



## **Migración internacional: Narrativas de tres mujeres cubanas.**

Chabely Torriente-Menéndez<sup>14</sup>,

Ana Laura Carrillo-Cervantes<sup>15</sup>,

Iris Monroy-Velasco<sup>16</sup>

### **Resumen**

La migración es uno de los fenómenos con mayor impacto demográfico, social y económico en el mundo, manifestando un aumento considerable en las últimas décadas. La presente investigación tiene como objetivo caracterizar las experiencias migratorias de mujeres cubanas con énfasis en los factores que facilitan o dificultan su adaptación en el país de destino. La investigación se desarrolla a través de un enfoque cualitativo utilizando como base los postulados de la Teoría Fundamentada para el diseño metodológico. Para la selección de las participantes se emplea un muestreo intencional y por conveniencia. Mediante la entrevista en profundidad semiestructurada se recolectó la información en una muestra conformada por 3 mujeres migrantes originarias de Cuba, con edades entre los 30 y 33 años, que actualmente residen en Estados Unidos, México y España. El análisis de la información se desarrolla a partir del análisis temático. Los datos cualitativos obtenidos se cruzaron con la revisión teórica de base mediante el software Atlas.ti en su versión 9.0, así como se tuvieron en cuenta las consideraciones éticas para el desarrollo del estudio. Los resultados permiten identificar factores específicos que obstaculizan y facilitan el proceso de adaptación en la experiencia de las entrevistadas.

**Palabras Claves:** migración, mujeres cubanas, estrés, aculturación.

---

<sup>14</sup> Universidad Autónoma de Coahuila, chabelytorriente@uadec.edu.mx

<sup>15</sup> Universidad Autónoma de Coahuila, anacarrillo@uadec.edu.mx

<sup>16</sup> Universidad Autónoma de Coahuila, iris.monroy@uadec.edu.mx



## Introducción

La migración constituye un fenómeno donde ocurre un desplazamiento o un movimiento espacial que persigue la búsqueda de mejoras y oportunidades de vida para los individuos, ya sea porque en el lugar de origen no se cuenta con dichas oportunidades o no se logran satisfacer sus necesidades, expectativas o metas personales (Sánchez, 2000).

En 2020 se estimó que aproximadamente 281 millones de personas se embarcaron en migraciones internacionales equivalente al 3,6% de la población mundial. Dicha cifra superó en 128 millones a la registrada en 1990 y es tres veces superior a la estimada en 1970 (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2021), dejando en evidencia el aumento de este fenómeno en las últimas décadas.

América Latina y el Caribe no escapa de la dinámica migratoria, y en ella puede identificarse un escenario de movilidad tanto a lo interno como a lo externo de la región, donde Estados Unidos y algunos países de Europa se convierten en los principales lugares internacionales de destino (Díaz y Rodríguez, 2022).

Específicamente en el caso de Cuba, en el período entre 2013 y 2019 se registraron más de 164 mil migrantes internacionales que no retornaron a la isla en el término establecido para renovar su condición migratoria. Este grupo está comprendido fundamentalmente por jóvenes entre los 18 y los 30 años de edad, con mayor representación del sexo femenino (Colectivo de Autores, 2022).

En la literatura se establecen diversos tipos de migración atendiendo a algunos criterios específicos: el tiempo (permanente, temporal); distancia (corta, larga); fronteras (internas, externas); áreas involucradas (comunidades, condados, estados, naciones, culturas) y las cantidades o números de personas (individuos, grupos) (De Jong y Fawcett, 1981).

La migración internacional se delimita a partir del cruce de límites fronterizos, donde al cambiar de país se complejiza el escenario para los migrantes, tanto por las regularizaciones de las movilidades, como por las nuevas relaciones y desafíos en el nuevo país y otras particularidades de tipo cultural, político, legal, económico, etc. (De Jong y Fawcett, 1981).



Roccatti (1999) advierte que la decisión de migrar en ocasiones obedece a la insuficiencia de espacios, desigualdades económicas, discriminación, conflictos interpersonales, grupales o comunitarios, desempleo, el clima o el medio físico, así como la exposición a la violencia que conlleva al desplazamiento forzoso.

Los motivos por los que una persona migra pueden ser muy diversos: sociales, políticos, ambientales, culturales, religiosos, educativos, personales, económicos, mejores oportunidades y calidad de vida se identifican como causas frecuentes por las cuales el sujeto decide salirse del lugar de origen (Sánchez, 2000).

La migración como cualquier fenómeno social puede traer consigo tanto aspectos positivos como negativos para el individuo y la sociedad en la que vive. Desde la perspectiva positiva se destaca la oportunidad de lograr mejoras en la calidad de vida, la adquisición de un mejor empleo o el crecimiento personal. Mientras que los aspectos negativos se dirigen hacia los sentimientos y escenarios de pérdida, de tradiciones, de identidad, de redes de apoyo y el hecho de enfrentarse a una cultura diferente a la suya (Sánchez, 2000).

En la medida que el migrante se acerca a su meta de vivir en otro lugar para buscar mejores oportunidades, paralelamente se expone a muchos duelos. Experiencias de pérdida y distanciamiento de los lazos familiares, la nostalgia por las cosas que se quedaron atrás, no poder regresar a su lugar de origen ante situaciones de enfermedad o muerte de un ser querido, no saber si algún día regresarán a su tierra, alejarse de sus raíces y tradiciones culturales (González, 2005).

