



Huellas de las Violencias en la Salud Mental de las Mujeres Migrantes Guanajuatenses¹

Traces of Violence on Mental Health of Migrant Women from Guanajuato

Karla Andrea García Beristáin, & Yessica Ivet Cienfuegos Martínez

Departamento de Psicología, Universidad de Guanajuato, México

Recibido 4 de junio 2023; aceptado 19 de abril 2024

Resumen

La violencia contra el cuerpo de las mujeres es un factor impulsor en los procesos migratorios, además de que desarrollarse en un contexto violento puede generar afectaciones a la salud mental (Barja, 2019; Petrzlová et al., 2015). El objetivo del estudio fue identificar las afectaciones a la salud mental reportados por mujeres guanajuatenses cuyas experiencias de migración interna y externa fueron atravesadas por las violencias contra las mujeres. Mediante entrevistas semiestructuradas, nueve mujeres hablaron de sus experiencias personales en torno al proceso migratorio, y los efectos de éstas en torno a su salud mental. Se realizó un estudio fenomenológico que permitió estructurar tres categorías de análisis: a) Dolor en tiempos de violencia, b) Entre el apoyo y la revictimización, y c) A veces debe haber tierra de por medio para sanar. Se encontró que las afectaciones a la salud mental se relacionaron con síntomas y procesos de tipo emocional, físico, cognitivo, conductual y relacional. La búsqueda de recursos para mejorar su salud mental las llevó a ser incomprendidas y revictimizadas. En consecuencia, la migración significó una alternativa de vivir en condiciones alejadas de las violencias, como una forma de resistencia y agencia.

Palabras clave: Mujeres guanajuatenses; Migración; Violencia contra las mujeres; Salud mental; Entrevistas semiestructuradas

Abstract

Violence against women's bodies is a driving force in migratory processes, in addition to the fact that taking place in a violent context can affect mental health (Barja, 2019; Petrzlová et al., 2015). The objective of the study was to identify the affectations to mental health reported by Guanajuato women whose experiences of

¹ Karla Andrea García Beristáin, ka.garciaberistain@ugto.mx, Universidad de Guanajuato, Campus León

internal and external migration were crossed by violence against women. Through semi-structured interviews, nine women talked about their personal experiences regarding the migration process, and its effects on their mental health. A phenomenological study was carried out that allowed structuring three categories of analysis: a) Pain in times of violence, b) Between support and revictimization, and c) Sometimes there must be land in between to heal. It was found that the effects on mental health were related to emotional, physical, cognitive, behavioral and relational symptoms and processes. The search for resources to improve their mental health led them to be misunderstood and revictimized. Consequently, migration meant an alternative to live in conditions far from violence, as a form of resistance and agency.

Keywords: Guanajuato women; Migration; Violence against women; Mental health; Semi-structured interviews

La Agenda 2030 reconoce las migraciones como un aspecto fundamental para el desarrollo, así como un derecho y una elección (ONU, 2018), sin embargo, en diversos contextos y para diversas personas, se ha transformado en una necesidad. Tal es el caso de las movilidades causadas por la inseguridad y las violencias, las cuales representan el 4% de la migración interna y externa en México (INEGI, 2020), cifra que asciende al 29% cuando se trata de las movilizaciones de México hacia EE.UU., convirtiéndose en la primera causa para las mujeres (OIM, 2020). Asimismo, en el estado de Guanajuato, México, esta causa representó el 3% de las migraciones internas y externas entre el 2015 y 2020, mientras que la media nacional fue de 4.04.

Derivado de lo anterior, resulta importante conocer cómo las personas migrantes viven cambios en su salud mental a partir de los procesos de migración. Investigaciones previas han encontrado que el estrés aculturativo eleva, por ejemplo, el consumo de drogas (D'Alonzo et al., 2019; Reig-Botella, Díaz & Bastida, 2018). Asimismo, que el estrés derivado de la llegada migratoria impacta de manera negativa en la autoestima y el bienestar psicológico (Salcedo, et al. 2019; Urzúa et al. 2019). Además, existe un impacto negativo de la migración en la dinámica familiar (Urgilés & Fernandez, 2018). No obstante, dichos estudios solo han analizado los impactos en la salud mental a partir de la llegada al lugar de destino, los cuales se encuentran influenciados por el momento migratorio en el que se encuentran.

En contraste, la salud mental de las personas migrantes también puede afectarse previo a la salida de su lugar de origen, ya que desarrollarse en un contexto violento puede generar afectaciones a la salud mental (Petrzelová et al. 2015).

Respecto a ello, desde el 2018, Guanajuato destaca por ser un contexto sumamente violento; se ha convertido en el lugar donde una mujer es asesinada en promedio cada 24 horas (INFOBAE, 2022), lo cual es solo la cúspide de las violencias que las mujeres viven cotidianamente (Olamendi, 2016). En Guanajuato, el 68.1% de las mujeres de 15 años o más, han experimentado algún tipo de violencia: el 49.4% violencia emocional, el 48.6% violencia sexual, el 32.7% violencia física y el 27.1% violencia económica (INEGI, 2022).

