino también en la estabilidad emocional de las mujeres que se quedan. Este cambio significa, la adaptación a una nueva situación de vida que implica a su vez responsabilidades y retos tales como la jefatura femenina, las unidades matrifocales, los hogares extensos y las familias nucleares incompletas, entre otras, alterando el equilibrio interno y externo emocional de ellas, sin ni siquiera hablar ya de lo difícil que es enfrentarse a la sociedad y la cultura local como menciona (Caballero, 2008).

IV.7.Cultura y migración

La calidad de la comprensión de la cultura para poder entender la razón por la cual los individuos reaccionan ante las circunstancias de la vida, de una u otra manera es de vital importancia, ya que una interpretación comportamental homogénea de una situación determinada en este caso el

hecho de migrar, reduciría el valor y en muchas ocasiones el significado e interpretación de las emociones de las mujeres afectadas.

Con respecto al análisis de comportamiento y síntomas dentro de una patología que pudiera presentarse en las mujeres al momento de estudiar la separación de las parejas por la migración, se debe de estudiar la medicina occidental y analizar al mismo tiempo otros sistemas médicos válidos en la cultura propia del sujeto, ya que los conceptos de persona, cura y enfermedad varían de un lugar a otro, y sólo pueden ser comprendidos bajo una misma perspectiva histórico-cultural que se estudia por medio de la no universalización de los procedimientos de análisis de un paciente, según Littlewood (1990). El conocer y comprender una cultura desde una aproximación transdisciplinaria, ayuda a abordar de una manera más integral y adaptada las problemáticas que ésta presenta, ya que se si se toma desde una sola posición se podrían realizar categorizaciones injustificadas y poco acertadas acerca de X o Y comportamiento, así como sus causas y consecuencias mencionan Beneduce y Martelli, (2005). Así es entonces como en la medida que se conozcan, analicen y entiendan las problemáticas cualesquiera que sean de las mujeres parejas de migrantes, así como los motivos internos y externos que las aquejan, junto con una aproximación y conocimiento de la cultura local, será posible evitar el error de la homogeneización de comportamientos, categorías y trastornos y será posible realizar un acercamiento y por ende, la construcción de una infraestructura de apoyo que permita una trascendencia, enfocada en la cultura y problemas locales.

Aunque se han hecho muchos estudio acerca de las situaciones estresantes a las que se enfrentan los emigrantes mexicanos que se van hacia los Estados Unidos, dados por las demandas económicas, culturales y sociales a las que se encuentran en su nuevo lugar de residencia, así como los cambios de comportamiento a los que se tienen que adaptar tiende a causar entre otros elementos estrés psicológico y ansiedad dado a la reorganización de habilidades cognoscitivas y adaptativas lo cual representa un factor de riesgo para su bienestar emocional menciona (Salgado, 1996).

En el caso de los estudios con migrantes, el familiar del migrante, siente o afirma tener ansiedad por la ausencia de su pareja, para Rivera & Obregón (2009) en este proceso intervienen tanto

variables cognitivas tales como pensamientos, creencias, ideas, etc., como variables situacionales, los cuales activan la emisión de la conducta, así, la ansiedad pasa de ser concebida como rasgo de personalidad a ser considerada como un concepto multidimensional, existiendo áreas situacionales específicas asociadas tales como el medio, el lugar de residencia, la cultura, la sociedad entre otras, a diferencias relativas a la personalidad como lo son, cierta resistencia al cambio, autoestima baja, sentimientos de aprehensión entre otros.

IV.8. Planteamiento del problema

IV.8.1. Justificación

La migración como fenómeno ha existido desde siempre, más el estudio del impacto en la psicología de las mujeres parejas de migrantes, ha sido muy poco estudiado, razón por la cual este estudio centra su atención en el tema.

Para poder dimensionar el grado de impacto en la psicología de las mujeres parejas de migrantes es necesario poseer un instrumento que mida el grado de deterioro que la migración causa en las familias y en especial en la mujer.

Existen múltiples instrumentos, adaptados y validados en México, que pueden medir múltiples dimensiones del grado de impacto psicológico de las mujeres parejas de migrantes; sin embargo hay muy pocos instrumentos adaptados al lenguaje y comprensión de las mujeres parejas de migrantes.

Dentro de los instrumentos que existen ya adaptados a poblaciones mexicanas encontramos el Inventario de Autoestima de Coopersmith que bien puede darnos una gran luz sobre el problema de la Autoestima de las mujeres parejas de migrantes.

Por ello, se ha elegido este Inventario de Autoestima de Coopersmith para medir la dimensión del grado de deterioro de la Autoestima, que la migración causa en las familias y en especial en las mujeres parejas de migrantes.

IV.8.2. Problema

El punto central de este trabajo es el de proveer de un instrumento Adaptado y capaz de medir el centro del problema de las mujeres parejas de migrantes: su Autoestima.

El Inventario de Autoestima de Coopersmith es un gran instrumento que permite hacer este tipo de evaluación; sin embargo, solo poseemos adaptaciones dentro del común de las personas y de medios más bien ciudadanos y profesionales.

Por tanto: se requiere de una Adaptación del Inventario de Autoestima de Coopersmith propia a mujeres de zonas semi-rurales para el interés de esta tesis.

Existen muchos efectos que son provocados por la migración, entre los cuales se encuentran cambios en el nivel de bienestar emocional de las mujeres parejas de migrantes que mediante la medición adecuada de la Autoestima podrían comenzar a vislumbrar posibles soluciones.

Los cambios en el nivel de bienestar emocional de mujeres parejas de migrantes repercuten en el desarrollo de su capacidad de agencia e impactan también a nivel familiar y personal.

Las mujeres de parejas migrantes enfrentan grandes dificultades (que son entre otras el estrés, la ansiedad, desajustes en su vida privada y social, asumir nuevos roles genéricos) razón por la que se requiere estudiar el bienestar emocional como medida para llegar a proponer soluciones que permitan mejorar sus condiciones de vida con herramientas que desarrollen su capacidad de agencia para afrontar dicha situación.

IV.9.Preguntas de investigación

¿Cómo afecta el fenómeno migratorio en los elementos que conforman el bienestar emocional de las mujeres de migrantes?

¿Cómo afecta un mayor o menor bienestar emocional en la capacidad de agencia de las mujeres parejas de migrantes?

¿Cómo poder medir estas dimensiones dentro de la personalidad de las mujeres parejas de

migrantes?

¿El Inventario de Autoestima de Coopersmith es un adecuado instrumento para lograr la medición de la Autoestima de mujeres parejas de migrantes?

¿Es posible adaptar este Inventario de Autoestima de Coopersmith a mujeres parejas de migrantes?

IV.9.1. Objetivos generales

Proveer de un instrumento Adaptado y Capaz de medir el grado de Autoestima de las mujeres parejas de migrantes.

Adaptar el Inventario de Autoestima de Coopersmith, para poder testar a mujeres parejas de migrantes.

IV.9.1.1. Objetivos específicos

Poseer un instrumento que mida el grado de Autoestima que poseen las mujeres parejas de migrantes mexicanas.

Medir el grado de Autoestima a mujeres parejas de migrantes mexicanas dentro de un futuro inmediato.

IV.9.2. Hipótesis general

La Adaptación del Inventario de Autoestima de Coopersmith a mujeres parejas de migrantes.

IV.9.2.1. Hipótesis específicas

Adaptación del Inventario de Autoestima de Coopersmith a mujeres parejas de migrantes.

Poseer un instrumento Adecuado para medir la Autoestima a mujeres parejas de migrantes.

Poder usar el Inventario de Autoestima de Coopersmith para medir el rango de Autoestima a mujeres parejas de migrantes.

IV.10. Metodología

IV.10.1. Instrumento

El Inventario de Autoestima de Coopersmith S. (1967) nueva revisión, utilizado en México, consta de 25 reactivos, y cada uno contiene al extremo un encabezado que permite la opción de un SI o un NO, en la que el SI se cuenta como un 1 y el NO como 0.

Dependiendo del valor, será la puntuación y el nivel de autoestima. Cabe mencionar que la calificación de la prueba es inversa, en la que a mayor puntaje, menor autoestima. González Diana. (2000)

IV.10.1.1. Inventario de autoestima de Coopersmith

Caracterización de la prueba

Este cuestionario fue elaborado por Coopersmith a partir de estudios realizados en el área de la autoestima, el objetivo que persigue con este instrumento es conocer el nivel de autoestima de los individuos.

El autor entiende la autoestima como la capacidad que tiene la persona para tener confianza en sí mismo, autonomía, estabilidad emocional, eficiencia, felicidad y relaciones interpersonales favorables, expresando una conducta desinhibida en grupo, sin centrarse en sí mismos ni sus propios problemas.

Mediante la prueba, realiza una valoración de la autoestima en tres niveles acorde a la cantidad de puntaje obtenida:

Nivel alto de autoestima.

Nivel medio de autoestima.

Nivel bajo de autoestima.

El inventario consta de 25 ítems donde el sujeto debe responder de manera afirmativa o negativa a cada uno de ellos.

IV.10.1.2. Orientaciones al examinador

Permite un fondo de tiempo para el llenado de los datos personales, después continúa con las indicaciones:

Lea las oraciones detenidamente que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted. No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación, de acuerdo con el asunto planteado.

IV.10.1.3. Calificación

Se realiza otorgando 1 punto en aquellos ítems, que están redactados en sentido positivo y a los cuales el sujeto responde afirmativamente SI. Estos ítems son: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19,20.

Cuando el sujeto contesta NO en cualquiera de los restantes, ítems se le asigna un punto 1 a ese ítem.

Al final son sumados estos puntajes obteniéndose una puntuación total. Este resultado se interpreta a partir de una norma de percentiles confeccionada para clasificar a los sujetos en función de tres niveles:

Calificación	Puntaje
Nivel alto de autoestima	19 a 24 puntos
Nivel medio de autoestima	12 a 18 puntos
Nivel bajo de autoestima	menos de 12 puntos

INVENTARIO DE AUTOESTIMA DE COOPERSMMITH (Original)

Frente a las aseveraciones escriba Si o No, si es su caso. SI NO

Generalmente los problemas me afectan muy poco

Me cuesta trabajo hablar en público

Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí.

Puedo tomar una decisión fácilmente

Soy una persona simpática

En mi casa me enojo fácilmente

Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo

Soy popular entre las personas de mi edad
Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos
Me doy por vencida fácilmente
Mi familia espera demasiado de mí
Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy
Mi vida es muy complicada
Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas
Tengo mala opinión de mí mismo
Muchas veces me gustaría irme de casa
Con frecuencia me siento a disgusto con mi trabajo
Soy menos bonita que la mayoría de la gente
Si tengo algo que decir generalmente lo digo
Mi familia me comprende
Los demás son mejores aceptados que yo
Siento que mi familia me presiona
Con frecuencia me desanimo con lo que hago
Muchas veces me gustaría ser otra persona
Se puede confiar muy poco en mí

IV.11. Sujetas

Las sujetas de la muestra fueron un total de 15 mujeres casadas, entre 18 y 45 años de edad y con hijos, viviendo actualmente en el estado de Puebla, divididas en tres bloques de 5 mujeres, que representaron los tres diferentes tipos de cultura muestra encontrada por tres expertos.

Los bloques muestra, fueron elegidos por tres expertos: uno en demografía, otro en sociología y un tercero en antropología social, quedando de la siguiente manera:

IV.11.1. Primer bloque

Este bloque comprendió a 5 mujeres que representaban un estilo de cultura normal ciudadana de la región de la capital del estado de Puebla; casadas, entre 18 y 45 años de edad y con hijos.

IV.11.2. Segundo bloque

Este segundo bloque comprende a 5 mujeres del área que se pretende testar, mujeres casadas, entre 18 y 45 años de edad y con hijos.

IV.11.3. Tercer bloque

El último bloque comprende a 5 mujeres del área periférica de la capital del estado de Puebla, casadas, entre 18 y 45 años de edad y con hijos.

IV.12. Procedimiento

Teniendo ya los tres grupos de personas, mujeres testadas, se procedió de la siguiente manera:

El Inventario de Autoestima de Coopersmith en su forma original no era muy bien entendido por las personas a las que se pretendía testar, dada su estilo, forma de hablar y entender las palabras dentro de su cultura regional. Por tanto, los ítems del Inventario fueron validados de la siguiente manera.

Dentro de estos grupos se trabajó en tres grandes etapas y dentro de cada una de ellas se tuvieron tres fases, las cuales se explican a continuación.

IV.12.1. Etapa uno

Dentro de esta etapa (que comprende las fases 1 a 3) el instrumento del Inventario de Autoestima de Coopersmith se aplicó a cada una de las mujeres en su versión actual, utilizada en México, para estudios de Autoestima, sin ninguna alteración dentro de redacción.

IV.12.1.1. Fase uno

1-Se aplicó, en plan piloto, a 5 mujeres que representaban un estilo de cultura normal ciudadana de la región de la capital del estado de Puebla; casadas, entre 18 y 45 años de edad y con hijos.

IV.12.1.2. Fase dos

2-Se aplicó, en plan piloto, a 5 mujeres del área que se pretende testar, mujeres casadas, entre 18

y 45 años de edad y con hijos.

IV.12.1.3. Fase tres

3- Se aplicó, en plan piloto, a 5 mujeres del área periférica de la capital del estado, Puebla, casadas, entre 18 y 45 años de edad y con hijos.

IV.12.2. Etapa dos

Dentro de esta etapa se valora las dificultades que las sujetos de la muestra tuvieron dentro de la resolución del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

IV.12.2.1. Fase uno

Cabe indicar, que dentro de la aplicación de la fase 1, ninguna mujer participante, de la muestra, tuvo dificultad en el entendimiento y comprensión de las palabras, tanto de las indicaciones como de los ítems del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

IV.12.2.2. Fase dos

En la aplicación de la fase 2, casi todas las mujeres que fueron objeto de la muestra, tuvieron dificultad en el entendimiento y comprensión de las palabras, de los ítems del Inventario de Autoestima de Coopersmith, mas no así en las indicaciones.

IV.12.2.3. Fase tres

Dentro de la aplicación de la fase 3, sí hubo varias mujeres, de la muestra, que tuvieron alguna dificultad en el entendimiento y comprensión de las palabras, de los ítems del Inventario de Autoestima de Coopersmith, más no así en las indicaciones.

IV.12.3. Etapa tres

En esta etapa tres, que comprende los resultados 1 a 3 se trabajó en valorar los Inventarios aplicados a la muestra de mujeres de los tres grupos y anotar los ítems que fueron objeto de

confusión por parte de las participantes testadas.

Las valoraciones nos muestran que:

IV.12.3.1. Fase uno

Las mujeres del grupo 1 entendieron plenamente el contenido de todos los ítems del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

IV.12.3.2. Fase dos

Las mujeres del grupo 2 fueron las que tuvieron mayor dificultad de entender el contenido de los ítems: 1,8, 15, 18, 19,21 y 25 del Inventario de Autoestima de Coopersmith. (Un total de siete ítems).

IV.12.3.3. Fase tres

Las mujeres del grupo 3 tuvieron menos dificultad que el grupo 2 pero encontraron dificultad en los ítems: 14, 19 y 25 del Inventario de Autoestima de Coopersmith. (Un total de tres ítems).

IV.13. Resultados

Los resultados se presentan en dos grandes apartados y las conclusiones.

IV.13.1. Primer apartado

Una vez valorados los resultados de las tres muestras, vemos que:

Hay una serie de ítems que no son comprendidos por todas las de la muestra y por tanto:

Encontramos que los ítems: 1, 8, 15,18, 19,21 y 25 son los que dificultan su comprensión y pleno entendimiento en el segundo grupo muestra de mujeres, e incluso dentro del tercer grupo de mujeres testadas.

1-Si se va a testar a las mujeres del grupo 2, se requiere que entiendan plenamente todos los ítems del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

2-Si incluso las mujeres del grupo 3 tuvieron dificultad para entender plenamente todos los ítems

del Inventario de Autoestima de Coopersmith.

Entonces:

Es necesario Adaptar el lenguaje de la prueba con ítems que todas las mujeres, de las tres categorías de la muestra, entiendan plenamente.

Para ello se procedió de la siguiente manera:

1-Todos los ítems que dificultaron su entendimiento, a las mujeres testadas, fueron modificados, con contenidos semejantes y que expresaran la idea de manera similar a la original.

2-Una vez modificados los 7 ítems que eran obstáculo de entendimiento dentro de los grupos 2 y 3, de mujeres, se reescribió el Inventario de Autoestima de Coopersmith, dejando sin cambio los otros 18 ítems que todas entendían plenamente.

3-El Inventario de Autoestima de Coopersmith, ya modificado dentro de los 7 ítems que presentaban dificultad de entendimiento a las mujeres del grupo 2 y 3, se volvió a aplicar, con las modificaciones, a las mismas mujeres de los tres grupos.

4-Una vez aplicado el Inventario de Autoestima de Coopersmith, modificado, se procedió a revisar si todas las testadas habían entendido plenamente los contenidos de cada ítem.

Se encontró que:

1-Tanto las mujeres testadas dentro del grupo 1 como las del grupo 2 y las del grupo 3 habían comprendido plenamente el contenido y sentido de cada ítem, por lo cual el Inventario de Autoestima de Coopersmith modificado quedó listo para su aplicación a la población que se pretendió desde el inicio.

2-A continuación se enuncia el ítem como estaba y en **negrita** y entre paréntesis, la modificación

hecha.