A decir de Negy y Woods (1992) los migrantes no solo se enfrentan a aprender otros idiomas o lenguas, costumbres, leyes, formas de relacionarse, además se someten a tener que adaptar sus creencias, emociones y comportamientos a las normas de la sociedad en la que se instauran.

Desde el punto de vista psicológico, la migración supone cuatro procesos principales:

- Elaborar los duelos y las pérdidas relacionadas al país de origen (Salvador, 2001);
- Afrontar múltiples situaciones de estrés y supervivencia (Hovey, 2001);
- Adaptarse a una nueva cultura haciendo frente al estrés aculturativo (Berry, 2001);
- Construir una nueva identidad (Villar, 2002).



En este proceso de adaptación a los cánones y modos de funcionamiento de la cultura influyen factores económicos, políticos, sociodemográficos, así como los rasgos de personalidad, estrategias y recursos personales que posea el migrante (Vargas, 2013). Además, un elemento de gran relevancia para la facilitación u obstaculización de este proceso es la actitud que manifiesta el país de destino con respecto a los migrantes (Berry, 1989).

Redfield, Linton y Herskovits (1936) proponen el término “aculturación” para describir el proceso donde varios grupos de individuos provenientes de culturas diferentes sostienen interacciones de primera mano que van a generar cambios tanto en los patrones culturales de migrantes como en individuos ya establecidos en la sociedad de residencia.

Los niveles de aculturación que vivencia la persona dependen del grado de exposición, distancia que se establece entre las dos culturas y la voluntad del migrante para cambiar o ajustarse a la nueva sociedad (Bhugra, 2004). La flexibilidad que demuestre el individuo y la manifestación de expectativas viables y alcanzables, desempeñan un papel a la hora de ayudar al individuo a gestionar la transición a la cultura que le recibe (Bhugra, 2004).

Asimismo, se registra que las redes de apoyo constituyen un factor clave en el modelo de vida y la adaptación de los migrantes, debido a que les permite hacer puente entre su lugar de origen y su nuevo hogar. Algunos estudios señalan que mientras mayor apoyo social (emocional, instrumental e informativo) y redes (familia, amigos inmigrantes y nativos, vecinos y la comunidad) perciba el migrante, mayor será su satisfacción con la vida (García-Cid et al., 2020).

Si tenemos en cuenta la variable género en el proceso migratorio, en la literatura se describe que las mujeres sufren más problemas de salud, particularmente artrosis, dolor de espalda y migraña (Martos-Méndez et al., 2022), perciben altos niveles de estrés (Ryan et al., 2021), incluso manifiestan niveles más altos en comparación con los hombres (García-Cid et al., 2020), lo cual coloca su salud en una posición de vulnerabilidad y emerge como un factor de riesgo para la aparición de alteraciones emocionales (Hill et al., 2019).

Las fuentes de estrés que se basan en el género en esta población incluyen preocupaciones sobre el equilibrio y permanencia en el trabajo y las obligaciones familiares,



experimentando una sobrecarga de roles dentro y fuera del hogar (Rios et al., 2020). A esto se le adiciona que algunos reportes indican que las migrantes latinas suelen experimentar eventos estresantes relacionados con su origen étnico, como discriminación o trauma histórico (Misra et al., 2021).

Los estudios demuestran que en situaciones de aislamiento social y de separación familiar las migrantes tienen mayores probabilidades de manifestar síntomas depresivos (Simmons, Menjívar y Valdez, 2021). Por otra parte, situaciones vinculadas a la satisfacción de necesidades básicas, encontrar y mantener un empleo, el pago de la comida y el alquiler, la búsqueda de protección y seguridad, aumentan la probabilidad de padecer ansiedad (Ryan et al., 2021).

Teniendo en cuenta las cuestiones teóricas e investigativas hasta aquí abordadas entendemos la complejidad del escenario migratorio actual, en especial para el grupo de las mujeres donde cada una manifiesta un contexto individual, de ahí la necesidad de acercarse a sus propias narrativas.

## **Método**

### **Objetivo y Tipo de Estudio**

El presente estudio se propone a caracterizar las experiencias migratorias de mujeres cubanas, con énfasis en los factores que facilitan o dificultan su adaptación en el país de destino. La investigación se desarrolla a través de un enfoque cualitativo utilizando de base los postulados de la Teoría Fundamentada para su diseño y análisis, teniendo de base el muestreo teórico, la saturación y la codificación teórica en el acercamiento a la problemática (Strauss y Corbin, 2016).

### **Participantes**

La muestra está conformada por 3 mujeres migrantes originarias de Cuba, con edades entre los 30 y 33 años, que actualmente residen en Estados Unidos, México y España. Se utiliza una selección intencional y por conveniencia (Taylor y Bodgan, 1994) de las personas que deciden participar voluntariamente en la investigación, así como no se pretende que los



resultados sean generalizables en este tipo de población. Los criterios de inclusión están dirigidos a mujeres migrantes de origen cubano, mayores de edad, que actualmente residan en el país de destino de su migración y que no manifiesten sintomatologías clínicas incapacitantes o invalidantes. De no cumplir con alguno de estos, se consideran como criterios de exclusión.