Por lo tanto, tales escenarios denotan cómo las experiencias de migración y de violencia atraviesan de forma diferenciada a las mujeres, de ahí que estudios previos señalen a la violencia contra las mujeres como un factor impulsor de esta población (Alcalá, 2019; Barja, 2019; Cortés, 2018; Cortés, 2019; Loria, 2021; Pérez, 2018); sin embargo, no hemos identificado estudios que ahonden en las implicaciones que ello ha tenido para la salud mental de estas mujeres, ya que la mayoría de los estudios se han efectuado desde una mirada antropológica.

Por ello, el presente estudio tiene por objetivo identificar, desde una metodología cualitativa, con perspectiva fenomenológica mediante entrevistas semiestructuradas, las afectaciones a la salud men-

tal reportados por mujeres guanajuatenses cuyas experiencias de migración interna y externa, fueron atravesadas por las violencias contra las mujeres.

Método

La presente investigación se construyó a partir del enfoque cualitativo y desde una aproximación fenomenológica (Creswell, 2007), en la idea de comprender el fenómeno desde los significados de las actoras sociales (Izcara, 2014).

Participantes

Se utilizó un muestreo intencional por conveniencia de nueve participantes (Uwe, 2007). Los intereses muestrales responden a intereses cualitativos que fueron definidos a partir de un eje geográfico que permitió agrupar a las participantes como ex residentes del estado de Guanajuato o de alguno de sus municipios, que migraron hacia otros municipios, estados de la República Mexicana u otros países; y un eje temporal, que contemplara la emigración efectuada en el periodo de enero del 2018 a diciembre del 2022. El contacto con las participantes se dio a través de la difusión de la convocatoria en las redes sociales *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *Whatsapp* y *LinkedIn*.

Así, participaron nueve mujeres de nacionalidad mexicana, cuyas características demográficas se muestran en la Tabla 1. Para la identificación de las participantes se emplearon pseudónimos que fueron elegidos por ellas mismas.

Instrumento y procedimiento

Para la recolección de la información se utilizó la técnica de entrevista semiestructurada (Tonon, 2008). Las entrevistas se realizaron atendiendo a los aspectos éticos como la confidencialidad, la voluntad y el anonimato, explicitados escrita y verbalmente a las participantes por medio del proceso de consentimiento de información. A su vez, se acordaron con las participantes, formas de retribución a partir de intercambios de saberes, ello basado en el principio de no concebirlas como un simple medio para alcanzar un fin (Lema et al., 2013). De lo anterior, puede considerarse que la presente investigación no causa perjuicio o daño (Asociación Americana de Psicología, 2021), aun así, se buscó que la parte final de la entrevista estuviera centrada en factores que resalten la capacidad de agencia de las entrevistadas, por ejemplo, la capacidad de autonomía y toma de decisiones.

Las entrevistas se llevaron a cabo de forma individual y virtual a través de la plataforma *Teams* en modalidad videollamada; cada entrevista constó de

Tabla 1
Datos sociodemográficos de las participantes

Participante	Edad (años)	Lugar de origen	Lugar de destino	Escolaridad	Estado civil
Lorena	32	San Francisco del Rincón	León	Posgrado	Unión libre
María Fernanda	31	León	Guanajuato	Posgrado	Unión libre
Valeria	28	León	Aguascalientes	Licenciatura	Soltera
Mar	27	León	Aguascalientes	Licenciatura	Casada
Mireida	29	León	Ciudad de México	Posgrado	Soltera
Luz	36	Irapuato	Tijuana	Licenciatura	Casada
Sol	34	San Luis de la Paz	Querétaro	Posgrado	Soltera
Alejandra	25	León	España	Licenciatura	Casada
Yunuen	29	Manuel Doblado	Chile	Posgrado	Soltera

una sesión de aproximadamente dos horas. Asimismo, se utilizó una guía de entrevista que abarcó seis preguntas-tema diseñadas para una investigación más amplia; para este trabajo se retomó el tema de la salud mental de las migrantes a partir de las violencias vividas. Asimismo, dicha guía fue sometida a validación por parte de una psicóloga experta en intervención en mujeres sobrevivientes de violencia, con el fin de valorar la pertinencia de los temas y evitar que las preguntas pudieran resultar revictimizantes.

Análisis de datos

En cuanto al análisis de los datos, se realizó en congruencia con los métodos fenomenológicos (Taylor & Bogdan, 1999) y del análisis del discurso (Rapley, 2014), para comprender el lenguaje y los significados de las experiencias construidas subjetivamente por las participantes de este estudio, de manera que su narrativa condujo al análisis de las categorías construidas, a partir de un eje analítico: la salud mental de las migrantes a partir de las violencias vividas.

En este sentido, primero se realizó la transcripción de las entrevistas en un procesador de textos de acuerdo con los criterios referidos por Kvale (2008) para garantizar la fiabilidad y validez de las transcripciones; con el apoyo del software Atlas Ti se trabajó cada entrevista desde los niveles más simples como la generación de citas, hasta los más complejos como la construcción categorial. Los códigos respondieron a un carácter: teórico-conceptual y/o empírico, con la finalidad de pasar a la construcción de las categorías para el abordaje de los resultados.