3-El Inventario de Autoestima de Coopersmith modificado queda de la siguiente manera:

Inventario de autoestima de Coopersmith

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Escolaridad: _____ - Ocupación: _____

Lea detenidamente las oraciones que a continuación se presentan y responda SI o NO de acuerdo a la relación en que lo expresado se corresponda con usted No hay respuestas buenas o malas, se trata de conocer cuál es su situación:

SI

NO

1. Generalmente los problemas me afectan muy poco

(Generalmente los problemas no me afectan mucho)

2. Me cuesta trabajo hablar en público.

3. Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí.

4. Puedo tomar una decisión fácilmente.

5. Soy una persona simpática.

6. En mi casa me enoja fácilmente.

7. Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo.

8. Soy popular entre las personas de mi edad.

(A las personas de mi edad les gusta platicar conmigo)

9. Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos.

10. Me doy por vencida fácilmente.

11. Mi familia espera demasiado de mí.

12. Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy.

13. Mi vida es muy complicada.

14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas.

(La gente que conozco casi siempre acepta lo que yo les digo)

15. Tengo mala opinión de mi mismo.

(Cuando pienso en mi pienso de manera negativa)

- 16. Muchas veces me gustaría irme de casa.
- 17. Con frecuencia me siento a disgusto con mi trabajo.
- 18. Soy menos bonita que la mayoría de la gente.

(Siento que soy fea)

- 19. Si tengo algo que decir generalmente lo digo.

(Digo lo que pienso)

- 20. Mi familia me comprende.
- 21. Los demás son mejor aceptados que yo.

(Siento que no soy aceptada por los demás)

- 22. Siento que mi familia me presiona.
- 23. Con frecuencia me desanimo con lo que hago.
- 24. Muchas veces me gustaría ser otra persona.
- 25. Se puede confiar muy poco en mí.

(Siento que los demás no pueden confiar en mí)

Items adaptados:

El Inventario de Autoestima de Coopersmith queda adaptado a las mujeres de la siguiente forma.

IV.13.2 Inventario de autoestima de Coopersmith Ítems adaptado

- 1. Generalmente los problemas me afectan muy poco
Generalmente los problemas no me afectan mucho
- 8. Soy popular entre las personas de mi edad
A las personas de mi edad les gusta platicar conmigo
- 14. Mis compañeros casi siempre aceptan mis ideas
La gente que conozco casi siempre acepta lo que yo les digo
- 15. Tengo mala opinión de mi misma
Cuando pienso en mí pienso de manera negativa
- 18. Soy menos bonita que la mayoría de la gente
Siento que soy fea
- 19. Si tengo algo que decir generalmente lo digo
Digo lo que pienso
- 22. Los demás son mejores aceptados que yo
Siento que no soy aceptada por los demás
- 25. Se puede confiar muy poco en mí
Siento que los demás no pueden confiar en mí

Por lo tanto:

Los 25 items del Inventario de Autoestima de Coopersmith Adaptado para mujeres parejas de migrantes de áreas semi-rurales queda de la siguiente manera:

IV.13.3. Inventario de autoestima de Coopersmith (adaptado a áreas semirurales)

1-Generalmente los problemas no me afectan mucho

2-Me cuesta trabajo hablar en público

3-Si pudiera cambiaría muchas cosas de mí.

4-Puedo tomar una decisión fácilmente

5-Soy una persona simpática

6-En mi casa me enojo fácilmente

7-Me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo

8-A las personas de mi edad les gusta platicar conmigo

9-Mi familia generalmente tiene en cuenta mis sentimientos

10-Me doy por vencida fácilmente

11-Mi familia espera demasiado de mí

12-Me cuesta mucho trabajo aceptarme como soy

13-Mi vida es muy complicada

14-La gente que conozco casi siempre acepta lo que yo les digo

15-Cuando pienso en mí pienso de manera negativa

16-Muchas veces me gustaría irme de casa

17-Con frecuencia me siento a disgusto con mi trabajo

18-Siento que soy fea

19-Digo lo que pienso

20-Mi familia me comprende

21-Siento que no soy aceptada por los demás

22-Siento que mi familia me presiona

23-Con frecuencia me desanimo con lo que hago

24-Muchas veces me gustaría ser otra persona

25-Siento que los demás no pueden confiar en mí

IV.14. Conclusiones

1-Queda Adaptado el Inventarios de Autoestima de Coopersmith para mujeres parejas de migrantes.

2-Los resultados obtenidos nos muestran que la hipótesis queda probada.

3-El Inventarios de Autoestima de Coopersmith, Adaptado, puede ser usado como herramienta para estudios de Autoestima dentro de áreas semi-rurales.

IV.15. Bibliografía:

Beneduce, R. y. (2005). Politics of Healing and Politics of Culture Etnopsychiatry, Identities and Migration. USA: Transcultural Psychiatry. Vol. 42, Núm. 3. pp. 367-393.

Branden N., (2001) Tr. Menezo, G. La Psicología de la Autoestima, México, Editorial Paidós.

Branden, N. (1989) Como mejorar su Autoestima, Tercera Edición, México, Editorial Paidós.

Bryceson, D. &. (2002). The Transnational Family. New York: Oxford pp. 3-18.

Bums, D., (2001) Autoestima en 10 días, México, Editorial Paidós.

Blutler, R. N. y Lewis, M, I. (1973) Again and Mental Health: Positive Psychosocial, Approaches.

British Journal of Psychiatry, 153, 6-5. England.

Coopersmith, S. (1967) The Antecedents of Self-Esteem, San Francisco, Freeman, U. S. A.

Coopersmith, S. (1968) Studies in Self-Esteem, Scientific American 2, 212-215. U. S. A.

Caballero M., L.-F. R.-M. (2008). Las mujeres que se quedan: migración e implicación en los procesos de búsqueda de atención de servicios de salud. México: Salud Pública.

Craig, G., (1994) Desarrollo Psicológico, México, Editorial Prentice Hall.

D'Aubeterre, M. E. (2000). El pago de la novia: matrimonio, vida conyugal y prácticas transnacionales en San Miguel Acuexcomac, Puebla. México: El colegio de Michoacán y BUAP.

Degavre, F. (2007). Las fronteras del cuidado. Reflexiones para una conceptualización del cuidado a las personas de edad dependientes a partir de caso en Bruselas En: Yépez del C y G. Herrera (eds). Quito: Flacso.

- Díaz Guerrero, R. (1994). *Psicología del Mexicano*. México: Trillas.
- Freedman, J., (1978) *Introductory Psychology*, Addison Wesley, United States.
- Gergen, R. (1994). *La familia saturada*. USA: Family Therapy Networker pp.19-25.
- Giménez, G. (2010). *La frontera norte como representación y referente cultural en México*. México: UNAM.
- González, I. D. (2000) *Agresión y Bienestar Psicológico en Mujeres de distinta Clase Social*. Tesis inédita de Licenciatura en Psicología, Universidad de las Américas Puebla, México
- Gómez Pérez-Mitre, Gilda. *Autoestima: expectativas de éxito o de fracaso en la realización de una tarea*. *Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social* (1981).
- Jackson, S. W. (1980) *Historia de la melancolía y depresión desde los tiempos Hipocráticos a la época Moderna*. Editorial Martínez Roca, Barcelona, España.
- James, W. (1984) *Depresión Causas Manifiestas y Tratamientos*, Editorial Trillas, México.
- Jiménez, J. (1993) *Autoestima y De presión en Hijos de Padres Divorciados*, Tesis inédita de licenciatura en Psicología, Universidad de las Américas Puebla. México.
- Liebert, R. M. (2000). *Personalidad: estrategias y temas de Liebert y Spiegler*. International Thomson.
- Littlewood, R. (1990). *From Categories to Context: A Decade of the New Cross-Cultural Psychiatry*. UK: *British Journal of Psychiatry* Vol. 156, pp. 308-327.
- Lundgren, J. O. (1978). *Hydrogen bond studies. CXXXI. The crystal structure of trifluoromethanesulphonic acid pentahydrate, H₃O⁺ CF₃SO₃⁻. 4H₂O*. *Acta Crystallographica Section B: Structural Crystallography and Crystal Chemistry*. 34(8), 2432-2435.
- López Montaña, L. y. (2009). *Padres o madres migrantes internacionales y su familia: oportunidades y nuevos desafíos*. *Manizales: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud*.
- Lloyd, C. y Miller, Pmcc, (1997) *Relaciones entre el estilo parental y Depresión y la Autoestima en la Aduldez*, *Journal of nervous and mental disease* 185 (11) 655-663, U. S. A.
- Olivo Guamán, E. C., & Becerra Hidalgo, L. Y. (2013). *Síndrome de burnout y su influencia en el trato a las madres de los neonatos en el servicio de neonatología del hospital provincial general docente de Riobamba en el periodo octubre–abril del 2009*.
- Palladino, C. (1992) *Como desarrollar la Autoestima*, México, Editorial Interamericana.

- Robson, P. (1989). Development of a new self-report questionnaire to measure self-esteem. *Psychological medicine*, 19 (02), 513-518.
- Rivera-Heredia, M., & Obregón, N. (2009). Recursos Psicológicos y Sintomatología depresiva en estudiantes universitarios: Revista del CNEIP número especial XXXVI Congreso Nacional del CNEIP. México: Consejo nacional para la enseñanza e investigación en psicología. pp. 97-103.
- Rosenberg, B. (1962) The association between self-esteem, Anxiety en : Robson, J., (1988) Self-esteem a psychiatric view, *British journal of Psychiatry*. 153, 6-15. England.
- Rogers, C. (1978). The Formative Tendency. *Journal of Humanistic Psychology*.
- Salgado de Snyder, N. (1996). Problemas Psicosociales de la Migración Internacional. México: *Salud Mental* V. 19 pp. 53-59.
- Secord, P. y Backman R. (1976) *Psicología Social*, México, Editorial Mc Graw Hill.
- Spiegel, R. M. (1993). otros. (2001). *Probabilidad y Estadística*. Editorial Schaum. Graw-Hill.
- Yagosesky, R. (1990) *El Trabajador Autoestimado*, Caracas, Venezuela.

CAPITULO V ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LA RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA Y EL ESTRÉS EN PAREJAS INMIGRANTES EN UNA COMUNIDAD NÁHUATL 3

Artículo Enviado y con acuse de recibo de la Universidad Javeriana el día 21 de agosto 2013

V. Resumen

Este estudio se enfocó en un análisis descriptivo de la relación entre la autoestima y el estrés en parejas de inmigrantes en una comunidad Náhuatl. Los objetivos fueron conocer la relación de auto-estima y los niveles de estrés que tienen las mujeres de parejas inmigrantes, así como conocer si la edad de las mujeres de dicha comunidad está relacionada con los niveles de autoestima y la percepción de estrés. Para el método se utilizó, la escala de autoestima de Coopersmith y El test de vulnerabilidad al estrés. Los resultados que presentan las medias de las variables son aceptables, siendo ligeramente superior la puntuación en estilo de vida, apoyo social y bienestar físico. La mayoría de las variables muestran correlaciones estadísticamente significativas, siendo considerable la relación que se establece entre apoyo social y expresión de sentimientos. Además, los datos indican que la edad es un elemento fundamental en la percepción del estrés.

Palabras clave: Autoestima, Estrés, Parejas Inmigrantes, Comunidad Náhuatl

Abstract:

This study focuses on a descriptive analysis of the relationship between self-esteem and stress in immigrant couples in a Náhuatl community. The objectives were to determine the relationship between self-esteem and levels of stress of the female partners of migrant couples and also to ascertain if the age of the women in this community is related to levels of self-esteem and perceived stress. The method of the Coopersmith self-esteem scale was used and the test of vulnerability and the Test of Vulnerability to stress. The results show the means of the variables are acceptable, with slightly higher scores on lifestyle, social support and physical wellbeing. Most of the variables show statistically significant correlations taking into account the relationship established between social support and expression of feelings. In addition, the data indicate that age is a fundamental element in the perception of stress.

Key Words: Self- Esteem, Stress, Immigrant Partners, Náhuatl Community

V.1. Introducción

El objetivo de este trabajo es analizar la relación entre la autoestima y el estrés en mujeres parejas de inmigrantes de las poblaciones de Santo Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos, en el Estado de Puebla, México. La situación a la que se exponen las mujeres, al quedar solas, cuando su pareja parte al extranjero parece que impacta particularmente en su bienestar emocional, definido por Selim (2008) como la evaluación que las personas hacen de sus vidas. Las razones por la que se altera este bienestar son muchas, por ejemplo, tal como indica Bertalanffy (2007): la presión social, el miedo a la soledad, el enfrentarse a situaciones de vida adversas por encontrarse en una posición vulnerable dentro de la cultura donde viven, las nuevas responsabilidades a asumir, así como el enfrentarse a situaciones de desapego emocional y económico por parte de su pareja inmigrante y un largo número de situaciones, elementos que se complementan como fuente de desequilibrio creando una sensación de indefensión Polaino-Lorente & Vázquez (1982), impactando, directamente en dos de los elementos principales que la componen, según, Achótegui (2004), la autoestima y el estrés. Estos son componentes centrales del estudio, por lo que pasamos a realizar un análisis detallado de los mismos.

V.2. Autoestima

La autoestima es un elemento del bienestar emocional y de la psique que se ve afectado cuando existe una ruptura del vínculo familiar Charon (2009). Para las mujeres parejas de migrantes, los sentimientos de valía personal y de respeto a sí misma sufren alteraciones difíciles de reconstruir. De primera instancia, se debe contemplar que se han realizado diversos estudios referentes al tema de la autoestima, derivando en definiciones que nos permitirán aterrizar en la delimitación del concepto, entre otras, se encuentra la de Branden (1995) que define autoestima como la eficacia de la mente, la capacidad de pensar, de aprender, de tomar decisiones, de hacer elecciones adecuadas dentro del contexto, así como afrontar el cambio.

La autoestima se caracteriza por una disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida, es el hecho de sentirse merecedor de la felicidad, situación que no es constante, sino que evoluciona a lo largo del tiempo Carballo (2001) representando un desafío;

para mantenerla, el individuo necesita tener su confianza en la capacidad de aprender, tomar decisiones y hacer elecciones adecuadas, así como, afrontar el cambio mencionado Carballo (2001). Por otro lado, para Branden (1995), el sostén de la autoestima radica en el logro de seis elementos que son: vivir conscientemente, la aceptación de sí mismo, la responsabilidad de sí mismo, la autoafirmación, vivir con un propósito, así como la integridad personal. Así, entonces, tener una alta autoestima es sentirse confiadamente apto para la vida, o competente y merecedor y, por otro lado, tener una baja autoestima es sentirse inapropiado para la vida (Kihlstrom & Cantor 2000).

La autoestima no es un elemento aislado de la cultura, y es por eso que toma un papel importante dentro de las comunidades inmigrantes Gergen (1994). Recientemente se ha desarrollado una línea de pensamiento que incorpora este concepto a la pertenencia de grupos o categorías sociales denominada “Autoestima Colectiva”. Según Kihlstrom & Cantor (2000) las personas se evalúan a sí mismas a partir de los éxitos y fracasos cotidianos, dichas evaluaciones se realizan tanto en comparaciones sociales con los demás como en comparaciones con sus propios parámetros internos. Por su parte, la Teoría de la Identidad Social -TIS- Tajfel & Turner (1989), citados por Carlsoon & Johansson (2009), considera que existe una relación entre la autoestima personal y la autoestima colectiva, en la medida en que ambos términos forman parte de una perspectiva más amplia y general que es el autoconcepto. Sin embargo, el auto-concepto incluye, también, aspectos de carácter social o colectivo (James, 1984), es decir, los que se derivan de la pertenencia a grupos o a diversas categorías sociales. Así, mientras la identidad social se refiere al modo en que las personas consideran los grupos sociales a los que pertenecen, la autoestima colectiva se refiere a la evaluación que hace el propio individuo y a la percepción de la evaluación que hacen otros acerca de esos grupos.

Aun cuando la autoestima es un elemento personal de auto-conocimiento y aceptación, tiene al mismo tiempo una relación estrecha con el medio en el cual se encuentre la persona, creando una situación que favorece o altera sus niveles y, por lo tanto, su estabilidad (Sánchez, 1999). Impactando directamente, en este caso, a las mujeres parejas de inmigrantes, las cuales se encuentran en una situación vulnerable dadas sus circunstancias psico-sociales.

V.3 Estrés

El estrés es otro elemento del bienestar emocional que resulta alterado cuando existe la ruptura del vínculo familiar (Barry, 2001). Para Vinaccia, Tobón y Sandín (2001) una persona desencadena una respuesta de estrés, ya sea psicofisiológica o emocional, cuando la evaluación dentro de sí misma encuentra que no hay recursos emocionales suficientes para enfrentar una situación.

Según Trucco (2002) existen varias categorías de situaciones desencadenantes de estrés que, entre otras, son: las situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente en este caso el cambio de situación al partir la pareja, las percepciones de amenaza que provocan inseguridad al no saber lo que está viviendo su pareja, el bloqueo con los intereses, la decisión de partir que en ocasiones no fue en conjunto, lo cual produce sentimientos de bloqueo y frustración, este elemento se complementa, por la presión grupal acerca de lo que se considera como adecuado o necesario dentro de estas comunidades inmigrantes López (2007). Además, se tiene que tener presente que los estresantes, tanto de tipo individual como familiar, social y comunitario, van ligados con respuestas fisiológicas asociadas al estrés, que varían desde ansiedad, trastornos afectivos, úlceras, colitis, gastritis, o los, frecuentemente, denominados “nervios” (Cabassa, et. al., 2008).