### **Instrumento o Técnica**

Para la recolección de información se empleó la entrevista en profundidad semiestructurada (Brinkmann, 2013). En la elaboración de su guía de entrevista se tuvieron en cuenta diferentes ejes temáticos, los que posteriormente se dividieron en categorías, subcategorías e indicadores en congruencia con los fundamentos teóricos revisados (Ver Tabla 1).

### **Procedimiento**

El acceso a las participantes tuvo lugar mediante la convocatoria por bola de nieve entre otras migrantes. Una vez que manifestaron su interés, se verificó si cumplían con los criterios de inclusión para su selección. Las entrevistas tuvieron lugar de manera individual y por videollamada en el mes de octubre de 2023.

En la aplicación se garantizó el anonimato de las participantes y la confidencialidad de la información obtenida teniendo en cuenta las normas éticas establecidas por la Sociedad Mexicana de Psicología (2007). Asimismo, se obtuvo el consentimiento informado de las entrevistadas tanto para formar parte de la investigación como para realizar las grabaciones de audio pertinentes.

El análisis de la información se desarrolla a partir del análisis temático (Braun y Clarke, 2006), el cual incluye el proceso de transcripción y citado inicial, la generación de códigos iniciales, identificación de temas similares, la posterior revisión de temas teniendo como base el libro de códigos (Ver tabla 1), definición e identificación de temas, y, por último, se elaboraron los resultados del análisis. Los datos cualitativos obtenidos se cruzaron con la revisión teórica de base mediante el software Atlas.ti en su versión 9.0.



## Ejes y categorías de análisis

A continuación, se muestra el Libro de Códigos elaborado para la investigación. Se tienen en cuenta dos ejes temáticos: Migración y Aculturación, y se utilizan de base las definiciones de Sánchez (2000) y, de Redfield, Linton y Herskovits (1936) correspondientemente, para establecer su conceptualización. Los ejes temáticos a su vez se conforman de categorías y subcategorías de análisis las cuales pueden detallarse a continuación:

**Tabla 1**

*Libro de códigos: Migración y Aculturación*

Ejes:	Categorías y Definiciones:	Subcategorías:
Migración	Historia: Historia, origen y evolución del proyecto de migrar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Origen de la idea de migrar</li> <li>• Evaluación de rutas</li> <li>• Tiempo de antelación</li> <li>• Redes de apoyo en planeación</li> </ul>
	Motivaciones e influencias: Principales razones que impulsaron la decisión de migrar hacia otro país.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivos que movilizaron la conducta</li> <li>• Elección del país</li> <li>• Decisión consciente o presionada.</li> </ul>
	Ruta migratoria: Recorrido o trayectoria por el que se desplaza la migrante para poder llegar al país de destino.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selección de la ruta migratoria</li> <li>• Conocimiento de esta vía</li> <li>• Desafíos enfrentados</li> <li>• Estrés</li> <li>• Afrontamiento del estrés</li> <li>• Evaluación de otras rutas</li> <li>• Identificación de errores</li> </ul>



UANL FTSyDH

# POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestiones que quisiera haber sabido</li> <li>• Redes de apoyo</li> </ul>
<p><u>Aculturación</u> Lugar de destino: País al que arriba la migrante en búsqueda de residir, asentarse y encontrar mejores oportunidades de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo en el país</li> <li>• Recepción en el lugar de destino</li> <li>• Primera impresión</li> <li>• Conocías a alguien</li> <li>• Con quién vive</li> <li>• Ocupación</li> <li>• Legalidad</li> </ul>
<p>Adaptación: Proceso de transición, ajuste y asentamiento de la persona migrante a la cultura del país de destino: costumbres, dinámicas, tradiciones, historia e idiosincrasia, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fácil o difícil adaptación</li> <li>• Discriminación</li> <li>• Cuestiones culturales de agrado y de desagrado</li> <li>• Nostalgia</li> <li>• Pensar en su país.</li> </ul>
<p>Impacto físico y mental: Detección de cambios físicos y emocionales en la vida de la persona que afectan su estado integral de bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estado de ánimo</li> <li>• Alimentación, sueño</li> <li>• Alguna vez has pensado en autolesiones o ideas suicidas</li> <li>• Cambios físicos o condición médica.</li> </ul>
<p>Estrés psicológico: Percepción de amenaza o peligro a partir de la evaluación de la situación y de sus propios recursos para hacerle frente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nerviosa o estresada</li> <li>• Fuentes generadoras de estrés.</li> </ul>



UANL FTSyDH

# POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



<p>Afrontamiento: Esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales que despliega la persona para hacer frente a una situación estresante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias centradas en el problema</li> <li>• Estrategias centradas en la emoción</li> <li>• Estrategias evitativas</li> </ul>
<p>Redes de apoyo: Estructuras formales o informales que ofrecen soporte en diferentes áreas de la vida de las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Redes de apoyo</li> <li>• Percepción de apoyo</li> <li>• Conocimiento de instituciones</li> <li>• Utilización de las instituciones</li> <li>• Vía supo de las instituciones</li> <li>• Opinión del servicio instituciones.</li> </ul>
<p>Valoración del proceso migratorio: Evaluación del proceso en función de sus propias experiencias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percepción del proceso migratorio.</li> <li>• Valoraciones.</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia.