Para los propósitos de este artículo, se tomará en cuenta el enfoque de estrés psicosocial de Perales (2011), donde las relaciones particulares entre la persona y la situación son valoradas por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal. Las demandas situacionales psicosociales se dividen en sucesos vitales, refiriéndose a situaciones reales como, por ejemplo, el flujo migratorio de la pareja, sucesos cotidianos o sea el estrés que proviene de eventos diarios y sucesos subjetivos que no tienen que ver con la realidad objetiva, su aspecto fundamental deriva en el hecho de que estas emociones se dan en el marco de un proceso de evaluación y apreciación personal.

El impacto de estos estresores dependerá, en gran medida, de los recursos psicológicos que se tengan a mano y se definen como los conceptos de capacidades y fortalezas de la persona (Carr, 2007; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). En cierto sentido, los recursos psicológicos son los

elementos tangibles o intangibles que ayudan a manejar las diferentes situaciones de la vida, éstos se utilizan, especialmente, para enfrentar situaciones percibidas como problemáticas y generadoras de estrés Hobfoll (1989). Así, pueden encontrarse recursos tanto individuales, como familiares y sociales. Añadidos a elementos como el estilo de vida, el apoyo social, el tipo de exposición de sentimientos, los valores y las creencias y el bienestar físico se encuentran como factores imprescindibles para el manejo del estrés Miller & Smith (1987). Por consiguiente, si una persona considera que sus recursos son suficientes, ésta se considerará capaz de resolver fácilmente cualquier situación. Por el contrario, si los recursos son escasos, o si se han deteriorado por alguna razón, entonces la percepción de dicha situación podrá verse como crítica (Kahl, et. al. 2007).

Todas estas variables serán utilizadas en el presente trabajo. Por ello, pasamos, a continuación, a ofrecer una definición de las mismas. Para ello, seguimos los planteamientos de Miller & Smith (1987), quienes las definen del siguiente modo: *el estilo de vida* definido por aquellas metas que los individuos se imponen para sí y los medios que utilizan para alcanzarlas, las cuales incluyen estructura social y acción Loudon & Dellabitta (1995). Dicho concepto, se define entre otros aspectos por *los valores y creencias*, que son metas o fines que expresan los intereses colectivos o individuales relativos a un tipo de motivación y que son evaluados según su importancia respecto a los principios que guían la vida de una persona Etxebarria (1994). Por otro lado, las creencias se consideran conocimientos e información que las personas disponen con respecto a las cosas Schwartz & Sagiv (1990). La *salud física* se define según, Sandín (2002) como: los hábitos de sueño y de alimentación de una persona, así como la cantidad de ejercicio que hacen las personas como higiene oral, horas de sueño, sedentarismo, fumar, beber o tomar café excesivamente. Otra variable del estrés es el *Apoyo social* caracterizado por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas o como transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y las creencias de la persona y/o la provisión de ayuda o asistencia mencionan Cazals & Almudever (1993). Por último, la *exposición de los sentimientos* definida como la expresión mental de las emociones, la cual es codificada en el cerebro teniendo la persona la capacidad de identificar la emoción específica que experimenta (de alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc.), pudiéndola expresar de manera exterior o no,

considerándose como un estado anímico difuso que se experimenta de forma progresiva y duradera (Sandín, 2002; Cockerham, 2001).

Por su lado, Manassero, et. al. (1995) afirman que el estrés no es algo que aparece repentinamente como una respuesta específica a un determinante concreto, sino que es más bien un estado que emerge gradualmente en un proceso de respuesta a la experiencia laboral cotidiana y a ciertos acontecimientos, donde las variables personales no sólo tienen que ver con el tipo o los rasgos de personalidad, sino que se incluyen variables de tipo sociodemográfico, por ejemplo la edad. Según Monte & Peir (1997) esta variable es fundamental para el desarrollo de estrategias de afrontamiento y apoyo social percibido.

Resumiendo, la vulnerabilidad al estrés que tengan las mujeres parejas de inmigrantes tendrá su impacto dependiendo de dos elementos el equilibrio interno que ellas perciban dentro de su ser entre las situación que viven y lo que ellas esperan y, por otro lado, la cantidad de recursos psicológicos que tengan para enfrentar estas situaciones permitiéndoles manejar dichos estresores de forma positiva en sus vidas Hobfoll (1989). Ahora bien, a nuestro entender, convendría conocer qué componentes del estrés tienen un mayor impacto en la percepción de estrés en las mujeres indígenas de parejas migradas. De igual forma, consideramos relevante conocer si existe alguna relación entre la auto-estima y la percepción de estrés.

V.4 Objetivos

Para responder a estas cuestiones, a continuación exponemos los objetivos que se persiguen con el presente estudio.

V.4.1. Objetivo 1. *Conocer la percepción de auto-estima que tienen las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad Náhuatl.*

V.4.2. Objetivo 2. *Valorar los niveles de estrés que perciben las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad Náhuatl.*

V.4.3. Objetivo 3. *Estudiar si existe relación entre los componentes del estrés y la autoestima de las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad Náhuatl.*

V. 4.4. Objetivo 4. *Conocer si la edad de las mujeres Náhuatl es determinante de los niveles de autoestima y la percepción del estrés.*

V. 5. Metodología

V.5.1. Muestra

En este estudio participaron una muestra incidental de 40 mujeres parejas de inmigrantes de la comunidad de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos en el Estado de Puebla. El perfil muestra se caracteriza por ser miembro de la comunidad náhuatl, no obstante las participantes de este estudio se caracterizan por ser mestizas, categoría étnica que agrupa a muchos grupos étnicos diferentes, con identidades particulares. Definida por un proceso de cambio cultural, social e identitario convertido en un grupo dominante definiendo en mucho la identidad nacional mexicana (Navarrete, 2005).

Las edades comprenden entre los 15 y 55 años con una media de 28.94 y una desviación estándar de 8.939. Además, se obtuvo información de otras variables, tales como si trabajaban en el momento de la aplicación de las pruebas o no (con una frecuencia de 11 con un trabajo fuera de casa) y la cantidad de hijos que tienen que van desde 1 hasta 5 (presentamos, a continuación, la distribución detallada de los datos correspondientes a las frecuencias, en concreto: 7 mujeres con 1 hijo; 17 con 2 hijos; 9 con 3 hijos; 6 con 4 hijos y 1 con 5 hijos).

V.5.2. Instrumentos

A continuación se detallan las características de las escalas usadas en el presente trabajo.

V. 5.2.1. Inventario de autoestima de Coopersmith.

Este cuestionario fue elaborado por Coopersmith (1967), con el objeto de conocer el nivel de autoestima de los individuos entrevistados. Mediante la prueba se realiza una valoración de la autoestima en tres niveles acorde a la cantidad de puntaje obtenido: nivel alto de autoestima, nivel medio y nivel bajo. A modo de ejemplo, una pregunta de la escala sería “*me cuesta trabajo acostumbrarme a algo nuevo*”. Los datos obtenidos en la prueba alfa de Cronbach son de .987.

V. 5.2.2. Test de vulnerabilidad al estrés

El cuestionario fue elaborado por Miller & Smith (1987), cuyo objetivo es el de valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo, y, también, conocer cómo el apoyo social puede estar incidiendo en su vulnerabilidad. La prueba consta de un total de 20 ítems, cada uno de los cuales se responde de acuerdo con una escala de Likert de puntuación donde 1 responde a (casi siempre) y 5 a (nunca), según la frecuencia con que el sujeto realice cada una de las afirmaciones. A modo de ejemplo, una pregunta de la escala sería “*Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo*”. La puntuación en la prueba alfa de Cronbach es de .958.

Este capítulo se integra en un proyecto de investigación conjunto del Colegio de Postgraduados Campus Puebla y la Universidad de Almería, referente al Bienestar Emocional y Capacidad de Agencia de las Mujeres Parejas de inmigrantes de la Comunidad de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos en el Estado de Puebla. La implementación se llevó a cabo por una investigadora becaria del Colegio de Postgraduados Campus Puebla. La aplicación de las herramientas duró, aproximadamente, una hora y media. Cabe mencionar que para ambas pruebas se tuvo que realizar un proceso de adaptación de las pruebas para zonas rurales, permitiendo la adaptación de los ítems para las mujeres participantes. Los datos fueron analizados por medio del paquete estadístico SPSS.

V. 6. Resultados

A continuación presentamos los datos obtenidos en los análisis efectuados. Así, en primer lugar, mostraremos las puntuaciones medias y desviaciones típicas de los constructos generales (autoestima y estrés) y de cada uno de los elementos que componen el estrés. En segundo lugar, presentaremos un análisis de correlación de Pearson de los componentes estudiados. En tercer lugar, mostraremos los análisis obtenidos en la comparación de medias (ANOVA de un factor).

V. 6.1. Análisis descriptivos

La exposición de los resultados se realizará en dos apartados. Así, en primer lugar, se exponen los datos generales de las escalas (Autoestima y estrés), es decir, la interpretación general tal como se señala en la escala. En segundo lugar, mostraremos las puntuaciones medias obtenidas en cada uno de los componentes del estrés.

En lo que respecta a la puntuación global, correspondiente al análisis estadístico para el Inventario de Autoestima, refleja, por un lado, una puntuación media total de 10.90, con una desviación estándar de 3.1, mostrando una asimetría de .813 y un error típico de asimetría de .374. Tomando en cuenta que los valores de la escala oscilan entre 12 puntos o menos y como máximo 24 puntos. Con respecto al test de Vulnerabilidad al Estrés se obtuvo una puntuación media de 55, con una desviación estándar de 55, una asimetría de .392 y un error típico de asimetría de .374. Tomando en cuenta que al tener la suma de la puntuación total se restan 20, los resultados oscilan entre 30 como mínimo y 80 como máximo.

A continuación, y para ofrecer un análisis más detallado, ofrecemos los datos obtenidos en cada uno de los componentes del estrés. En este sentido, dentro de las variables del test de vulnerabilidad al estrés se encontraron los siguientes resultados: **Estilo de vida**, desprende una puntuación media de 3.10 con una desviación estándar de .833, una asimetría de 4.01 y un error típico de asimetría de .369. **Apoyo social**, presenta una puntuación media de 2.61 con una desviación estándar de 1.52, una asimetría de 4.64 y un error típico de asimetría de .369. **Exposición de sentimientos** tiene una media de 2.31 con una desviación estándar de 1.38, una

asimetría de 2.91 y un error típico de asimetría de .369. **Valores y creencias** arroja una media de 2.24 con una desviación estándar de 1.64, una asimetría de 2.80 y un error típico de asimetría de .369. Por último, para la variable de **Bienestar físico** se encontró una puntuación media de 2.61 con una desviación estándar de 2.12, una asimetría de 4.03 y un error típico de asimetría de .369 (nótese que la puntuación máxima que se puede obtener dentro de esta escala asciende a 5 puntos).

Tabla 3. Análisis Descriptivo de las variables totales (Autoestima y estrés) y de los distintos componentes del estrés.

Variables	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Error típico de Asimetría
Autoestima (Variable total)	10.90	3.10	.813	.374
Estrés (Variable total)	55	7.81	.392	.374
Estilo de Vida	3.10	.833	4.01	.369
Apoyo Social	2.61	1.52	4.64	.369
Expresión de Sentimientos	2.31	1.38	2.91	.369
Valores y Creencias	2.24	1.64	2.80	.369
Bienestar Físico	2.61	2.12	4.03	.369

Elaboración propia con datos de campo

En síntesis, los datos reflejan que la mayoría de las variables usadas en el presente trabajo presentan puntuaciones medias aceptables, siendo ligeramente superior los resultados correspondientes a estilo de vida, apoyo social y bienestar físico.

V. 6.2. Análisis de correlación

A continuación ofrecemos los resultados obtenidos en el análisis de correlación de Pearson. Así, a grandes rasgos, observamos la relación que existe entre bienestar físico con un .319 y con estilo de vida con un .340. Del mismo modo, los datos muestran relaciones estadísticamente significativas entre la variable valores y creencias con las siguientes variables: bienestar físico ($r=.704$; $\text{Sig}=.000$), estilo de vida ($r=.699$; $\text{Sig}=.000$), apoyo social ($r=.740$; $\text{Sig}=.000$) y expresión de sentimientos ($r=.555$; $\text{Sig}=.000$). Por otro lado, observamos que la variable bienestar físico presenta una correlación significativa con las siguientes variables: estilo de vida ($r=.868$; $\text{Sig}=.000$), apoyo social ($r=.766$; $\text{Sig}=.000$) y con la expresión de los sentimientos ($r=.654$; $\text{Sig}=.000$). En lo que respecta al Estilo de vida, observamos una correlación significativa con las siguientes variables: apoyo social ($r=.806$; $\text{Sig}=.000$) y expresión de sentimientos ($r=.633$; $\text{Sig}=.000$). Finalmente, la variable Apoyo social presenta una correlación significativa con expresión de los sentimientos ($r=.801$; $\text{Sig}=.000$).

Tabla 4. Análisis de correlación de Pearson entre las variables

		Total de Autoestima	Bienestar Físico	Valores y Creencias	Estilo de Vida	Apoyo Social	Expresión de Sentimientos
Total de Autoestima	Correlación de Pearson	1					
	Sig. (bilateral)						
	N	40					
Bienestar Físico	Correlación de Pearson	.146	1				
	Sig. (bilateral)	.368					
	N	40	41				
Valores y Creencias	Correlación de Pearson	.319*	.704**	1			
	Sig. (bilateral)	.045	.000				
	N	40	41	41			
Estilo de Vida	Correlación de Pearson	.340*	.699**	.868**	1		
	Sig. (bilateral)	.032	.000	.000			
	N	40	41	41	41		
Apoyo Social	Correlación de Pearson	-.070	.740**	.766**	.806**	1	
	Sig. (bilateral)	.666	.000	.000	.000		
	N	40	41	41	41	41	
Expresión de Sentimientos	Correlación de Pearson	-.302	.555**	.654**	.633**	.801**	1

	Sig. (bilateral)	.058	.000	.000	.000	.000	
	N	40	41	41	41	41	41

** La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral).

En síntesis, observamos que la mayoría de las variables muestran correlaciones estadísticamente significativas, siendo considerable la relación que se establece entre apoyo social y expresión de sentimientos.

V.6.3. Análisis de varianza

Dentro de este apartado intentamos determinar si la edad es un elemento básico en los niveles de auto-estima y, también, la percepción del estrés.

Tabla 5. Análisis ANOVA

Variables		Suma de Cuadrados	GL	Media Cuadrática	Frecuencia
Apoyo Social	Inter- grupos	84.8	23	3.68	7.1
	Intra-grupos	8.83	17	.519	
	Total	93.63	40		
Bienestar Físico	Inter- grupos	158.38	23	6.886	5.479
	Intra-grupos	21.36	17	1.257	
	Total	179.75	40		
Expresión de Sentimientos	Inter- grupos	62.7	23	2.728	3.404
	Intra-grupos	13.62	17	.801	
	Total	76.37	40		
Estilo de Vida	Inter- grupos	24.78	23	1.078	6.127
	Intra-grupos	2.99	17	.176	
	Total	27.77	40		
Valores y Creencias	Inter- grupos	87.26	23	3.794	3.177
	Intra-grupos	20.30	17	1.194	
	Total	107.5	40		

Fuente: Elaboración Propia

Tal como se refleja en la tabla 3, existen datos estadísticamente significativos. En concreto, estos resultados se obtienen en apoyo social ($F=7.097$; $\text{Sig.}=.000$), estilo de vida ($F=6.17$; $\text{Sig.}=.000$), bienestar físico ($F=5.479$; $\text{Sig.}=.000$), expresión de sentimientos ($F=3.40$; $\text{Sig.}=.006$) y valores y creencias ($F=3.17$; $\text{Sig.}=.009$).

En síntesis, tal como reflejan los datos la edad parece ser un determinante de los diferentes elementos que conforman el estrés, siendo especialmente influyente en el apoyo social y estilo de vida.

V.7. Conclusiones

En términos generales podríamos decir que los niveles de auto-estima de los participantes son bajos (Objetivo 1). Por otro lado, en lo que respecta a los niveles de estrés, los datos indican que son bastantes elevados (Objetivo 2). En lo que concierne al objetivo tercero, los resultados muestran que en la percepción del estrés de las mujeres pertenecientes a la comunidad indígena valoran mucho el apoyo social, el estilo de vida y el bienestar físico. El resto de elementos que conforman el estrés (exposición a los sentimientos y valores y creencias) son menos valorados.

Aún más, cuando se trata del análisis de relaciones entre variables (auto-estima y estrés) observamos que existe una estrecha relación entre el bienestar y el estilo de vida. Al mismo tiempo, descubrimos, también, que las mujeres que expresan sus sentimientos son aquellas que tienen apoyo social. Estos resultados podrían verse reforzados con los planteamientos ofrecidos por Sánchez (1999). Según establece este autor, la teoría de la autoestima colectiva característica del mexicano ésta se relaciona con valores aloécnicos en el supuesto de que la identificación grupal refuerza los valores que guían la pertenencia de los individuos a los endogrupos. Por ende, todo parece apuntar a que las mujeres que mejor se sienten son aquellas que tienen cierto confort en estilo de vida y apoyo social. Esto, probablemente, les permite establecer una mejor expresión de sus sentimientos. Por otro lado, el hecho de que sus parejas partan al extranjero, tiene un impacto social positivo dentro de la cultura, el cual reforzado por las redes sociales. Según señala Tacoli (2002), este hecho impacta, positivamente, en la autoestima de estas mujeres, ya que el

hecho de migrar es considerado un elemento loable, percibiendo que en el futuro dará frutos en un mejor estilo de vida, lo cual en muchas ocasiones ocurre, en otras no.

A pesar de la percepción positiva que podría generar la migración, esto no tendría que suponer que sus niveles de estrés se encuentren altos, debido, especialmente, a la situación de vulnerabilidad (retorno de la pareja, falta de dinero durante los primeros meses, sensación de soledad y desamparado percibido) a la que se encuentran sometidas estas mujeres y, al mismo tiempo, esta situación obliga a dichas mujeres a establecer una reconstitución de la estructura familiar (Szaz, 1999; Rivermar, 2004; Durand 2000; D'Aubaterre, 2000).

En lo que respecta al cuarto objetivo, apreciamos que la edad se relaciona con los elementos que constituyen el estrés, siendo más valorado el apoyo social, seguido de bienestar emocional y estilo de vida. Por tanto, esto indica que la edad parece ser un elemento relevante en determinados aspectos. En concreto, cuanto mayor resulta la edad de las mujeres mayor será la percepción que tengan del apoyo social, bienestar emocional y estilo de vida.

En síntesis, los resultados obtenidos indican que las mujeres tienen una buena autoestima, esto quizás se debe a la percepción positiva que tienen dentro del grupo de lo positivo que resulta la migración. Se trata, pues, de cumplir con “el sueño americano” (Giménez, 2010). Al mismo tiempo, los datos denotan elevados niveles de estrés. A priori, estos hallazgos podrían resultar contradictorios, pese a todo, a nuestro entender, adquieren sentido cuando los enmarcamos dentro de la Teoría de la Identidad Social.

Tal como hemos citado anteriormente, según esta teoría, una parte del autoconcepto individual deriva del conocimiento de la pertenencia al grupo social, junto con el conocimiento emocional y valorativo que implica dicha pertenencia (Tajfel, 1983, p. 255). Por consiguiente, tal como se cita en dicha teoría, existe una identidad personal, es decir, el conjunto de rasgos, relaciones, características y atributos personales que determinan al individuo como ser único, y una identidad social construido, básicamente, por la pertenencia a grupos sociales. Por tanto, según los datos, y

enmarcados dentro de esta teoría, podríamos decir que las mujeres de esta comunidad Náhuatl tienen una percepción positiva de su identidad social, lo que parece repercutir en su visión positiva de su autoestima. No obstante, la identidad individual parece que se encuentra orientada en otra dirección, esto podría ofrecer una explicación a los elevados niveles de estrés que muestran.

Aun cuando se han encontrado datos interesantes en este análisis, sería relevante realizar estudios futuros que ahonden en otros elementos que de igual manera pudieran impactar en la autoestima y el estrés de dichas mujeres, como lo son el ciclo de vida de las mujeres, la identidad local, la idiosincrasia cultural y los cambios de roles genéricos.

El estudio de variables como la autoestima y el estrés, elementos del bienestar emocional de cualquier humano, permiten abrir la puerta a una comprensión más holística de la situación que se presenta en comunidades Náhuatl de alto nivel migratorio. Situación irreversible y que pudiera promover proyectos gubernamentales enfocados en dichos elementos, accediendo a fortalecer no únicamente la economía de las sociedades migrantes, sino, también, su bienestar emocional.

V.8. Bibliografía

Achótegui, J. (2004). Estrés Límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista Norte de Salud Mental*, 21, 39-52.

Aierdi Etxebarria, P. (1994). Estratificación social y estilos de vida, en Kaiero Uría, A. (ed) *Valores y Estilos de Vida de Nuestras Sociedades en Transformación*. Bilbao, Universidad de Deusto.

Barry, J.W. (2001). A Psychology of migration. *Journal of Social Issues*. 57 (3), 615-631. Recuperado el 23 de Julio del 2013 de, http://rimd.reduaz.mx/documentos_miembros/30capitulo_Intervenciones%20psicologicas%20con%20migrantes.pdf

Bertalanffy, L. (2007). *Teoría general de los sistemas*. DF: Fondo de Cultura.

Branden, N. (1995). *Los Seis Pilares de la Autoestima*. España: Paidós.

Cabassa, L. J., Hansen, M. C., Palinkas, L., & Ell, K. (2008). *Azúcar y nervios: Explanatory*

models and treatment experiences of Hispanics with diabetes and depression. *Social Science Y Medicine*, 1-12.

Carlsoon, F., & Johansson, O. (2009). *Voting Motives, Group Identity and Social Norms*. Sweeden: Working papers in economics.

Carballo, R. (2001). Desarrollo de rasgos asociados a la autoestima a través de la metacognición, en una universidad mexicana. *Mexico: Relieve vol.7 No.2*.

Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.

Cazals, M. P. & Almudever, B. (1993) Social support, coping strategies and psychological well-being among young people awaiting employment. *European Work and Organizational Psychologist*, Vol. 3 (3), 205-216.

Charon, J. (2009). *Sumbolic Interactionism:An introduction, an interpretation an integration*. USA: Prentice Hall.

Cockerham, W. (2001). *Handbook of medical sociology*. New York: Prentice-Hall.

Coopersmith S.A. (1967) *The Antecedents of Self Esteem*. Ed. WH Freedman, San Francisco.

D'Aubeterre, M. E. (2000). *El pago de la novia: matrimonio, vida conyugal y prácticas transnacionales en San Miguel Acuexcomac, Puebla*. México: El colegio de Michoacán y BUAP.

Durand, J. (2000) Tres premisas para entender y explicar la migración México-Estados Unidos: *Revista Relaciones: 83, Vol XXI*.

Gergen, R. (1994). *La familia saturada*. USA: Familly Therapy Networker pp.19-25.

Giménez, G. (2010). *La frontera norte como representación y referente cultural en México*: México: UNAM.

Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-324.

James, W. (1984) *Depresión Causas Manifiestas y Tratamientos*, Editorial Trillas, México.

Kahl, S.F.; Carr, L., Mulkey L M.; Koch, P,R; Dougan , W.L. & Catsambis, S. (2007). Revisiting Reuben Hill's Theory of Familial Response to Stressors: The Mediating Role of Mental Outlook for Offspring of Divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 36, 5- 21.

Kihlstrom, J., & Cantor, N. (2000). *Social Intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.

- López Castro, G. (2007). *Migración, Mujeres y Salud Emocional*. México: El Colegio de Michoacán.
- Loudon, D. L. & Delabitta, A.J. (1995) *Comportamiento del Consumidor Conceptos y Aplicaciones*, México: Mc Graw Hill.
- Manassero, M., Fernández, Vázquez & Ferrer. (1995). Síndrome de estrés asistencial en la enseñanza: análisis de su incidencia y factores determinantes. *Revista de educación*, 308; 241-266.
- Miller, L.H., & Smith, A.D. (1987) *The Miller-Smith Lifestyle Assessment Inventory*. Boston Medical Centre, Stress Manual Audit. Bookline, MA: Bio-behavioral Associates, 1988
- Monte, P. & Peir, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. México: Síntesis psicológica.
- Navarrete, F. (2005) *Las Relaciones Interétnicas en México*. Programa México Nación Multicultural. UNAM: México
- Perales, A., Chue, H., Padilla, A., & Barahona, L. (2011). Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima Perú. Lima: *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*.
- Polaino-Lorente, A., & Vázquez, C. (1982). La indefensión aprendida ¿Un modelo experimental de depresión? *Barna: Revista Departamento de Medicina Facultad de Psiquiatría*.
- Rivermar, M. L. (2004) *Migración y reorganización de las relaciones conyugales y familiares en una comunidad Nahua. Con voz propia*. Coor Marroni, Ma. Da Tomo I. GIMTRAP. México,
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, January, 5-14.
- Selim, S. (2008). *Life Satisfaction and Happiness in Turkey*. Turkey: Social Indicators Research.
- Sánchez, E. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. Murcia: *Anales de psicología*.
- Sandín, B. (1999). *El estrés psicosocial*. Madrid: Klinik
- Schwartz, S.H. & Sagiv, L. (1995). Identifying culturespecifics in the content and structure of

values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, U.S.A. 26, 92-116.

Tajfel, H. & Turner, J.C. (1989). La teoría de la identidad social de la conducta intergrupar. En J.F.

Morales & C. Huici Eds.. *Lecturas en Psicología Social* pp. 225-259. Madrid: UNED Trabajo original en inglés 1985.

Trucco, M. (2002). Estrés y transtornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*. 40, No. 2. 8-19.

Tacoli, C. (2002) *Globalisation and Migration, Migrant Workers: Who Benefits?*, United Nations Association-UK, Human Rights Day Conference.

Vinaccia, S., Tobón, S., & Sandín, B. M. (2001). Estrés psicosocial y úlcera péptica duodenal una perspectiva bio-psico-social. *Revista latinoamericana de psicología* Vol.33 No. 2.

CAPITULO VI CAPACIDAD DE AGENCIA Y NIVEL DE ESTRÉS EN MUJERES PAREJAS DE MIGRANTES EN DOS COMUNIDADES RURALES DE MÉXICO 4

Ponencia presentada en el XXXVI Convegno Internazionale di Americanistica el día 9 de mayo 2014

VI. Resumen

Se han realizado estudios acerca de migrantes y sus familias pero existen pocos relacionados con la capacidad de agencia y nivel de estrés en las mujeres parejas de migrantes que se quedan en sus localidades. Al momento de encontrarse solas se generan altos niveles de estrés, lo cual produce una necesidad de desarrollar su capacidad de agencia para enfrentar el cambio. Los objetivos son: conocer el nivel de estrés de mujeres de parejas de migrantes y analizar si éste, repercute en su capacidad de agencia. En una muestra de 40 mujeres parejas de migrantes de dos comunidades rurales de origen Náhuatl en la Zona Central de México. Los instrumentos fueron el Test de Vulnerabilidad al Estrés y una entrevista semi-estructurada de entrevista a profundidad. Los resultados reflejan que existe un alto nivel de estrés y son las mujeres jóvenes las más afectadas. En la capacidad de agencia es la variable de apoyo social, la que tiene más peso.

Palabras claves: Mujeres rurales, Estrés, Capacidad de Agencia

VI.1.Introducción

El presente trabajo de investigación tuvo por objetivo valorar los niveles de estrés que perciben las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad Náhuatl y estudiar si existe relación entre los componentes del estrés y la capacidad de agencia de las mujeres de parejas inmigrantes en una comunidad de origen Náhuatl.

De acuerdo a datos del Banco Mundial en el año 2006 México tenía una población rural de 26,119.249 personas. Los programas que se establecen a nivel nacional por organismos públicos y privados, para atender a las personas del campo son numerosos algunos de ellos son:

Joven emprendedor rural, fondo de tierras, programa de la mujer en el sector agrario, fondo de microfinanciamiento a mujeres rurales, entre otros. Aun cuando estos programas atienden aspectos relevantes de la sociedad como la producción y economía, no es desconocido que han dejado de lado elementos como la posición de las mujeres a nivel personal. Razón por la cual son escasos los estudios que han tenido interés en conocer y atender la situación emocional en la que quedan las mujeres del entorno rural y en particular las parejas de migrantes, siendo de trascendencia por el hecho no únicamente de las reconfiguraciones familiares y emocionales que implica, sino por la transformación que esta situación representa en el bienestar emocional, social y por ende, cultural, impactando en su capacidad de agencia, así como en las esferas sociales, políticas y económicas de las comunidades (Achótegui, 2004; Suárez y Zapata, 2011).

El mundo postmoderno en el que se vive cargado de estímulos, tales como el acceso a la tecnología han llevado a una hiperealidad como diría Eco (1999), la cual se experimenta a través de los medios de comunicación, donde las exigencias sociales, familiares y económicas conducen a requerimientos enfocados en adquisición de bienes materiales cualesquiera que sean éstos, haciendo que el individuo se pierda y considere importante y real, lo que se proyecta dentro de una sociedad consumista y que olvide elementos tales como su propia salud mental, desarrollo personal, emocional así como su empoderamiento.

Las mujeres parejas de migrantes, el afrontar la vida desde una nueva faceta social y cultural, aunada a las obligaciones económicas y responsabilidades establecidas por su rol genérico, produce un cambio drástico en su vida impactando en su capacidad de agencia. El dolor que ocasiona la separación a nivel psicológico genera un trauma de disociación, el cual presenta consecuencias psicológicas no inmediatas, pero que a largo plazo implica efectos profundos y duraderos en todos los niveles de la psique (Heredia et. al. 2009).

Muchas de las alteraciones psicológicas que presentan las mujeres de los migrantes, más que trastornos mentales, son síntomas del llamado *Síndrome de Penélope*, el cual se asocia a la narración de la Mitología Griega de Penélope, la mujer de Ulises, que lo espera de manera

permanente porque él ha prometido regresar. Su contraparte el *Síndrome de Ulises* consiste en una sensación de abatimiento y tristeza por parte del migrante, que desaparece en el momento en el que la persona se reúne con sus seres queridos (Salvador, et. Al. 2010).

López (2007) menciona que en el campo mexicano se encuentran *Penélopes de Rancho*, mujeres que, a su manera, esperan y transforman la forma de vivir dicho mito; su representación se refleja en un detrimento de su calidad de vida, impactando en sus niveles de estrés, el cual desde la perspectiva cultural cambia con las épocas y los grupos sociales donde el individuo experimenta situaciones y condiciones de su ambiente dependiendo de las interpretaciones y valoraciones que hace de los aspectos objetivos de su entorno, teniendo una percepción acerca de su satisfacción, felicidad y recompensa, de la misma manera también impacta en su capacidad de agencia menciona (Neri, 2002).

Los estudios sobre la relación entre migración y salud psico-emocional enfocados desde la perspectiva trans-cultural han encontrado diferencias significativas entre las culturas individualistas y las colectivistas (Deiner, et. al., 2005). Las culturas individualistas que enfatizan el papel de lo individual como elemento decisivo para el éxito, reforzando la autonomía y los motivos individuales, presentan altos reportes de bienestar emocional pero, al mismo tiempo, altas tasas de divorcio y suicidio, lo que se explicaría por el insuficiente apoyo social durante períodos difíciles (Díaz, 2001).

Por otro lado, en las culturas colectivistas, como la mexicana, donde el grupo es considerado más importante y se privilegia la armonía y el funcionamiento grupal en detrimento de las emociones y motivos individuales, presenta un menor porcentaje de bienestar emocional. La razón por la cual las mujeres parejas de migrantes se sitúan en esta posición son entre muchas por la presión social, el miedo a la soledad, las nuevas responsabilidades a asumir, las consecuencias de sus decisiones muchas veces contrapuestas a lo que la pareja ausente hubiera deseado, así como el enfrentarse a situaciones de desapego emocional y económico por parte de su pareja migrante las cuales se complementan como fuente de desequilibrio, alterando su bienestar y reflejados en altos niveles de estrés y desequilibrio en su capacidad de

agencia.

Este estudio se integra en un proyecto de investigación del Colegio de Postgraduados Campus Puebla, referente al Bienestar Emocional y Capacidad de Agencia de las Mujeres Parejas de inmigrantes de la Comunidad de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos en el Estado de Puebla.

VI. 2.Consideraciones teóricas

VI.2.1.Reestructuración familiar en la realidad socio-cultural en México

Para la mayoría de las mujeres y hombres mexicanos, la razón principal de partida hacia nuevos horizontes es la motivación de mejorar sus condiciones de vida y las de sus familias. Para Pries (1999) con base a la teoría de decisión y acción, las razones acerca de la toma de decisiones en torno a la movilidad, vienen influidas desde el ámbito personal, familiar y social, donde las estructuras preexistentes de redes sociales de confianza facilitan la acogida del emigrante, por lo menos de manera temporal, permitiendo una cierta confianza y esperanza acerca de la vida *potencial* que tendrá y proporcionando una infraestructura emocional y económica para poder empezar una nueva etapa de su vida (Bryceson y Vourela, 2002).

Esta plataforma de acogida, produce una dinámica de aceleración interna que estimula la variación del conjunto de los marcos de referencia sociales y familiares, lo que lleva al surgimiento de Espacios Sociales Transnacionales, los cuales para Pries (1999) originan cambios en los familiares que dejan atrás, comúnmente las mujeres, impactando en áreas como la psicológica, emocional y social, llegando a originar una reorganización de su condición de rol genérico y de sus dinámicas internas, contribuyendo a una *reconformación* de la pareja, de los hijos, si es que los hay, y de ellas mismas (D'Aubeterre, 2000).

Bajo esta condición adquirida, las mujeres parejas de migrantes se quedan con un cúmulo de responsabilidades que entre otras son: la provisión de afectos, de bienes materiales, de cuidado de la prole, así como obligaciones de orden material y emocional que son difíciles de

manejar, sumando la adaptación a la lejanía de sus parejas, el equilibrio correcto del manejo de sus emociones y de las relaciones con la sociedad y la cultura, convirtiéndolas en *familias transnacionales* o *familias flotantes* donde, por medio de vínculos afectivos y de parentesco, viven un lapso o la mayor parte de él, separados entre sí Gergen (1994) y Bryceson y Vuorela (2002). Con el paso del tiempo, estas familias pueden reconfigurarse en nuevas familias o nuevas formas de vinculación, involucrando apegos emocionales y materiales donde los lazos afectivos se incrementan y dispersan constantemente, derivando comúnmente en distancia física y emocional lo cual crea altos niveles de estrés, heridas psicológicas difíciles de cerrar.