## Discusión de resultados

A partir de la información obtenida, en la Imagen 1 podemos apreciar las palabras más repetidas o mencionadas por las participantes durante las entrevistas:

### Imagen 1.

*Nube de Palabras a partir de las tres entrevistas*



UANL FTSyDH

# POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



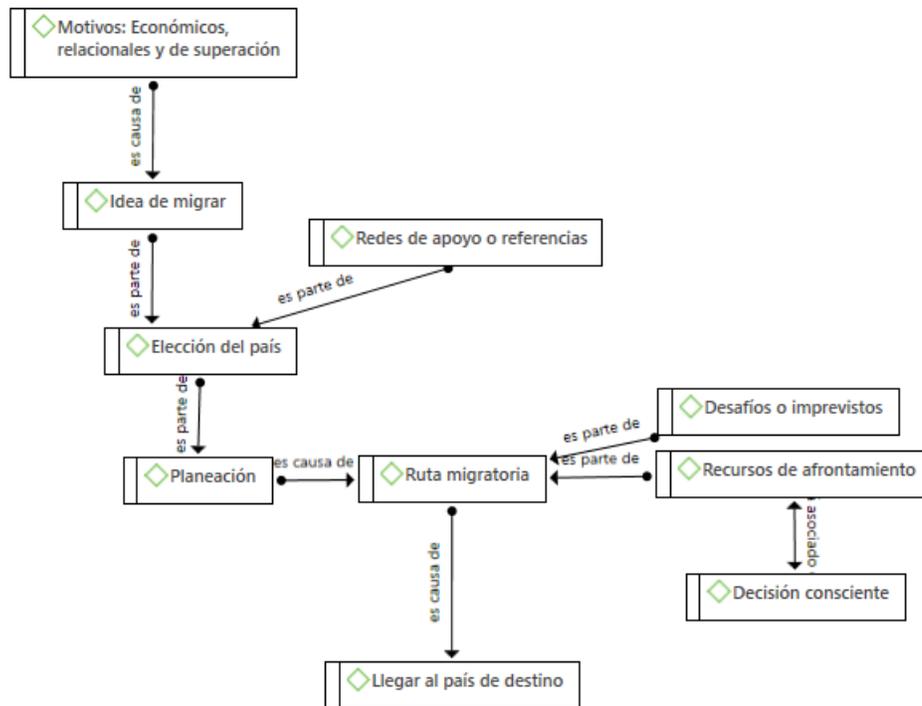
Fuente: Elaboración propia, Software Atlas.ti.

Teniendo en cuenta que el tema central de las conversaciones sostenidas estuvo asociadas a su propio proceso migratorio, el verbo “tener” ocupa el primer lugar de frecuencias, seguido de “ser”, “ir”, “poder”, “yo”, “trabajar”, “llegar”, “familia”, “ayudar”, “mejor” los cuales podemos hipotetizar que se asocian con objetivos que quieren alcanzar o que salieron buscando, el desplazamiento, la posibilidad, el tema de identidad, el proceso de reconstrucción, elementos de importancia como la familia o el empleo, el rol del cuidado y querer ayudar a otros, y la mejoría como una constante en sus expectativas o proyectos.

Con respecto al primer eje temático delimitado, la Migración, se elaboró una Red de Análisis (Ver Figura 1) que describe la relación entre sus principales categorías y subcategorías.

## Figura 1.

*Red de Análisis 1: Migración*



Fuente: Elaboración Propia, Software Atlas.ti.

Los principales motivos que dieron origen a la idea y movilizaron el comportamiento de migrar en las entrevistadas son fundamentalmente de tipo económicos, relacionales y de superación: El reencuentro con la pareja que migró antes, la búsqueda de superación profesional e independencia, mejoras de condiciones y calidad de vida, y la exploración de nuevas oportunidades, los cuales guardan relación con trabajos de Sánchez (2000).

Ante la aparición de la idea de migrar, las entrevistadas comenzaron un proceso de elección y definición del país de origen, siendo un elemento clave para su selección el que contarán con redes de apoyo de amigos, pareja o familiares residiendo o que hubieran residido previamente, con vistas a recibir asesoramiento para su posterior establecimiento en el país.

Posteriormente narran que, tuvo lugar un proceso de planeación y selección de la ruta migratoria para llegar al país deseado, evaluando más de una alternativa: “vimos más de un plan... primero casarnos, pero era un trámite que demoraba más, después pensamos en que yo tratara de obtener la visa de México para poder cruzar la frontera, fue la que la



UANL



FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



que se dio, y como tercero, era... bueno la travesía de Nicaragua, aunque esa nos daba más miedo y sería la última” (Migrante 1, 30 años, 26 de octubre de 2023). Entre los elementos que destacan en la selección de la ruta tenemos la salida legal del país de origen, la percepción de seguridad, garantía de éxito y su rentabilidad, o sea, la posibilidad real de costearla.