Además de la reestructuración familiar, se encuentra la situación de tener un proyecto de vida en común a lo lejos, denominado conyugalidad a distancia. Según D'Aubeterre (2000) esta situación impacta en la estabilidad emocional de las mujeres que se quedan, ya que este tipo de conyugalidad implica nuevas responsabilidades y retos, tales como la jefatura femenina, las unidades matrifocales, los hogares extensos y las familias nucleares incompletas, entre otras; alterando el equilibrio interno y externo emocional de ellas, sin ni siquiera hablar ya de lo difícil que es enfrentarse a la sociedad y la cultura local impactando primordialmente en su empoderamiento y capacidad de agencia como menciona (Caballero, 2008).

La familia rural que enfrenta la migración sufre una transformación, no solo en su conformación, los cambios incluyen movimientos en sus redes sociales, en la priorización de sus necesidades y llegan a modificar la autopercepción.

VI.2.2.Migración y agencia

La agencia se reconoce como un ingrediente importante para el cambio. Para Alsop & Heinsohn (2005:102) "la agencia se construye con los recursos que los individuos o los grupos poseen. La gente puede tener recursos materiales, como el capital financiero y productivo, y recursos no materiales, como habilidades, conocimiento, redes sociales y capacidad psicológica para aspirar e imaginar el cambio" (Alsop & Heinsohn, 2005). En este caso el origen del cambio se

produce por un cambio circunstancial de la condición del orden establecido irreversiblemente, que impacta en su desarrollo humano.

La relación del desarrollo humano y la agencia para "John Finnis se refiere al razonamiento práctico o autodirección auténtica; Martha Nussbaum indica que es razonamiento práctico y control sobre el entorno; Doyal y Gough a autonomía; Max-Neef a participación; Ryan y Deci a autonomía; Schwartz a autodirección; Galtung a ser un sujeto activo; Allardt a autodeterminación; Andrews y Withey a independencia; Lasswell a poder; Qizilbash a autonomía o autodeterminación" menciona (Alkire, 2005: p.225).

Desde la perspectiva psicológica, la agencia se define como "el grado de funcionamiento autónomo" (Kagitcibasi, 2005, p. 404) siendo el control deliberado que subyace a la autonomía. Para Beyers et. al., (2003) definen la agencia como la capacidad de autogobierno, un componente de la autonomía, y para fines de medición, la han dividido en autonomía de actitudes, autonomía emocional y autonomía funcional Beyers, et. al., (2003); Frank, et. al., (1988) se refieren a la agencia como competencia y la posibilidad de una conducta autodirigida; Bandura define agencia en tres partes: "agencia personal, agencia por delegación, en la que se depende de otros para actuar a instancias propias con el fin de obtener los resultados deseados, y agencia colectiva, la cual se ejerce a través de un esfuerzo socialmente coordinador e interdependiente", y concibe la agencia como algo que ocurre dentro de un contexto donde "las personas son los productores además de los productos de sistemas sociales" Bandura (2001: 98). De tal forma el cambio que origina la migración propicia agencia.

La agencia puede definirse como la capacidad de una persona para hacer y lograr los objetivos y valores que considera importantes (Sen, 1985, Ibahim y Alkire, 2007; Pick et al., 2007) en otras palabras, es la capacidad efectiva de las personas para incidir en la realidad a fin de alcanzar sus objetivos y valores, mientras que el empoderamiento en general, es entendido como una expansión de la agencia (Ibrahim y Alkire, 2007).

En México el papel de la familia tiene una gran importancia. Los valores latinoamericanos

enfocados de manera colectiva o sea en las necesidades conjuntas, el enfoque de la felicidad de los seres queridos, más que el personal, la satisfacción por la unión familiar, entre otras cosas, sirven como marco de referencia para la construcción de valores, ética y comportamiento social. (Díaz, 1994 y Degavre, 2007).

Las mujeres del migrante a la partida de su pareja, se quedan a vivir regularmente con las familias extensas, donde la convivencia hace uso de manera mandatos culturales y sociales, los cuales sostienen discursos acerca del concepto de familia; esta situación dificulta el ajuste a nuevas condiciones socioeconómicas de contexto global-local pero al mismo tiempo promueve cambios en las interacciones, disposición y uso de recursos; estos factores junto con otros elementos tales como la autonomía económica, el trabajo remunerado que muchas mujeres tienen que realizar, así como, el convivir con la sociedad y la cultura por su cuenta, llevan a transformaciones en las relaciones familiares así como las relaciones de poder en la familia y en la pareja sostiene Castro (2007).

Presionando en este sentido, la autonomía del ser agente y al mismo tiempo el actuar con voluntad propia. Cuando la autonomía es baja, sostiene Pick et. al. (2007), las personas sienten la presión de demandas, estándares, reglas y expectativas externas, además de sentir que están a la merced de dichas expectativas. La agencia y la autonomía son entonces difíciles de alcanzar para las mujeres que están acostumbradas al control externo y que dependen del mismo para su autoestima ejerciendo presión para continuar actuando bajo el orden establecido con respecto a su comportamiento.

Aun cuando la autonomía, agencia, y empoderamiento son conceptos estrechamente relacionados que dan cuenta de un proceso dinámico, multinivel, que permite a cada término denotar un proceso único aunque interdependiente, es verdad que en la posición de mujeres de migrantes es natural que existan cambios en este ámbito.

De acuerdo con Pick et. al. (2007) una vez que la agencia comienza a impactar en familia,

colegas, organizaciones y comunidad, se convierte en empoderamiento. El proceso de desarrollar empoderamiento a menudo sucede en etapas, en las cuales se obtiene cada vez más agencia para realizar elecciones valiosas y significativas, que impactan el contexto de los individuos y que pueden trascender al nivel comunitario más amplio. Por eso el empoderamiento es también comprendido como la expansión de la agencia, pero no de cualquier tipo de agencia sino de aquella que incide en el bienestar y en el logro de objetivos que las personas valoran Drydyk (2008); la agencia es necesaria para el empoderamiento, e incrementar el empoderamiento implica a su vez incrementar la agencia, aunque agencia no necesariamente implica empoderamiento (Ibrahim y Alkire, 2007).

La agencia es, por lo tanto, un proceso interno que se define como empoderamiento cuando empieza a impactar al contexto más amplio. Por su parte, para Drydyk (2008) el empoderamiento no se refiere a un “estado de cosas”, sino a un proceso de cambio con resultados específicos, y esto es lo que lo diferencia de la agencia. Para este autor, la agencia es el grado en que una persona se involucra en un curso de acción que ella misma produce. La agencia por lo tanto se refiere al estado de cosas, mientras que el empoderamiento se refiere al proceso de cambio.

El proceso de agencia al cual se ven inmiscuidas las mujeres de migrantes siguiendo a Drydyk (2008), presenta las siguientes condiciones: 1) las mujeres comienzan a ejecutar o participar en una actividad nueva 2) esta actividad tiene un impacto en su mundo; 3) esta actividad fue o no escogida por las mujeres, pero al ejercerla cambian; 4) por sus propias razones (individuales o colectivas). Este último punto, “actuar por razones propias”, está relacionado con el grado de autonomía, la cual por consiguiente, es una condición de la agencia que permite distinguir entre acciones que son elegidas bajo coerción o presión social, y acciones que son elegidas por los valores propios de cada persona.

En la agencia influyen los bienes y recursos que las mujeres y sus capacidades individuales (autoestima, autoconfianza, imaginar y aspirar un mejor futuro) o colectivas (sentido de pertenencia, identidad, organización, representación, voz) puedan adquirir, mientras que la

estructura de oportunidades representa el contexto, las circunstancias y las normas institucionales, sociales y políticas, tanto formales como informales, que determinan y limitan el campo de acción en el cual dichas mujeres toman las decisiones. La estructura de oportunidades, en este sentido, es lo que permite o no la expansión de la agencia y el ejercicio efectivo de la misma (Ibrahim y Alkire, 2007).

De acuerdo con García et. al. (2008), no es posible impulsar procesos de empoderamiento para que las mujeres de migrantes se conviertan en protagonistas de su propio desarrollo personal, familiar y comunitario, sin impulsar al mismo tiempo procesos de cambio en las relaciones de poder asimétricas que imperan en nuestras sociedades.

Si el poder significa control y el empoderamiento se entiende como el proceso de ganar control, esto quiere decir que quien se empodera aumenta su grado de control o autoridad sobre los recursos y decisiones que afectan su bienestar. Esto significa que el empoderamiento no sólo implica tener acceso a recursos, sino que frecuentemente opera a través de la ‘obtención de control’ sobre esos recursos (Pick et. al. 2007).

En la medida en que quienes han estado excluidos de los ámbitos de decisión comienzan a controlar su entorno, y realmente a escoger y decidir la manera de enfrentar y resolver sus problemas, como consecuencia incrementarán el control sobre sus propias vidas García et. al., (2008) por consiguiente el empoderamiento es visto como la expansión de la capacidad de agencia de las mujeres para actuar y tomar las riendas de su propias vidas, situación que se presenta como adversa dentro del contexto de las parejas de migrantes y que impacta de manera directa en su bienestar emocional específicamente en sus niveles de estrés, pero que al mismo tiempo promueve de manera dolorosa y compleja la evolución de su propio desarrollo personal y potencialmente en su empoderamiento.

VI. 2.3. Estrés

El estrés es un elemento del bienestar emocional que resulta alterado cuando existe la ruptura del vínculo familiar (Barry, 2001). Para Vinaccia, et. al. (2001) una persona desencadena

una respuesta de estrés, ya sea psicofisiológica o emocional, cuando la evaluación dentro de sí misma encuentra que no hay recursos emocionales suficientes para enfrentar una situación.

Según Trucco (2002) existen varias categorías de situaciones desencadenantes de estrés que, entre otras, son: las situaciones que fuerzan a procesar información rápidamente en este caso el cambio de situación al partir la pareja, las percepciones de amenaza que provocan inseguridad al no saber lo que está viviendo su pareja, el bloqueo con los intereses, la decisión de partir que en ocasiones no fue en conjunto, lo cual produce sentimientos de bloqueo y frustración, este elemento se complementa, por la presión grupal acerca de lo que se considera como adecuado o necesario dentro de estas comunidades inmigrantes López (2007). Además, se tiene que tener presente que los estresantes, tanto de tipo individual como familiar, social y comunitario, van ligados con respuestas fisiológicas asociadas al estrés, que varían desde ansiedad, trastornos afectivos, úlceras, colitis, gastritis, o los, frecuentemente, denominados “nervios” (Cabassa, et. al., 2008).

Para los propósitos de este estudio, se considera el enfoque de estrés psicosocial de Perales, et. al., (2011), donde las relaciones particulares entre la persona y la situación son valoradas por la persona como algo que agrava o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal. Las demandas situacionales psicosociales se dividen en sucesos vitales refiriéndose a situaciones reales como, por ejemplo, el flujo migratorio de la pareja, sucesos cotidianos o sea el estrés que proviene de eventos diarios y sucesos subjetivos que no tienen que ver con la realidad objetiva, su aspecto fundamental deriva en el hecho de que estas emociones se dan en el marco de un proceso de evaluación y apreciación personal.

El impacto de estos estresores dependerá, en gran medida, de los recursos psicológicos que se tengan a mano y se definen como los conceptos de capacidades y fortalezas de la persona Carr (2007) y Seligman & Csikszentmihalyi (2000). En cierto sentido, los recursos psicológicos son los elementos tangibles o intangibles que ayudan a manejar las diferentes situaciones de la vida, éstos se utilizan, especialmente, para enfrentar situaciones percibidas como problemáticas y generadoras de estrés Hobfoll (1989). Así, pueden encontrarse recursos tanto individuales, como familiares y sociales. Añadidos a elementos como estilo de vida, apoyo social, tipo de

exposición de sentimientos, valores y creencias y el bienestar físico se encuentran como factores imprescindibles para el manejo del estrés Miller & Smith (1987). Por consiguiente, si una persona considera que sus recursos son suficientes, ésta se considerará capaz de resolver fácilmente cualquier situación. Por el contrario, si los recursos son escasos, o si se han deteriorado por alguna razón, entonces la percepción de dicha situación podrá verse como crítica (Kahl, et. al., 2007).

Por ello, pasamos, a continuación, a ofrecer una definición de las mismas. Para ello, seguimos los planteamientos de Miller & Smith (1987), quienes las definen del siguiente modo: *el estilo de vida* definido por aquellas metas que los individuos se imponen para sí y los medios que utilizan para alcanzarlas, las cuales incluyen estructura social y acción Loudon & Dellabitta (1995). Dicho concepto, se define entre otros aspectos por *los valores y creencias*, que son metas o fines que expresan los intereses colectivos o individuales relativos a un tipo de motivación y que son evaluados según su importancia respecto a los principios que guían la vida de una persona. Por otro lado, las creencias se consideran conocimientos e información que las personas disponen con respecto a las cosas Schwartz & Sagiv (1990). La *salud física* se define según, Sandín (2002) como: los hábitos de sueño y de alimentación de una persona, así como la cantidad de ejercicio que hacen las personas como higiene oral, horas de sueño, sedentarismo, fumar o beber.

Otra variable del estrés es el *Apoyo social* caracterizado por la presencia o ausencia relativa de recursos de apoyo psicológico provenientes de otras personas significativas o como transacciones interpersonales que implican la expresión de afecto positivo, la afirmación o respaldo de los valores y las creencias de la persona y/o la provisión de ayuda o asistencia mencionan Cazals & Almudever, (1993). Por último, la *exposición de los sentimientos* definida como la expresión mental de las emociones, la cual es codificada en el cerebro teniendo la persona la capacidad de identificar la emoción específica que experimenta (de alegría, pena, rabia, soledad, tristeza, vergüenza, etc.), pudiéndola expresar de manera exterior o no, considerándose como un estado anímico difuso que se experimenta de forma progresiva y duradera (Sandín, 2002; Cockerham, 2001).

Resumiendo, la vulnerabilidad al estrés que tengan las mujeres parejas de inmigrantes tendrá su impacto dependiendo de dos elementos el equilibrio interno que ellas perciban dentro de su ser entre las situación que viven y lo que ellas esperan y, por otro lado, la cantidad de recursos psicológicos que tengan para enfrentar estas situaciones permitiéndoles manejar dichos estresores de forma positiva en sus vidas Hobfoll (1989). Ahora bien, a nuestro entender, convendría conocer qué componentes del estrés tienen un mayor impacto en la percepción de estrés en las mujeres de migrantes de una comunidad de origen náhuatl. De igual forma, consideramos relevante conocer si existe alguna relación entre la capacidad de agencia y la percepción de estrés.

VI. 3. Metodología

En este estudio participaron una muestra incidental de 40 mujeres parejas de inmigrantes de la comunidad de San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos en el Estado de Puebla. El perfil muestra se caracteriza por ser miembro de una comunidad origen náhuatl, no obstante las participantes de este estudio se identifican por ser mestizas, categoría étnica que agrupa a muchos grupos étnicos diferentes, con identidades particulares. Definida por un proceso de cambio cultural, social e identitario convertido en un grupo dominante definiendo en mucho la identidad nacional mexicana (Navarrete, 2005).

Las edades comprenden entre los 15 y 55 años con una media de 28.94 y una desviación estándar de 8.939. Además, se obtuvo información de otras variables, tales como si trabajaban en el momento de la aplicación de las pruebas o no (con una frecuencia de 11 con un trabajo fuera de casa) y la cantidad de hijos que tienen van desde 1 hasta 5 con la siguiente frecuencia: 7 mujeres con 1 hijo; 17 con 2 hijos; 9 con 3 hijos; 6 con 4 hijos y 1 con 5 hijos.

VI.3.1. Instrumentos

Se emplearon dos instrumentos el primero el test de vulnerabilidad al estrés y el segundo

una entrevista semiestructurada.

VI.3.1.1. Test de vulnerabilidad al estrés

Este cuestionario fue elaborado por Miller & Smith (1987), cuyo objetivo es el de valorar el grado de vulnerabilidad al estrés, e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo, y, también, conocer cómo el apoyo social puede estar incidiendo en su vulnerabilidad. La prueba consta de un total de 20 ítems, cada uno de los cuales se responde de acuerdo con una escala de Likert de puntuación donde 1 responde a (casi siempre) y 5 a (nunca), según la frecuencia con que el sujeto realice cada una de las afirmaciones. A modo de ejemplo, una pregunta de la escala sería “Converso regularmente sobre problemas domésticos (es decir, sobre tareas del hogar dinero, problemas de vida cotidiana) con las personas que conviven conmigo”. La fiabilidad del instrumento es alta al obtener .958 en la prueba alfa de Cronbach.