En dicha ruta migratoria, las migrantes manifiestan haber estado expuestas a una serie de desafíos o fuentes generadoras de estrés. En el caso de la migrante 1 y 2, ambas realizaron la ruta migratoria sin acompañantes o personas conocidas, lo que incidió en una vivencia de ansiedad y estrés más elevada ante la situación. Mientras que la migrante 3, requirió de mayor nivel de estructuración y planeación para hacer que coincidiera y aprobaran los proceso en conjunto con su pareja.

Los procesos de obtención de visados y cruce fronterizo emergen como momentos de mucha ansiedad y estrés para las migrantes: “me sentía con mucho mucho miedo, no pude ni dormir esa noche” (Migrante 2, 31 años, 29 de octubre de 2023); “También tenía un poco de hambre habían sido muchas horas de viaje y no tenía nada para comer y no iba a salir” (Migrante 1, 30 años, 26 de octubre de 2023); “Imagínate una mujer sola en un país desconocido con un poco de dinero en efectivo, pudiera pasar cualquier cantidad de cosas” (Migrante 1, 30 años, 26 de octubre de 2023).

El tiempo de planeación y puesta en marcha de la estrategia para poder llevar a cabo el proceso de desplazamiento encontró cabida en un período entre los 8 meses y los 3 años de antelación a su fecha de llegada al país de destino, donde las tres entrevistadas refieren que fue una decisión personal y consciente de las cuales asumían los riesgos.

El alejamiento de familiares y amigos, dejar atrás lo conocido, el sentimiento de soledad, la paradoja entre decir adiós y lanzarse a un contexto nuevo para empezar de cero, emerge entre las principales concepciones de pérdida en las entrevistadas: “la idea de dejar a tu familia y sin saber cuándo puedas volver a verlos... es bien difícil” (Migrante 1, 30 años, 26 de octubre de 2023). Lo que coincide con apuntes de González (2005) sobre las pérdidas que tienen lugar en el proceso migratorio.



Asimismo, las principales estrategias que pusieron en práctica para hacer frente a la situación percibida como amenazante encontramos la reevaluación positiva, la focalización en la solución, la búsqueda de apoyo social esencialmente y la religión.

Cabe destacar que las tres entrevistadas mencionan que el hecho que la decisión de migrar hubiese sido resultado de un proceso consciente de toma de decisión y no forzado, las motivaba a seguir adelante y tener en claro tanto los desafíos que podían presentar para llegar al país como el poner en práctica una serie de estrategias para mitigar la percepción de estrés, hasta finalmente llegar al lugar de destino.

Por su parte, en la Red de Análisis 2 (Ver Figura 2) podemos observar que el proceso de adaptación en el caso de las entrevistadas está mediado tanto por las características propias del lugar que les recibe, las actitudes, políticas y normativas que posee el país de destino. A su vez, se asocia con las propias características y recursos que poseen estas mujeres para adaptarse y hacer frente a las distintas situaciones que han surgido, así como la historia y proceso migratorio que han vivido, tal como indican los apuntes de Vargas (2013).

**Figura 2.**

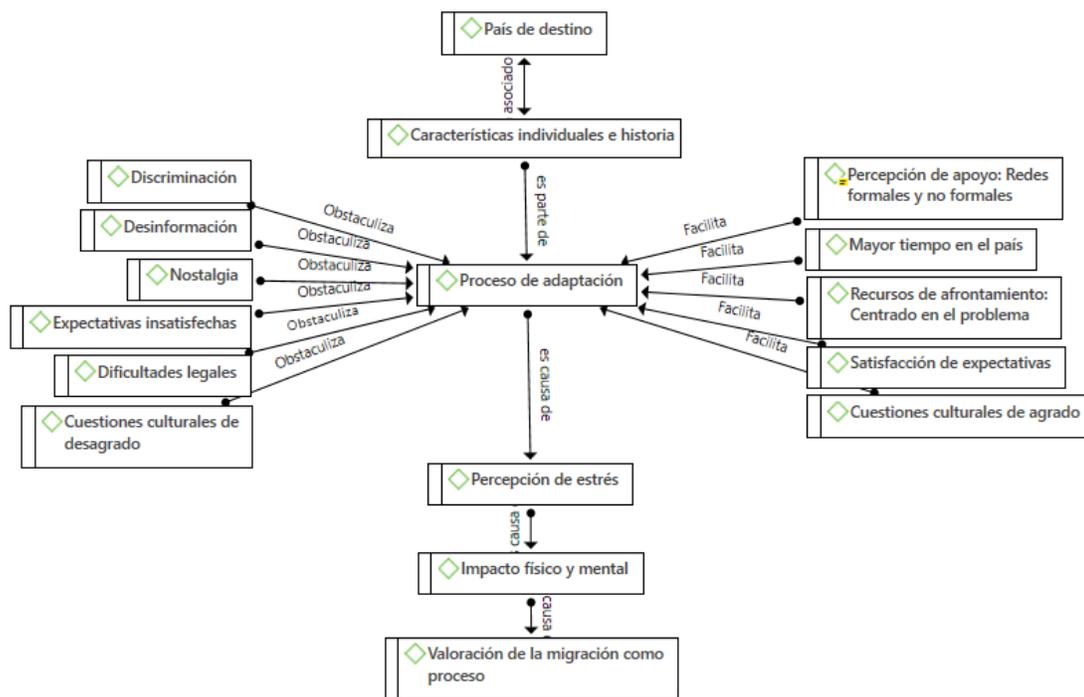
*Red de análisis 2: Aculturación*



UANL FTSyDH

# POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



Fuente: Elaboración propia, Software Atlas.ti.

Entre los principales factores que viabilizan o facilitan el proceso de adaptación en las entrevistadas encontramos la percepción de apoyo y la funcionalidad hallada en las redes tanto formales como no formales, tener mayor temporalidad residiendo en el país, los recursos de afrontamiento centrados en el problema, la satisfacción o cumplimiento de expectativas, así como las cuestiones culturales de agrado.

Las redes de apoyo emergen como un claro elemento de relevancia en la vida del migrante, así como reflejan estudios precedentes (García-Cid et al., 2020). Las principales redes no formales que emergen en primera instancia son la pareja, la familia, amigas y amigos, tanto en presencial como por vía de la virtualidad. En segundo orden, otros migrantes o nativos del país que les recibe.

En cuanto a las redes formales o institucionales las migrantes 1 y 2 tenían conocimiento de a qué sitios o instituciones acercarse ya sea porque previamente lo contemplaron, por vía de conocidos o programas dirigidos a migrantes que socializan la información. Por su parte, la migrante 3 manifestó no conocer de estas instancias hasta tener una permanencia en el país mucho más avanzada lo que dificultó su proceso.



Recursos de afrontamiento centrados en el problema que se identifican en sus testimonios: “más allá de quedarme en mi dolor yo pensaba en cómo buscarle solución a la situación” (Migrante 3, 31 años, 29 de octubre de 2023); “Analizo si depende de mí o depende de un factor externo, entonces en función de lo que sea, pues si tengo que buscar ayuda la busco, si está en mis manos resolver el problema pues lo intento resolver de la mejor manera y sí tengo que estar un día triste, me permito estar ese día triste” (Migrante 2, 31 años, 27 de octubre de 2023); “si no me muevo, si no lo resuelvo, pues seguirá estando” (Migrante 3, 31 años, 29 de octubre de 2023).

Las cuestiones culturales que perciben como agradables se basan en las condiciones de vida, el hecho que coincidan con características personales propias como ser reservadas o familiares inciden en que se identifiquen más con el lugar, la percepción de apoyo o inclusión, aumento de la independencia o autonomía, la sensación de libertad u otras que se sean similares a las de su cultura de origen.

En cuanto a los principales factores que se hallan como obstaculizadores o que limitan el proceso de adaptación basado en su experiencia se identifica la discriminación, la desinformación, la nostalgia, incumplimiento o insatisfacción de las expectativas, las dificultades legales, así como cuestiones culturales de desagrado.

Las migrantes en sus entrevistas mencionan que han sido testigo de discriminación hacia a otras migrantes mencionando que: “sí hay cierta discriminación, pero en dependencia de pues de dónde es tu origen” (Migrante 1, 30 años, 26 de octubre de 2023); “hay muchas chicas que son muy discriminadas en esas casas, incluso se ven sometidas a acoso por los hombres de la familia, o incluso acoso laboral lo que viene siendo que te estén hostigando, ahí todo el tiempo y tal” (Migrante 3, 31 años, 29 de octubre de 2023).

Testimonios que coinciden con hallazgos anteriores en los que se refiere que las migrantes suelen experimentar eventos estresantes relacionados con su origen étnico, como discriminación o trauma histórico (Misra et al., 2021).

La nostalgia por su parte se identifica que está asociada con los duelos migratorios a los que se enfrentan: dejar familia, amigos, sus pertenencias, su hogar, sus hábitos de vida, etc. “extraño mucho mi familia, la comida de mi casa, caminar por las calles o las zonas



más céntricas o mi barrio por donde normalmente yo me movía, la ciudad o los lugares, la gente...” (Migrante 2, 31 años, 27 de octubre de 2023).

Asimismo, las respuestas de las participantes coinciden en que el tener familiares o seres queridos con los cuales mantiene comunicación constante es un elemento que los lleva a sentir nostalgia y pensar con más frecuencia en su país, así como cuando identifican que son extranjeras y le preguntan por su país de origen.

Las dificultades legales y la desinformación refieren que ha dificultado su adaptación y aparece como una de las principales fuentes generadoras de estrés (Ryan et al., 2021): “me costó muchísimo y tuve muchísimas trabas porque en algún momento lo tuve en la en las manos y luego por cuestiones legales lo volví a perder” (Migrante 3, 31 años, 29 de octubre de 2023).; “Es bien difícil salir adelante sin papeles, sin documento, que muchas veces uno llora y se frustra por cosas que ya no están o que no puedes cambiar” (Migrante 3, 31 años, 29 de octubre de 2023).

Y con respecto a las cuestiones de desagrado mencionadas encontramos que perciben desconfianza, son menos sociables que en su cultura de origen, dificultades para restablecer o integrarse a un nuevo grupo de amigos, las diferencias en los hábitos alimentarios, etc.