VI.3.1.2. Índice ponderado de capacidad de agencia

Medir la capacidad de agencia resulta complicado ya que las variables presentes en ella son diversas e interactúan de forma diferente en cada mujer, en forma concreta puede representarse en autonomía, toma de decisiones, resiliencia, autodeterminación, autoeficacia, estoicismo y control y regulación (ESAGE (2007)). En psicología, la agencia se vincula con diversos conceptos psicológicos y se mide a través de ellos. Por lo que la agencia es un concepto integrador que abarca diversos aspectos de un funcionamiento individual. Bajo estas consideraciones se estableció la medida de la capacidad de agencia se recurrió al trabajo metodológico generado por el Programa Nacional para el Desarrollo (PND) para crear el Índice de Desarrollo Humano; así como a la propuesta de desarrollado para medir agencia personal y empoderamiento de Pick, et al (2007) y la escala de Agencia Personal y Empoderamiento (ESAGE, 2007). A partir de lo cual se generó un índice ponderado, el cual considera el peso individual de las distintas variables en relación a un todo integrador que en este caso es la capacidad de agencia. Quedado conformado de la siguiente manera: Autonomía+ toma de decisiones+ resiliencia + autodeterminación + autoeficacia+ estoicismo +control y regulación = Índice Ponderado de Capacidad de Agencia (IPCA).

La entrevista semiestructurada considero la recolección de información a 10 de las 40 mujeres que se aplicó el test de Vulnerabilidad al Estrés los cuestionamientos versaron sobre cinco variables presentes en la capacidad de agencia: autonomía, toma de decisiones, resiliencia, autodeterminación y autocontrol.

El levantamiento de la información se llevó a cabo por una investigadora becaria del Colegio de Postgraduados Campus Puebla. La aplicación de las herramientas duró, aproximadamente en promedio, tres horas y media. Cabe mencionar que para la prueba de Estrés se tuvo que realizar un proceso de adaptación para zonas rurales, permitiendo la adaptación de los ítems para las mujeres participantes. Los resultados obtenidos se presentan a continuación.

VI.4. Resultados

En lo que respecta a la puntuación global, correspondiente al análisis estadístico al test de Vulnerabilidad al Estrés se obtuvo una puntuación media de 55, con una desviación estándar de 7.8, una asimetría de .392 y un error típico de asimetría de .374. Tomando en cuenta que al tener la suma de la puntuación total se restan 20, los resultados oscilan entre 30 como mínimo y 80 como máximo. Lo que refleja que las mujeres valoran mucho el apoyo social, el estilo de vida y el bienestar físico. El resto de elementos que conforman el estrés (exposición a los sentimientos y valores y creencias) son menos valorados.

De forma particular los resultados más representativos indican como se presenta en la tabla 1 que: **Apoyo social**, presenta una puntuación media de 2.61 con una desviación estándar de 1.52. **Exposición de sentimientos** tiene una media de 2.31 con una desviación estándar de 1.38. **Valores y creencias** arroja una media de 2.24 con una desviación estándar de 1.64.

Tabla 6: Análisis descriptivo de las variables totales de estrés

VARIABLES	Media	Desviación Estándar
Estrés	55	7.81
Estilo de vida	3.10	.833
Apoyo social	2.61	1.52
Expresión de sentimientos	2.31	1.38
Valores y creencias	2.24	1.64
Bienestar físico	2.61	2.12

Elaboración propia con datos de campo

En síntesis, los datos reflejan que la mayoría de las variables usadas en el presente trabajo presenta puntuaciones medias aceptables, siendo ligeramente superior los resultados correspondientes a estilo de vida con .868, apoyo social con .801, valores y creencias con .868 y expresión de los sentimientos con .801.

En el análisis de correlación de Pearson se observó que la relación que existe entre bienestar físico con un .319 y con estilo de vida con un .340. Del mismo modo, los datos muestran relaciones estadísticamente significativas entre la variable valores y creencias con las siguientes variables: bienestar físico ($r=.704$; $\text{Sig}=.000$), estilo de vida ($r=.699$; $\text{Sig}=.000$), apoyo social ($r=.740$; $\text{Sig}=.000$) y expresión de sentimientos ($r=.555$; $\text{Sig}=.000$). Por otro lado, observamos que la variable bienestar físico presenta una correlación significativa con las siguientes variables: estilo de vida ($r=.868$; $\text{Sig}=.000$), apoyo social ($r=.766$; $\text{Sig}=.000$) y con la expresión de los sentimientos ($r=.654$; $\text{Sig}=.000$). En lo que respecta al Estilo de vida, se da una correlación significativa con las siguientes variables: apoyo social ($r=.806$; $\text{Sig}=.000$) y expresión de sentimientos ($r=.633$; $\text{Sig}=.000$). Finalmente, la variable Apoyo social presenta una correlación significativa con expresión de los sentimientos ($r=.801$; $\text{Sig}=.000$).

La mayoría de las variables muestran correlaciones estadísticamente significativas, siendo considerable la relación que se establece entre apoyo social y expresión de sentimientos.

Tabla 7. Análisis de correlación de Pearson entre las variables

		Autoestima	Bienestar Físico	Valores y Creencias	Estilo de Vida	Apoyo Social	Expresión de Sentimientos
Bienestar Físico	Correlación de Pearson	.146	1				
	Sig. (bilateral)	.368					
Valores y Creencias	Correlación de Pearson	.319*	.704**	1			
	Sig. (bilateral)	.045	.000				
Estilo de Vida	Correlación de Pearson	.340*	.699**	.868**	1		
	Sig. (bilateral)	.032	.000	.000	.		
Apoyo Social	Correlación de Pearson	-.070	.740**	.766**	.806**	1	
	Sig. (bilateral)	.666	.000	.000	.000		
Expresión de Sentimientos	Correlación de Pearson	-.302	.555**	.654**	.633**	.801**	1
	Sig. (bilateral)	.058	.000	.000	.000	.000	

** La correlación es significativa al nivel .01 (bilateral). N= 40

VI.4.1. Análisis de varianza

Dentro de este apartado intentamos determinar si la edad es un elemento básico en la percepción del estrés.

Tal como se refleja en el análisis ANOVA, existen datos estadísticamente significativos. En concreto, estos resultados se obtienen en apoyo social ($F=7.097$; $Sig.=.000$), estilo de vida ($F=6.17$; $Sig.=.000$), bienestar físico ($F=5.479$; $Sig.=.000$), expresión de sentimientos ($F=3.40$; $Sig.=.006$) y valores y creencias ($F=3.17$; $Sig.=.009$). Como reflejan los datos la edad parece ser un determinante de los diferentes elementos que conforman el estrés, siendo especialmente influyente en el apoyo social y estilo de vida, determinando que las mujeres que perciben apoyo social y que tienen un mejor estilo de vida, presentan niveles inferiores de estrés que las que no los tienen.

Tabla 8 Análisis ANOVA

Variables	Suma de Cuadrados	GL	Media Cuadrática	Frecuencia	Significancia	
Apoyo Social	Inter- grupos	84.8	23	3.68	7.097	.000
	Intra-grupos	8.83	17	.519		
	Total	93.63	40			
Bienestar Físico	Inter- grupos	158.38	23	6.886	5.479	.000
	Intra-grupos	21.36	17	1.257		
	Total	179.75	40			
Expresión de Sentimientos	Inter- grupos	62.7	23	2.728	3.404	.006
	Intra-grupos	13.62	17	.801		
	Total	76.37	40			
Estilo de Vida	Inter- grupos	24.78	23	1.078	6.127	.000
	Intra-grupos	2.99	17	.176		
	Total	27.77	40			
Valores y Creencias	Inter- grupos	87.26	23	3.794	3.177	.009
	Intra-grupos	20.30	17	1.194		
	Total	107.5	40			

Elaboración propia con datos de campo

En relación a la capacidad de agencia y las variables establecidas para su medida se encontró lo siguiente:

VI.4.1.1.Toma de decisiones

Con base al índice ponderado de capacidad de agencia el 83% de las mujeres entrevistadas presenta altos niveles de toma de decisiones y un 17% niveles bajos. Situación que de acuerdo a Rosas (2005:17) refleja que la capacidad que adquieren las mujeres de migrantes al momento de quedar solas, les estimula la toma de decisiones sobre ellas mismas, sobre los ingresos y sobre sus propios movimientos sin tener que pedir permiso o negociar. El testimonio de Ana una de las entrevistadas permite evidenciar es afectada en la vida cotidiana la toma de decisiones.

.....desde que se fue tuve que ponerme a hacer cosas que nunca había hecho, lo más difícil para mí fue tomar decisiones de las cosas de los niños porque eso lo hacía siempre él, ahora yo siento que puedo hacer muchas más cosas que antes..... (Ana, Nealtican, Agosto 2012).

VI.4.1.2. Autonomía

Al verse solas las mujeres parejas de migrantes descubren la posibilidad de actuar de manera autónoma, García y Oliveira (2004:148) indica que la distancia de la pareja conduce a las mujeres a retomar la noción de autonomía femenina, la cual se refiere a la independencia personal o colectiva y a la actuación según intereses propios. En relación a la autonomía el IPCA refleja que un 85.7% de mujeres entrevistadas poseen un alto nivel, mientras que un 14.3% refleja bajos niveles. En palabras de Leonor otras de las entrevistadas, la autonomía es experimentada de la siguiente manera.

..... ahora yo hago lo que quiero y aunque siempre andan hablando de una, la verdad es que ya no hay quien me diga qué hacer, ni cómo hacerlo, yo traigo “pa’riba y pa’bajo “ a mis hijos y ni quien me diga nada..... (Leonor, San Nicolás de los Ranchos, Agosto 2012).

VI.4.1.3. Autoeficacia

Los datos que arrojó el IPCA referentes a la autosuficiencia muestran que el 85.7% de mujeres poseen una mayor autoeficacia y el 14.3% indica tener niveles bajos.

Las construcciones sociales de hombres y mujeres en las comunidades rurales es generada a partir de desigualdades, por ejemplo existe la creencia, en estas colectividades, de que las mujeres son dependientes de los hombres, y que la permanencia de un hombre al lado de una mujer le otorga valor ante la sociedad. No obstante, en casos como el de María, quien ha enfrentado el abandono prolongado de su esposo, esa creencia se ve quebrantada.

.... hace tiempo, pensaba que yo no iba a poder sin él, pero ahora me siento muy fuerte y creo que voy sacando a la niña muy bien, además desde que trabajo me va mejor, porque gano mi dinero y hay veces que me siento bien contenta..... (María, Sn Nicolás de los Ranchos, Agosto 2012).

En este sentido, la autoeficacia de sus capacidades y habilidades para salir adelante permite a las mujeres desarrollar una autonomía que antes no tenían Loza Torres, et al (2007). Sin duda, el conflicto social entre desear y no poder ser "libres" es un campo de reflexión constante para las mujeres de migrantes. Su libertad, la toma de decisiones propias transforma relaciones laborales y sociales distintas a las que sus esposos podrían permitir.

Aun cuando las mujeres se enfrentan a nuevas situaciones cuando su pareja ya no se encuentra físicamente para tomar decisiones, se tarda en proveer o abandona el hogar. Entre estas situaciones, observamos que cuando las mujeres son generadoras de ingresos adquieren un mayor sentido de autonomía en cuanto a que toman el rol de proveedoras, independientemente de que el migrante envíe o no remesas. Pero, a pesar de ello, esta autonomía femenina se encuentra constantemente amenazada porque la toma de decisiones para mantener el hogar depende más de la oferta en los mercados de trabajo, de bienes y de servicios, que de la misma voluntad y libertad sobre la distribución de sus propios ingresos Loza Torres, et al (2007).

VI.5. Conclusiones

En lo que respecta a los niveles de estrés, los datos indican que son elevados (objetivo 1) En lo que concierne al objetivo segundo, los resultados muestran que en la percepción del estrés de las mujeres pertenecientes a la comunidad indígena valoran mucho el apoyo social, el estilo de vida y el bienestar físico. El resto de elementos que conforman el estrés (exposición a los sentimientos y valores y creencias) son menos valorados.

La agencia es un proceso que ocurre en forma individual. No obstante impacta también a nivel social, en este caso las redes sociales con las que cuentan las mujeres de migrantes facilitan el desarrollo de la misma y reduce al mismo tiempo los niveles de estrés. El desarrollo de la agencia lleva consigo un proceso de cambio que permite propiciar condiciones para mejorar la vida de las mujeres parejas de migrantes. De acuerdo al Banco Mundial "Salir de las trampas de la desigualdad incluye ser capaz de visualizar y promulgar futuros alternativos, creer que es deseable y posible salir de la pobreza, y ser capaz de participar de modo más significativo en foros donde se están tomando las decisiones que afectan el bienestar de uno mismo" (Banco

Mundial: 2006, p. 71).

En este sentido, las mujeres de migrantes, crean firmemente que pueden lograr los cambios en sus vidas, tendrán poco incentivo para actuar Bandura (2000). Sin olvidar que la convicción, elemento central para el desarrollo de la persona, radica en su capacidad de contar con repertorios de conductas acordes con sus necesidades (Pick, et. al., 2003).

Aún más cuando se trata del análisis entre variables del estrés observamos que existe una estrecha relación entre el bienestar físico y el estilo de vida. Al mismo tiempo, descubrimos, también, que las mujeres que expresan sus sentimientos son aquellas que tienen apoyo social. A pesar de la percepción positiva que podría generar la migración, esto no tendría que suponer que sus niveles de estrés se encuentren altos, por la situación de vulnerabilidad (retorno de la pareja, falta de dinero durante los primeros meses, sensación de soledad y desamparado percibido) a la que se encuentran sometidas estas mujeres y, al mismo tiempo, esta situación obliga a dichas mujeres a establecer una reconstitución de la estructura familiar (Rivermar, 2004; Durand 2000; D'Aubaterre, 2000).

En lo que respecta a la edad, ésta, se relaciona con los elementos que constituyen el estrés, siendo más valorado el apoyo social, seguido de bienestar emocional y estilo de vida. Por tanto, esto indica que la edad parece ser un elemento relevante en determinados aspectos. En concreto, cuanto mayor resulta la edad de las mujeres mayor será la percepción que tengan del apoyo social, bienestar emocional y estilo de vida.

El estudio de variables como la capacidad de agencia y el estrés, elementos del desarrollo de cualquier humano, permiten abrir la puerta a una comprensión más holística de la situación que se presenta en comunidades náhuatl de alto nivel migratorio. Situación irreversible y que pudiera promover proyectos gubernamentales enfocados en dichos elementos, accediendo a fortalecer no únicamente la economía de las sociedades migrantes, sino también su bienestar emocional.

Por último, si bien este ha sido un estudio exploratorio, los resultados obtenidos invitan a seguir trabajando en la metodología para el desarrollo de un índice ponderado de capacidad de agencia. El impacto de conocer el nivel de estrés y estudiar el desarrollo de la capacidad de agencia de las

mujeres parejas de migrantes, son temas que deben estar presentes en el diseño de políticas transversales para el avance en el desarrollo social de las regiones rurales de México.

VI.6. Bibliografía

Achótegui, J. (2004). Estrés Límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista Norte de Salud Mental*, 21, 39-52.

Alsop, & Heinsohn. (2005). 'Measuring Empowerment: Structural Analysis and Framing Indicators'. Febrero, Washington DC: Banco Mundial. Pp. 100-105.

Alkire, S. (2005). Subjective quantitative studies of human agency. *Social Indicators Research*, 74, 217-260.

Banco Mundial. (2006). *World Bank Development Report: Equity and Development*: Washington: Banco Mundial.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.

Barry, J.W. (2001). A Psychology of migration. *Journal of Social Issues*. 57 (3), 615-631.

Recuperado el 23 de Julio del 2013 de, http://rimd.reduaz.mx/documentos_miembros/30capitulo_Intervenciones%20psicologicas%20con%20migrantes.pdf

Bryceson, D. y Vuorela U. (2002), The Transnational Families in the Twenty First Century .En D.F. Bryceson D y Vuorela eds. *The transnational Family*. Oxford: New European Frontiers and Global Networks. pp 3-18.

Beyers, W, Goossens, L, Vansant, I, & Moors, E. (2003). Structural Model of Autonomy in Middle and Late Adolescence: Connectedness, Separation, Detachment, and Agency. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5), 351-365.

Cabassa, L. J., Hansen, M. C., Palinkas, L., & Ell, K. (2008). Azúcar y nervios: Explanatory models and treatment experiences of Hispanics with diabetes and depression. *Social Science Y Medicine*, 1-12.

Caballero M. (2008), *Las mujeres que se quedan: migración e implicación en los procesos de búsqueda de atención de servicios de salud*. México: Salud Pública.

Carr, A. (2007). *Psicología positiva. La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.

Castro Solano, A. (2007). *El bienestar Psicológico: cuatro décadas de progreso*. Buenos Aires, Argentina: Jean Jaures.

Cazals, M. P. & Almudever, B. (1993) Social support, coping strategies and psychological well-being among young people awaiting employment. *European Work and*

Organizational Psychologist, Vol. 3 (3), 205-216.

Cockerham, W. (2001). Handbook of medical sociology. New York: Prentice-Hall. Durand, J. (2000) Tres premisas para entender y explicar la migración México-Estados Unidos: Revista Relaciones: 83, Vol XXI.

D'Aubeterre, M. E. (2000). El pago de la novia: matrimonio, vida conyugal y prácticas transnacionales en San Miguel Acuexcomac, Puebla. México: El colegio de Michoacán y BUAP.

Díaz Guerrero, R. (1994). Psicología del Mexicano. México: Trillas.

Degavre, F. (2007). Las fronteras del cuidado. Reflexiones para una conceptualización del cuidado a las personas de edad dependientes a partir de caso en Bruselas En: Yépez del C y G. Herrera (eds). Quito: Flacso.

Drydyk, J. (2008). How to distinguish empowerment from Agency. Ottawa: Carleton University.

Deiner, E., Deiner, M. y C. Deiner (2005), Factors predicting the subjective well-being of nations. USA: Journal Personality and Social Psychology. 69 No.5, 851-864.

Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar Subjetivo: Actualidad y perspectivas. Cuba: Revista Cubana de Medicina General Integral. 17. No. 6: 572-579.

Eco, H. (1999), La estrategia de la Ilusión. España: Lumen.

Frank, S J, Avery, C B, & Laman, M S. (1988). Young adults' perceptions of their relationships with their parents: Individual differences in connectedness, competence, and emotional autonomy. Developmental Psychology, 24(5), 729-737.

García, B. y De Oliveira O. (200) "Trabajo extradoméstico femenino y relaciones de género: una nueva mirada", en Estudios Demográficos y Urbanos, vol. 19, núm. 1(55), El Colegio de México, enero-abril pp. 145-180.

García, M., Iturralde, P., Bobadilla, P., & Larrea, A. (2008). Empoderamiento ¿tomar las riendas? Quito: ASOCAM .

Gergen, K. (1994), La familia saturada. USA: Family Therapy Networker 19-25.

Heredia Rivera, M., Obregon Velasco, N., y E. Cervantes Pacheco (2009), Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. En Lira, J. ed. Aportaciones de la psicología a la salud. Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo Pp. 225-254.

Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress.

American Psychologist, 44(3), 513-324.

Ibrahim, S., & Alkire, S. (2007). Agency and Empowerment: A proposal for internationally comparable indicators. USA: Oxford Development Studies.

Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and Relatedness in Cultural Context: Implications for Self and Family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.

Kahl, S.F.; Carr, L., Mulkey L M.; Koch, P. R; Dougan , W.L. & Catsambis, S. (2007). Revisiting Reuben Hill's Theory of Familial Response to Stressors: The Mediating Role of Mental Outlook for Offspring of Divorce. *Family and Consumer Sciences Research Journal*. 36, 5- 21.

López Castro, G. (2007), Síndrome de Pénélope, problema de salud en esposas de migrantes. Puebla: Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

López Castro, G. (2007). Migración, Mujeres y Salud Emocional. México: El Colegio de Michoacán.

Loudon, D. L. & Delabitta, A.J. (1995) Comportamiento del Consumidor Conceptos y Aplicaciones, México: Mc Graw Hill.

Loza Torres, M., Vizcarra Bordi, I., Lutz Bachère, B. y Quintanar Guadarrama, E. (2007) Jefaturas de hogar. El desafío femenino ante la migración transnacional masculina en el sur del Estado de México. México: Migraciones Internacionales Vol. 4 No. 2 jul/dic.

Miller, L.H., & Smith, A.D. (1987) The Miller-Smith Lifestyle Assessment Inventory. Boston.

Medical Centre, Stress Manual Audit. Bookline, MA: Bio-behavioral Associates, 1988.

Neri, Liberalesso A. (2002), Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva para América Latina. México: Revista Latinoamericana de Psicología. 34: 55-74.

Navarrete, F. (2005) Las Relaciones Interétnicas en México. Programa México Nación Multicultural. UNAM: México.

Pries, L. (1999), Migración Internacional en tiempos de globalización: varios lugares a la vez. Bolivia: Nueva Sociedad. 56-68.

Pick, S., Sirkin, J., Ortega, I., Osorio, P., Martínez, R., Xocolotzin, U., y otros. (2007). Scale for the Measurement of Personal Agency and Empowerment (ESAGE). Porto Alegre: Interamerican Journal of Psychology V.41 N.3.

- Perales, A., Chue, H., Padilla, A., & Barahona, L. (2011). Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima Perú. Lima: Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.
- Rivermar, M. L. (2004) Migración y reorganización de las relaciones conyugales y familiares en una comunidad Nahua. Con voz propia. Coor Marroni, Ma. Da Tomo I. GIMTRAP. México, .
- Rosas, C., (2005) Administrando las remesas. Posibilidades de autonomía de la mujer: un estudio de caso en el centro de Veracruz", en Género, cultura y sociedad. Serie de investigaciones del PIEM. Autonomía de las mujeres en contextos rurales, México, El Colegio de México.
- Pick, S., Sirkin, J., Ortega, I., Osorio, P., Martínez, R., Xocolotzin, U., y otros. (2007). Scale for the Measurement of Personal Agency and Empowerment (ESAGE). Porto Alegre: Interamerican Journal of Psychology V.41 N.3.
- Samman, E., & Santos, E. (2009). Agency and Empowerment: A review of concepts, indicators and empirical evidence. Oxford: University of Oxford.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. American Psychologist, January, 5-14.
- Suárez-San R., y Zapata-Martelo E. (2011), Migración: reasignación de roles en espacios locales y transnacionales. Sinaloa: Ra Ximhai, enero-abril, año/Vol. 8, Número 1 Universidad Autónoma Indígena de México Mochicahui, pp. 45-63.
- Salvador, C., Pozo, C. y E. Alonso (2010), Estrategias comportamentales de aculturación y síndrome de Ulises de los inmigrantes Latinoamericanos. Boletín de Psicología, 98, 55-72.
- Sen, A. (1992). Nuevo Exámen de la desigualdad. Mexico: Alianza Editorial. Sandín, B. (1999). El estrés psicosocial. Madrid: Klinik
- Schwartz, S.H. & Sagiv, L. (1995). Identifying culturespecifics in the content and structure of values. Journal of Cross-Cultural Psychology, U.S.A. 26, 92-116.
- Trucco, M. (2002). Estrés y transtornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Revista Chilena de Neuro-psiquiatría. 40, No. 2. 8-19.
- Vinaccia, S., Tobón, S., & Sandín, B. M. (2001). Estrés psicosocial y úlcera péptica duodenal una perspectiva bio-psico-social. Revista latinoamericana de psicología Vol.33 No. 2.

CONCLUSIONES GENERALES

El fenómeno migratorio como medio de crecimiento económico, así como, el incremento en el flujo migratorio que presenta México en las últimas décadas, determinado por la tendencia económica postmoderna y capitalista, ha promovido a un estilo de vida cómodo y enfocado en bienes materiales contribuyendo a transformaciones tanto en los migrantes como en sus familiares, con el fin de obtener un equilibrio económico y considerando que dicho equilibrio promovería el equilibrio emocional, situación que se ha analizado como incorrecta, ya que los bienes materiales no aseguran ni determinan al bienestar emocional.

A esta conclusión tan definitoria, se llegó a través del análisis del contexto de la investigación por medio análisis del fundamento teórico desde los intérpretes contemporáneos de la misma, lo cual ha permitido el estudio, por un lado del impacto que tienen las tendencias económicas actuales en las comunidades migrantes y sus protagonistas y por el otro el impacto que dichas tendencias tienen en los familiares de los que migran. Dando la teoría el fundamento necesario para interpretar los hechos observados en el trabajo de campo y permitiendo comprender y dar explicación al sujeto de estudio. Por tanto, para comprender el fenómeno que viven dichas familias y en especial las parejas de migrantes, se necesita realizar un análisis definitorio de los elementos de reconfiguración de valores, bienestar emocional, reestructuración de las células familiares y, por ende, sociales para la comprensión de nuevos roles de estas mujeres en el espacio local según Suárez y Zapata (2011).

Se comenzarán definiendo a las comunidades de San. Bueaventura Nealtican y San. Nicolás de los Ranchos, en relación a la región de estudio que se ha construido para esta investigación. Es importante recordar que la región donde se encuentran estas dos comunidades está ubicada en la Zona Central del Estado de Puebla y que dichas comunidades son representantes de una significativa presencia de origen indígena Náhuatl con amplia riqueza cultural. Sus ecosistemas, orografía y afluencia de producción agrícola son elementos representativo de su Zona; estas comunidades son dignas representantes también del sistema económico predominante por medio del impacto de la migración; de tal manera que las prácticas sociales y culturales de origen rural, se han ido transformando en procesos híbridos con valores y comportamientos México-

Estadounidenses, influyendo y mostrando cambios en la identidad y en los roles familiares y de pareja antes no observados. Como lo son niños vestidos con ropa “del otro lado”, niños educados por los abuelos ya que sus madres estando solas al cargo de la familia tienen que laborar al mismo nivel de los hombres por la falta de un sostén económico masculino, situación que no es contemplada por las autoridades como prioritaria.

Esta serie de problemáticas que viven las parejas de migrantes, fuera de la protección municipal en términos de apoyo laboral o económico, han tenido como consecuencia que existan cambios trascendentales en la idiosincrasia de la cultura y sociedad.

Las redes sociales, que fungen como elementos fundamentales de facilitación de esta situación, promueven de manera indirecta un mayor flujo de migración, al quedar las parejas de migrantes con las familias y al ser recibidos los migrantes por amigos y familiares al cruzar la frontera. Así mismo, la falta de oportunidades en sus propias poblaciones y la carestía de empleos locales, crean una condición perfecta para que poblaciones como San Buenaventura Nealtican y San Nicolás de los Ranchos sean materia prima de migrantes al extranjero.

El destino de estas comunidades al igual que el de muchas otras más que presentan las mismas características parece determinado por el crecimiento y estabilidad económica del país, el apoyo federal y municipal de las localidades, así como por el interés y leyes en contra o no de seguir admitiendo migrantes por el país vecino. Considerando que desde lo que va del año 2014 ha habido un retorno promedio de dos millones de migrantes a México, nos demuestra que la situación laboral, económica, social, personal y cultural de dichas comunidades está fuera de sus manos, quedando a merced de elementos superiores a los mismos habitantes y contribuyendo a un pseudo desarrollo regional, pero quedando supeditado a elementos externos completamente.

El siguiente punto a analizar responde a los principales elementos psicosociales y personales a nivel de estabilidad psicológica, representado por el bienestar emocional que presentan las mujeres parejas de migrantes. Donde el proyecto de investigación, demuestra que si existen alteraciones en el bienestar emocional de las referidas al partir su pareja al país vecino. Ya que al quedar en posición vulnerable a nivel económico, emocional y social, sufren un desajuste interno

acerca de cómo manejar sus vidas y sus decisiones desde la condición en la que han quedado. Situación que el bienestar económico que encaraba el reto del equilibrio esperado parece quedar diluido entre el cúmulo de transformaciones internas y externas a las que son expuestas las parejas de migrantes, provocando enfermedades físicas y psicosomáticas, adicciones y cambios de hábitos, que resultan contraproducentes a la meta esperada. Razón por la cual la trascendencia de este análisis se encuentra en la posibilidad de observar los elementos prioritarios desde una perspectiva integradora que permita fortalecer a las familias y a su reconstrucción irreversible con atención en elementos emocionales y herramientas psicológicas que brinden la oportunidad de un cambio de perspectiva acerca de su condición, además de la posibilidad de adaptación al medio en el que se encuentran, conduciendo a cambios positivos desde la perspectiva personal y así impactar de manera directa social y culturalmente.

Para llegar a estas conclusiones y las siguientes, además del fundamento teórico pertinente analizado en los párrafos anteriores, se hizo uso de una metodología cuantitativa que permitiera observar los elementos que constituyen al bienestar emocional por medio de pruebas estandarizadas para Latinoamérica, pero dadas las condiciones rurales de las comunidades meta, hubo la necesidad de utilizar un lenguaje apropiado que permitiera la correcta interpretación de los ítems, ya que aun cuando la utilización de las referidas, es bien sabido que permite llegar a respuestas contundentes acerca del tema de estudio; es cierto que existen ciertas lagunas referentes a la interpretación de algunos conceptos, razón por la cual para interés de esta investigación, se realizó la adaptación del Inventario de Coopersmith, que aunque no fue la única prueba que se realizó a las sujetas de estudio, fue la que más tuvo problemas de comprensión al momento de realizar el estudio piloto.

Dicha adaptación permitió concluir que por medio de la utilización correcta de las palabras en ítems determinados, se facilitó la comprensión, la interpretación y por ende la correcta evaluación de la prueba. Dando atención a la importancia que tiene el hecho de un correcto uso del lenguaje local aún en pruebas consideradas para toda población latinoamericana, fungiendo como herramientas útiles para estudios posteriores y considerando además la adaptación de otras muchas más, para así facilitar y al mismo tiempo la correcta evaluación de dichas pruebas y evitar interpretaciones erróneas que pueden llevar a conclusiones incorrectas.

Una vez adaptadas y evaluadas las variables de estrés y autoestima que constituyen al bienestar emocional (Selim, 2008; Díaz, 2001) es necesario comprender el impacto que éstas representan en la vida de las parejas de migrantes, lo que lleva a concluir, que los niveles de autoestima de las sujetas son bajos; esta situación se presenta por la ausencia de un rol masculino que fortalezca sus decisiones y su imagen social dentro de las comunidades, aun cuando con el paso del tiempo parece que la autoestima de las mismas mejora. Para Tacoli (2002) esta razón se presenta porque “el sueño americano” es una situación considerada loable dentro de las comunidades y que al paso del tiempo favorece a la autoestima de las mismas, considerando que el futuro tendrá frutos en un mejor estilo de vida, situación que en algunas ocasiones ocurre y en otras no, pero que da un sentido social y emocional a su autoestima.

Por otro lado con respecto los niveles de estrés, se concluye que son bastante altos; considerando que el apoyo social es un elemento fundamental para el manejo de los niveles de estrés, así como el estilo de vida. Dichos elementos se encuentran determinados principalmente por situaciones externas como lo es el hecho de pensar que su economía está viéndose disminuida por la partida de su pareja, ya que es sabido dentro de estas comunidades el hecho de que los migrantes van auspiciados por la persona que los cruza y una vez que los deposita en el destino esperado, les comienza a cobrar el “cruce” que según comentarios de ellas mismas, asciende aproximadamente entre 20 y 25 mil pesos que por medio de trabajo a lo largo de varios meses logran pagar, lo que a priori deja sin ingreso a sus parejas por aproximadamente los primeros seis meses, razón por la cual es necesario el apoyo social reflejado por medio de ahorros personales en el mejor de los casos, así como la mano que tienden los familiares, fungiendo como elemento fundamental del equilibrio y en algunos casos el sostén de las parejas del migrante, lo que representa de manera evidente los niveles de estrés altos que ellas reflejan.

Analizando la relación que existe entre las variables autoestima y estrés las conclusiones principales se reflejan en una estrecha relación entre la autoestima, el apoyo social y el estilo de vida. Estos resultados se justifican desde el planteamiento de lo importante que es sentirse apoyada y aceptada dentro de la comunidad por medio de la sociedad dada su condición, ya que según Sánchez (1999) la autoestima que caracteriza al mexicano es la colectiva, donde su

parámetro de equilibrio se encuentra relacionado en un punto intermedio entre lo que los demás perciben de ellas y lo que ellas mismas perciben de sí mismas, fungiendo el estilo de vida una vez más como elemento protagónico. Así sus niveles de estrés y autoestima se verán reflejados dependiendo de cómo ellas se sienten apoyadas por el medio y a su vez cómo el medio las percibe a nivel de estilo de vida, representando una responsabilidad dual, entre sus necesidades reales de confort y lo que deben aparentar. Situación que a su vez impacta en el elemento interno del estrés que es, la expresión de sus sentimientos que parece estar relacionada con el hecho de que sus parejas partan al extranjero, ya que al ser aceptada su condición socialmente hablando, permite relajar las emociones que exponen y que se reflejan en este caso en bajos niveles de estrés en este rubro.

En lo que respecta a la edad y su relación con los elementos que constituyen al estrés, se puede concluir que el bienestar físico y el estilo de vida, así como el apoyo social, funcionan como elementos fundamentales que afectan sus niveles de estrés donde a mayor edad menor atención a dichos elementos. Estos resultados en síntesis presentan que las mujeres al paso del tiempo consideran menos importantes los elementos externos que producen su estabilidad emocional, ya que con el paso del tiempo el “sueño americano” es parte de su vida, ya no es tan importante si la sociedad considera que es correcto o no lo que ellas hacen y ellas mismas han creado dentro de sus núcleos familiares una reestructuración de las dinámicas internas, sin contemplar ya, lo que los demás piensen, al mismo tiempo, el estilo de vida que hayan logrado es el que tienen y seguramente tendrán por el resto de sus vidas y sus expectativas con respecto al cambio de status ya han sido superadas y trascendidas. Por último el bienestar físico deja de tener una posición fundamental en cuanto pasan los años porque ellas dejan de ser el único pilar de sus hijos y al estar casados o separados de la casa, ellas ya no sienten tener la presión de su bienestar físico como prioridad. Por tanto, según los datos encontrados, se podría decir que las mujeres de estas comunidades, tienen una percepción positiva de su identidad social, lo que parece repercutir en su visión positiva de su auto-estima. No obstante, la identidad individual parece que se encuentra orientada en otra dirección, esto podría ofrecer una explicación a los elevados niveles de estrés que muestran.

Aun cuando se han encontrado datos interesantes en este análisis, sería relevante realizar estudios

futuros que ahonden en otros elementos que de igual manera pudieran impactar en la autoestima y el estrés de dichas mujeres, como lo son el ciclo de vida, la identidad local, la idiosincrasia cultural y los cambios de roles genéricos; estudios que pudieran permitir abrir la puerta a una comprensión holística de la situación que se presenta en comunidades con alto nivel migratorio promoviendo por medio de **estrategias de desarrollo social regional**, proyectos enfocados en dichos elementos, accediendo a fortalecer no únicamente la economía de las sociedades migrantes, sino, también, su situación emocional.