La presencia de factores obstaculizadores y la dificultad para hacerle frente parecen influir en una mayor percepción de estrés en estas mujeres, tal como mencionan otros estudios (Ryan et al., 2021). Entre las principales fuentes generadoras de estrés durante el período que han residido en el país, se detectan además de los procesos legales, la desinformación, la incertidumbre, las barreras lingüísticas o el idioma, y las limitaciones en la búsqueda de empleos. Además, de otros desafíos personales como la ruptura de pareja en contextos en los que como migrante se ve sola y tiene que comenzar de nuevo, manejar la relación a distancia, etc.

A su vez, se identifica que la percepción sostenida de estrés, acompañada de otros factores predisponentes, ha generado un impacto en su salud física y mental (Hill et al., 2019; Martos-Méndez et al., 2022). Con respecto a las afectaciones físicas se identifican el



diagnóstico de enfermedades como acné, rosácea, hipertensión arterial durante su establecimiento en los países de acogida.

Mientras que en lo que refiere a la salud mental o emocional se identifican variaciones del apetito, ya sea por aumento o disminución sobre todo en momentos percibidos como muy estresantes o demandantes, el ajuste de hábitos de alimentación y dietas en función del país de destino. Sensación de cansancio o fatiga, dificultades para conciliar el sueño, en mayor medida durante los primeros meses de arribo al país, irritabilidad y la nostalgia. Por su parte, las entrevistadas no han manifestado autolesiones o ideas asociadas a la muerte en este período.

Asimismo, tal como se observa en la Figura 2, en función de todos los elementos antes mencionados, las migrantes han ido construyendo una valoración sobre la migración como proceso, las cuales son diversas en las entrevistadas como podemos observar: “yo estaba ajena a muchas cosas en cuanto a lo que significaba migrar y ahora lo sé” (Migrante 2, 31 años, 27 de octubre de 2023); “Sí yo hubiese sabido que iba a pasar todo esto, pues la verdad es que no, no hubiera venido a este país” (Migrante 3, 31 años, 29 de octubre de 2023); “Abandonas tu vida anterior para empezar una vida nueva, y eso lo vale, al menos para mí” (Migrante 1, 30 años, 26 de octubre de 2023).

Este aspecto también permite hacer énfasis en que la manera en que cada ser humano vivencia su historia de vida, está marcado por muchos otros elementos de índole psicológico, más allá de la exposición a las experiencias y situaciones.

## Conclusiones

Con base en la discusión de los resultados podemos concluir que, se identifica que el hecho de que la decisión de migrar fuera consciente, en el caso de las entrevistadas permitió que se desarrollara un proceso de evaluación y planeación para llegar al país de destino de forma estructurada como elemento protector.

En consonancia con las notas teóricas también se encontró que, el establecimiento de redes sociales y percepción de apoyo, la presencia de expectativas viables y alcanzables, recursos de afrontamiento centrados en el problema, mayor temporalidad en el país,



UANL



FTSyDH

## POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



similitudes entre las culturas de origen y de destino, así como cuestiones percibidas como agradables, son algunos de los elementos que han viabilizado la transición a la nueva cultura en el grupo de estudio.

Además que es indispensable considerar que, la percepción de discriminación por su condición de migrante y de género, la desinformación, la insatisfacción de expectativas, la nostalgia asociada a los duelos migratorios, dificultades en los procesos legales, las diferencias o distancias entre las culturas de origen y de destino, así como cuestiones percibidas como desagradables, son algunos de los elementos que han obstaculizado el proceso de adaptación a la nueva cultura en el grupo de estudio.

En cuanto al proceso de aculturación, en la muestra estudiada predominan estrategias de integración y asimilación en sus procesos migratorios que expresan identificación tanto con la sociedad de acogida, como con la sociedad de origen.

A manera de recomendación, se sugeriría evaluar las mismas variables en mujeres migrantes de un país de origen diferente para poder establecer puntos en común y distanciamientos en sus narrativas. Asimismo, se identifica la importancia de generar protocolos de intervención que cumplan con las necesidades de las migrantes para facilitar el proceso de transición y potenciar su salud integral.



## Referencias

- Berry, J-W. (1989). Acculturation et adaptation psychologique. In: J. Retschitzky, M. Bossel-Lagos, P. Dasen (Eds.), *La Recherche interculturelle*, t. I. Paris: L'Harmattan.
- Berry, J. W. (2001). A psychology of immigration. *Journal of Social Issues*, 57, 615-631.  
<https://doi.org/10.1111/0022-4537.00231>
- Bhugra, D. (2004). Migration and Mental Health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109, 243-258. <https://doi.org/10.1046/j.0001-690X.2003.00246.x>
- Braun, V. y Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Brinkmann, S. (2013). *Qualitative Interviewing. Understanding qualitative research*. New York, Oxford University Press.
- Colectivo de autores. (2022). *Informe de Escenarios de la Migración Internacional de cubanos en el período 2022-2026*. Grupo de Migraciones Internacionales. Fondo documental CEDEM. CEDEM. Universidad de La Habana.
- De Jong, G.F. y Fawcett, J.T. (1981). Motivations for migration: An assessment and a value-expectancy research model. In *Migration decision making*, 13-58.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-08-026305-2.50008-5>
- Díaz, A.A. y Rodríguez Soriano, M.O. (2022). Apuntes para la evaluación de la migración internacional de Cuba. *Revista Novedades en Población*, 18(36), 1-32.  
<https://revistas.uh.cu/novpob/article/view/1624/1439>
- García-Cid, A., Hombrados-Mendieta, I., Gómez-Jacinto, L., Millán-Franco, M. y del PinoBrunet, N. (2020). The moderating effect of gender as a protective factor against discrimination in migrants from Latin America and China. *Journal of Community Psychology*, 48(6), 1964-1984.  
<https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-5.asrr>
- González, V. (2005). El duelo migratorio. *Trabajo Social*, 7, 77-97.  
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8477>



- Hill, D.J., Blanco, S., Mejia, Y., Kulish, A.; Cavanaugh, A.M. y Stein, G.L. (2019).  
Depressive Symptoms in Latina Mothers in an Emerging Immigrant Community.  
*Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 25(3), 397–402.  
<https://doi.org/10.1037/cdp0000236>
- Hovey, J. D. (2001). Migrant health issues. Mental health and substance abuse.  
Monográfico, 4. Universidad de Toledo, Estados Unidos.
- Martos-Méndez, MJ, Gómez-Jacinto, L., Hombrados-Mendieta, I., Melguizo-Garín, A. y  
Ruiz-Rodríguez, I. (2022). Psychosocial and Sociodemographic Determinants  
Related to Chronic Diseases in Immigrants Residing in Spain. *International Journal  
of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3900.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph19073900>
- Misra, S., Kwon, S.C., Abraído-Lanza, A.F., Chebli, P., Trinh-Shevrin, C. y Yi, S.S.  
(2021). Structural Racism and Immigrant Health in the United States. *Health  
Education & Behavior*, 48(3), 332-341.  
<https://doi.org/10.1177/10901981211010676>
- Negy, C. y Woods, D. (1992). The Importance of Acculturation in Understanding Research  
with Hispanic Americans. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 14, 224–247.  
<https://doi.org/10.1177/07399863920142003>
- Organización Internacional de las Migraciones. (2021). Informe sobre las migraciones en el  
mundo 2022. Ginebra. [www.iom.int](http://www.iom.int)
- Redfield, R., Linton, R. y Herskovits, M. (1936). Memorandum for the Study of  
Acculturation. *American Anthropologist*, 38, 149-152.  
<https://dx.doi.org/10.1525/aa.1936.38.1.02a00330>
- Rios, F., Ryan, D., Perez, G., Maurer, S., Tran, A.N., Rao, D. y Ornelas, I.J. (2020). Se vale  
llorar y se vale reír: Latina immigrants. Coping strategies for maintaining mental  
health in the face of immigration-related stressors. *J. Racial Ethn. Health  
Disparities*, 7(5), 937–948. <https://doi.org/10.1007/s40615-020-00717-7>
- Roccatti, Mireille. (1999). Derechos humanos de las mujeres y los niños migrantes.  
Memoria del Coloquio Nacional sobre Políticas Públicas de Atención al Migrante,



- Gobierno del Estado de Oaxaca, 37-38.  
<https://archivos.juridicas.unam.mx/www/bjv/libros/13/6201/9a.pdf>
- Ryan, D., Tornberg-Belanger, S.N., Perez, G., Maurer, S., Price, C., Rao, D., Chan, K.C.G. y Ornelas, I.J. (2021). Stress, social support and their relationship to depression and anxiety among Latina immigrant women. *Journal of Psychosomatic Research*, 149.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110588>
- Salvador Sánchez, I. (2001). La emigración como proceso de duelo. Protocolo de psicoterapia breve centrada en su elaboración. *Revista Española de Neuropsiquiatría*, 82, 57-64. <http://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352002000200005>
- Sánchez, E. (2000). Definiciones y conceptos sobre la migración. Recuperado de [http://catarina.udlap.mx/u\\_l\\_a/tales/documentos/lri/guzman\\_c\\_e/capitulo1.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_l_a/tales/documentos/lri/guzman_c_e/capitulo1.pdf).
- Simmons, W. P.; Menjívar, C. y Valdez, E.S. (2021). The Gendered Effects of Local Immigration Enforcement: Latinas' Social Isolation in Chicago, Houston, Los Angeles, and Phoenix. *International Migration Review*, 55(1), 108–134.  
<https://doi.org/10.1177/0197918320905504>
- Sociedad Mexicana de Psicología. (2007). Código Ético del Psicólogo (E. Trillas Ed. Cuarta edición ed.). México.
- Strauss, A. y Corbin, J. (2016). Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Taylor, S.J. y Bogdan, R. (1994). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Paidós.
- Vargas, A.E.O. (2013). Migración y estrés aculturativo: una perspectiva teórica sobre aspectos psicológicos y sociales presentes en los migrantes latinos en Estados Unidos. *Norteamérica*, 8(1), 7-44.  
<https://www.redalyc.org/pdf/1937/193728345001.pdf>
- Villar, V. (2002). Migración extracomunitaria: la realidad que no existe. *Educación Social*, 20, 99-113.



UANL



FTSyDH

# POLÍTICAS SOCIALES SECTORIALES

Buen vivir: Nueva Perspectiva de la Intervención Social



<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/29547/00920123017452.pdf?sequence=1>