Otra situación que se presenta en las mujeres al faltar su compañero, es el reto de afrontar la vida desde una nueva faceta social y cultural, ya que además de ser responsables de obligaciones económicas y cargas laborales añadidas a lo establecido por su rol de género, producen cambios trascendentales en su vida e impactan además de en su bienestar emocional, en su capacidad de agencia.

El orden patriarcal establecido socialmente, donde ellas se encuentran inmersas, les refiere a vivir de una manera determinada, donde el sostén familiar, las decisiones tomadas, las reuniones sociales, la protección ejercida, la forma de educación de los hijos y en ocasiones hasta la forma de vestir y comportarse, es autorizada por los hombres. Al quedar sin esa imagen masculina, la vida padece transformaciones profundas en la psique de las mujeres parejas de migrantes, encontrándose en un pseudo estado donde no están totalmente solas ni tampoco se encuentran con el apoyo masculino, dejándolas en una condición vulnerable y a merced de la sociedad y de la familia que tiene ciertas expectativas bien definidas acerca de lo correcto e incorrecto en su comportamiento, derivando de primera instancia en fuertes niveles de estrés y al mismo tiempo situándolas en una nueva dinámica comportamental, que en muchas ocasiones se contrapone con sus propios deseos o expectativas con respecto a lo que tienen que enfrentar.

La agencia es un proceso personal que conlleva cambios internos profundos para quien los viven y para quien las rodea, facilitando el desarrollo de dinámicas diferentes dentro del núcleo familiar. Para interés de este estudio se concluye que si bien dichas transformaciones

implican un esfuerzo profundo por parte de ellas, al mismo tiempo presentan la oportunidad de cambiar las condiciones establecidas, para mejorar su vida y la de sus hijos, promoviendo la igualdad y facilitando la oportunidad de visualizar y promulgar panoramas diferentes a los esperados. Es indispensable analizar este punto, ya que las parejas de migrantes responden a altos niveles de estrés y bajos niveles de autoestima que vienen de la mano del yugo patriarcal y del sistema establecido acerca de lo que se espera que puedan o no hacer. El Banco Mundial cita: "Salir de las trampas de la desigualdad incluye ser capaz de visualizar y promulgar futuros alternativos, creer que es deseable y posible salir de la pobreza, y ser capaz de participar de modo más significativo en foros donde se están tomando las decisiones que afectan el bienestar de uno mismo" (2006, p. 71).

Se concluye que la condición que presentan las parejas de migrantes no parece ser fácil, pero implica una transformación trascendental hacia un futuro mejor, no únicamente para ellas sino para sus hijos y por ende para los roles de género establecidos desde hace cientos de años. La migración aunque afecta de manera directa y negativa a muchos aspectos de la psique de las mujeres que se quedan, representa en este sentido una oportunidad invaluable de concienciación de sus fortalezas y de su capacidad de salir adelante de la condición en la que se encuentran, más todo esto será posible únicamente por medio de la sensibilización y educación por medio del **desarrollo de estrategias sociales regionales** que fomenten la equidad y las reconfiguraciones de género y que faciliten la aceptación del medio a la nueva dinámica que se presente establecer. Dichas estrategias tienen su fundamento en cursos y talleres que sean aprobados y promovidos por las instituciones sociales más importantes, llámese Gobierno Municipal, Iglesia o Escuela, que sirvan como facilitador y promotor de una nueva cultura que permita a las familias de migrantes aceptar su condición y fortalecer sus herramientas personales y comunales hacia el bien de ellas mismas y de la sociedad.

Por último se concluye, si bien ésta ha sido una investigación exploratoria, los resultados obtenidos invitan a seguir trabajando en las comunidades migrantes y su aspecto emocional como temas que deben estar presentes en el diseño de políticas transversales para el avance en el desarrollo social de las regiones rurales de México. La reflexión conduce a mirar la relevancia

que tienen las familias flotantes o transnacionales en las comunidades migrantes, y recuerda la necesidad de analizar qué elementos podrían fortalecer a dichas familias y su reconstrucción del concepto de familia, que de ser analizado a detalle podría proporcionar herramientas sociales y políticas a corto y mediano plazo que permitan mejorar la calidad de vida y por ende el bienestar emocional y la capacidad de agencia de dichas familias, así como de sus parejas que se quedan en la comunidad.

La migración como fenómeno perpetuo y la evolución de las sociedades en el sistema económico preponderante del último siglo, ha fincado su interés en la economía, razón por la cual al día de hoy, las mujeres parejas de migrantes, encaran el reto de lograr un equilibrio entre lo que es la transformación del núcleo de las representaciones sociales tradicionales, ellas mismas y su sociedad, donde el sueño americano y su propio bienestar parecen contraponerse y nunca estar de acuerdo, sumando el impacto que ocasiona en cada miembro de la familia y en la pareja cuando retorna el migrante, impactando a nivel emocional en crisis identitarias y de roles genéricos, solo resta decir que obviando el análisis de los elementos emocionales que afectan de manera directa a las comunidades migrantes, se favorece a la perpetuación no únicamente del mismo sistema social sino que se condena a dichas comunidades al olvido e indiferencia, situación que impactará de manera directa a la sociedad y la cultura.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

- Abu-Warda, N. (2008). Las migraciones internacionales. *Ilu. Revista de Ciencias de las Religiones*, 33-5.
- Achótegui, J. (2004), Emigrar en situación extrema: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). México: *Revista Norte de Salud Mental*, 1: 39-52.
- Alkire, S. (2005). Subjective quantitative studies of human agency. *Social Indicators Research*, 74, 217-260.
- APA, American Psychiatric Association: 1995 Diagnostic and statistical manual of mental disorders 2005. Washington: American Psychiatric Association.
- Arango, J. (2003), La Explicación Teórica de las migraciones: Luz y Sombra. Zacatecas: *Latinoamericanistas* 19-22.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Banco Mundial. (2006). *World Bank Development Report: Equity and Development*: Washington: Banco Mundial.
- Beyers, W. , L, Vansant, I, & Moors, E. (2003). Structural Model of Autonomy in Middle and Late Adolescence: Connectedness, Separation, Detachment, and Agency. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5), 351-365.
- Bertalanffy, L. (2007). *Teoría general de los sistemas*. DF: Fondo de Cultura.
- Binford, L. (2003: 58-67). Migración acelerada entre Puebla y Estados Unidos en Elio Masferrer Kan et. al, *Etnografía del estado de Puebla*. Puebla: Secretaría de Cultura del Estado de Puebla.
- Burgoyne, R. y Renwick R. (2009). *Social support and quality of life over time among adults living with HIV in the HAART era*. USA: Elsevier.
- Bryceson, D..y Vuorela U. (2002), *The Transnational Families in the Twenty First Century* .En D.F.
- Bryceson D. y Vuorela U. eds. *The transnational Family*. Oxford: *New European Frontiers and Global Networks*. Pp 3-18.
- Banchs, M. A. (2000). Aproximaciones procesuales y estructurales al estudio de las representaciones sociales. *Papers on social representations*, 9(3), 3-15.

- Bryceson, D. y Vuorela U. (2002), The Transnational Families in the Twenty First Century .En D.F. Bryceson Deborah y Vuorela Ulla eds. The transnational Family. Oxford: New European Frontiers and Global Networks. Pp 3-18.
- Branden, N. (1995). Los Seis Pilares de la Autoestima. España: Paidos.
- Branden N., (2001) Tr. Menezo, G. La Psicología de la Autoestima, México, Editorial Paidos.
- Bowers, K. (1973), Situationism in psychology: An analysis and critique. USA: Psychological Review, 80, 307-336.
- Cabassa, L., Hansen, M., Palinkas, L. y Kathleen E. (2008). Azúcar y nervios: Explanatory models and treatment experiences of Hispanics with diabetes and depression. USA: Social Science y Medicine, 1-12.
- Cardona C. (2006), Factores psicosociales de la depresión. Cuba: Revista Cubana de Medicina Militar. 35 No 3.
- Castillo, M. D. y González P. (2010), Estrés y Ansiedad. Relación con la cognición. España: Universidad de la Laguna, Tenerife.
- Castell, H. (2005). Diccionario Enciclopédico. Barcelona: Pinter Industri Gráfica.
- Carlsoon, F. y Olof J. (2009), Voting Motives, Group Identity and Social Norms. Sweden: University of Gothemburg.
- Carballo, J. (2001), Desarrollo de rasgos asociados a la autoestima a través de la metacognición, en una universidad mexicana. México: Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa 7: 2-5.
- Castro Solano, A. (2009), El bienestar Psicológico: cuatro décadas de progreso. Buenos Aires, Argentina: Jean Jaures.
- Charon, J. (2009). Sumbolic Interactionism: An introduction, an interpretation an integration. USA: Prentice Hall.
- Clarck, M., Walker R., Gironde R. y Scholten J. (2009), Comparison of pain and emotional symptoms in soldiers with polytrauma: unique aspects of blast exposure. USA: American Academy of Pain Medicine 23-45.
- Coopersmith, S. (1968) Studies in Self-Esteem, Scientific American 2, 212-215. U. S. A
- Cockerham, W. (2001), Handbook of medical sociology. New York: Prentice-Hall.

- Cordero, A. (2006). Migraciones y medio ambiente, ¿una relación plausible?: el caso de la cuenca del río San Juan. *Revista Centroamericana de Ciencias Sociales (RCCS)*, 3(1), 123-150.
- Díaz Llañes, G. (2001), El bienestar Subjetivo. Actualidad y perspectivas. Cuba: *Revista Cubana de Medicina General Integral*. Vol.17 No. 6.
- Díaz Guerrero, R. (1994). *Psicología del Mexicano*. México: Trillas.
- Endler, N. (1973), The person versus the situation a pseudo issue? A response to others. USA: *Journal of personality*, 41, 287-303.
- Endler, N. (1977), The role of person-by-situation interaction in personality theory. In Ina Uzgoris y Frederic Weizman (Eds.), *The Structuring of experience* New York: Plenum. (pp. 343-369).
- Endler, N. y Okada M. (1975), A multidimensional measure of trait anxiety: The S-R inventory of general trait anxiousness. USA: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 319-129.
- Endler, N., Magnusson, D., Ekehammar, B. y Okada M. (1976), The multidimensionality of state and trait anxiety. Sweden: *Scandinavian Journal of Psychology*, 17, 81-93.
- Freedman, J., (1978) *Introductory Psychology*, Addison Wesley, United States.
- Falicov, C. J. (2007a). Working with Transnational Immigrants: expanding meanings of family, community and culture. *Family Process*, 46 (2), 157-171.
- Gergen, K. (1994), La familia saturada. USA: *Family Therapy Networker* 19-25.
- Gergen, K. (1994), La familia saturada. USA: *Family Therapy Networker* 19-25. Beyond Cairo. Presented at Seminar on female empowerment and demographic processes: Moving Beyond Cairo. Sweden: Lund.
- Habermas, J. (2002). *Teoría de la acción comunicativa, Crítica de la razón funcionalista*. México: Taurus México.
- Heredia Rivera, M., Obregon Velasco, N., y Cervantes Pacheco E. (2009), Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. En Lira, J. ed. *Aportaciones de la psicología a la salud*. Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo Pp. 225-254.
- Howell, N. (1999), The Poisoning of Nostalgia. México: *El periódico de Estudios Psicoanalíticos Aplicados*. 1. No, 2. 163-167.

Hamilton FH. Escala de Hamilton. psicomag [en línea] 2007 julio 05 [Fecha de acceso 9 de Julio 2014]. URL disponible en:

<http://www.psicomag.com/neuropsiquiatria/ESCALA%20DE%20HAMILTON.php>

Ibrahim, S., & Alkire, S. (2007). Agency and Empowerment: A proposal for internationally comparable indicators. USA: Oxford Development Studies.

INEGI Instituto Nacional de Estadística y Geografía porcentaje de la población emigrante internacional por entidad federativa expulsora según sexo, 2010. Revisado el 1 de Octubre 2013

en <http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo142ys=estyc=27507>.

Jansen, L., y Gispén de Wiedd, C. (2000), Selective impairments in the stress response in schizophrenic patients. USA: psychopharmacology .

James, W. (1984) Depresión Causas Manifiestas y Tratamientos, Editorial Trillas, México.

Kihlstrom, J., & Cantor, N. (2000). Social Intelligence. Cambridge: Cambridge University Press.

Kabeer, N. (1999). The conditions and consequences of choice: reflections on the measurement of women's empowerment. Ginebra: Instituto de Investigación de las Naciones Unidas para el desarrollo Social.

Kagitcibasi, C. (2005). Autonomy and Relatedness in Cultural Context: Implications for Self and Family. Journal of Cross-Cultural Psychology, 36(4), 403-422.

López Montaña, L. y. (2009). Padres o madres migrantes internacionales y su familia: oportunidades y nuevos desafíos. Manizales: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales Niñez y Juventud.

Lang, P. (1968), Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. USA: Research in psychotherapy, 3, 90-102.

Lewinsohn, P., Youngren, M. y Grosscup, S. (1979). Reinforcement and depression. En Depue R.A. Ed., The psychobiology of depressive disorders: Implications for the effects of stress Nueva York: Academic Press. pp. 291-315.

Marroni, G. (2009), Frontera Perversa, Familias Fracturadas. Puebla: BUAP.

Massey D.S.R., A. J. (1987). Return to Aztlan: The Social Process of International

Mundial, B. (2006). World Bank Development Report: Equity and Development. Washington: Banco Mundial.

Moghaddam, F. (2008). Multiculturalism, democracy and intergroup relations: international and national contexts. DC: American Psychological Association pp 7-25.

- Miguel-Tobal, J. J. (1985), Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: Elaboración de un instrumento de medida (ISRA). Tesis doctoral, Madrid: Ed. Universidad Complutense de Madrid.
- Munné, F. (1998). La crítica epistemológica en la psicología social del traspaso de siglo. En D. y. Páez, Los desarrollos de la psicología social en España. Madrid (págs. Cap.1, 19-24). Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Nations, U. (1995). Population and Development: Program of Action adopted at the International Conference on Population and Development. Cairo: Department for Economic and Social Information and Policy Analysis.
- Papalia, D. (2001). Desarrollo Humano. México: Mc Graw Hill 8va Edición.
- Pries, L. (1999), Migración Internacional en tiempos de globalización: varios lugares a la vez. Bolivia: Nueva Sociedad. 56-68.
- Secord, P. y Backman (1976) Psicología Social, México, Editorial Mc Graw Hill.
- Saucedo, T.; Gómez-Peresmitré, G. (1998). Validation of the nutritional index in Mexican preadolescents with the sensitivity and specificity method. Salud Pública de México, , vol. 40, no 5, p. 392-397.
- Sen, A. (1999). Capacidad y Bienestar en Nussbaum, M. y Sen A. (comps) La calidad de vida. México: FCE. pags. 54-83.
- Sen, G. (1997). Empowerment as an Approach to Poverty. Background Paper to Human Development Report.
- Skinner, B. (1968). Walden II. USA: Fontanella.
- Selim, S (2008), Life Satisfaction and Happiness in Turkey. Turkey: Social Indicators Research.
- Trucco, Marcelo (2002), Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. Chile: Revista Chilena de Neuro-psiquiatría. 40, No. 2. 8-19.
- Palladino, C. (1992) Como desarrollar la Autoestima, México, Editorial Interamericana.
- Perales, A., Chue, H., Padilla, A., & Barahona, L. (2011). Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima Perú. Lima: Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.
- Polaino-Lorente, A., & Vázquez, C. (1982). La indefensión aprendida ¿Un modelo experimental de depresión? Barna: Revista Departamento de Medicina Facultad de Psiquiatría.

- Pick, S., Sirkin, J., Ortega, I., Osorio, P., Martínez, R., Xocolotzin, U., y otros. (2007). Scale for the Measurement of Personal Agency and Empowerment (ESAGE). Porto Alegre: Interamerican Journal of Psychology V.41 N.3.
- Rogers, C. (1978) Orientación psicológica y psicoterapia. Madrid: Narcea.
- Rohlfs, I., Borrell, C., Domínguez-Berjón, F., Pasarín, M. I., Ferrando, J., & Nebot, M. (2000). Social inequalities in health related behaviours in Barcelona. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 54(1), 24-30.
- Sánchez, E. (1999), Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. Murcia: Anales de psicología, Universidad de Granada
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An introduction. *American Psychologist*, January, 5-14.
- Suárez-San Román, B. y Zapata-Martelo E. (2011), Migración: reasignación de roles en espacios locales y transnacionales. Sinaloa: Ra Ximhai, enero - abril, año/Vol. 8, Número 1 Universidad Autónoma Indígena de México Mochicahui, pp. 45-63.
- Tacoli, C. (2002) Globalisation and Migration, Migrant Workers: Who Benefits?, United Nations Association-UK, Human Rights Day Conference.
- Tajfel, H. y John T. (1989), La teoría de la identidad social de la conducta intergrupar. En Morales Juan Francisco y Huici Carmen Eds. *Lecturas en Psicología Social* Madrid: UNED pp. 225-259.
- Tajfel, H. (1983), Psicología social y proceso social. En Torregrosa J.R. y Sarabia B
- Velasco Castro, A. (2000), Lo individual, lo popular y lo colectivo en la psicología política Venezolana. Maracaibo: Asociación Venezolana de Sociología Maracaibo 221-241.
- Vinaccia, S., Tobón, S., & Sandín, B. M. (2001). Estrés psicosocial y úlcera péptica duodenal una perspectiva bio-psico-social. *Revista latinoamericana de psicología* Vol.33 No. 2.

ANEXO FOTOGRÁFICO

Figura 1



Figura 2