Resultados y discusiones

Los resultados de este trabajo corresponden al análisis de los relatos de nueve mujeres que narraron experiencias migratorias. Es importante señalar que, dentro de estas experiencias, la violencia de diferentes tipos y modalidades está presente en la experiencia de cada una, y que incidió de manera directa o indirecta, en la necesidad y posterior decisión de migrar.

Las experiencias de violencia provocaron afectaciones a su salud mental durante la etapa previa a la salida migratoria y son estas afectaciones, no las violencias vividas, las que se analizan en el presente escrito. En consecuencia, los relatos que se presentan a continuación corresponden a contextos del pasado de las participantes, ya que, dada su condición de migrantes, actualmente se desenvuelven en contextos distintos a los descritos.

De acuerdo con lo anterior, a partir de sus relatos, las mujeres migrantes evidenciaron cómo atravesaron por afectaciones a su salud mental, aludiendo a todos aquellos cambios que experimentaron en su bienestar a partir de resistir a las violencias. En este sentido, este ejercicio nos permitió articular tres categorías: a) Dolor en tiempos de violencia: afectaciones en la salud mental de las mujeres; b) Entre el apoyo y la revictimización: búsqueda de los recursos para la mejora de la salud mental y c) A veces debe haber tierra de por medio para sanar: la migración como resistencia y agencia. A continuación, describimos cada una de las categorías mencionadas.

Dolor en tiempos de violencia: afectaciones en la salud mental de las mujeres

Esta categoría describe y analiza las afectaciones que las participantes dijeron sentir a partir de las situaciones de violencia que vivieron. Relataron cómo fueron experimentando cambios que se asociaron con síntomas y procesos de tipo emocional, físico, cognitivo, conductual y relacional, que generaron un desgaste de su bienestar personal, lo cual coincide con estudios previos que han señalado que los diferentes tipos de violencia manifestados en varios contextos, afectan la estabilidad de la salud mental de las mujeres (García-Campos, 2021; Serrano et al., 2021).

Dentro de las afectaciones emocionales y somáticas, las participantes describieron como éstas se tradujeron en síntomas como ansiedad, irritabilidad, tristeza, dificultades para dormir y dudas sobre sus propias capacidades, así como enfermedades físicas de tipo intestinales e infecciosas, tal como se puede observar en los testimonios que se presentan a continuación.

Te puedo decir que fueron los peores últimos cinco meses de mi vida, donde sí estuve muy estresada, muy irritable, no podía dormir [...], estaba con un nivel de ansiedad altísimo, que me empezó a temblar la mano y era horrible [...]. Me enfermaba mucho, sufría mucho como de estreñimiento, luego tenía periodos de colitis y gastritis más prolongados, ya en mi salud física, se me caía mucho el cabello, ya muy feo [...] me brotó herpes por el estrés. (Mar, 27 años, sobreviviente de violencia criminal, institucional y laboral).

Era como un estrés constante que sí me llevó a un punto en el que ya no tenía como que ganas de ir a trabajar, ya no lo hacía con emoción, ya me costaba muchísimo trabajo levantarme. (Valeria, 28 años, sobreviviente de violencia laboral).

Asimismo, Bermúdez-Santana y Solís-Núñez (2021) señalan que la violencia no solo tiene un impacto negativo en la salud física y mental de las mujeres, sino también merma su calidad de vida y el bienestar de quienes las rodean. En este sentido, dos participantes dijeron replicar conductas violentas, como tener reacciones y comentarios hostiles, que afectaban su relación con su familia y su pareja.

Aunado a ello, se vio alterada la forma de llevar a cabo sus actividades cotidianas con regularidad y seguridad, lo cual denota cómo las violencias y la sensación de inseguridad que provoca, impacta hasta los aspectos más íntimos de las mujeres, como el disfrute de actividades de recreación, la forma de relacionarse interpersonalmente, de desplazarse en su rutina diaria y la manera de vestir, ya que las violencias se reformulan a partir de lo cotidiano, como las rutinas e interacciones sociales (Rodríguez & Crippa, 2023).

Recuerdo mucho una época en la que me ponía muy nerviosa viajar en autobús y uber, un día al cambiarme para ir al trabajo, pensé en qué ropa interior me iba a poner por si mi mamá tenía que reconocer mi cuerpo [...] al día siguiente ya no me fui en taxi sino en un camioncito.

(María Fernanda, 31 años, sobreviviente de violencia laboral, institucional y social).

Desde entonces empezó más la paranoia, sentí que nunca iba a estar segura [...] él parecía una persona buena, fue como que ya no podía confiar en nadie. Cada nueva persona que conocía siempre desconfiaba, no daba ningún dato mío con el que me pudieran identificar, tenía que *stalkearlo* (sic) [...] para saber dónde vive y que, si me pasa algo, sepan donde buscarme. (Yunuen, 29 años, sobreviviente de violencia social, sexual, y feminicida).

No obstante, aun cuando en los relatos se puede apreciar que las participantes describen sus vivencias como recuerdos dolorosos e identifican los impactos que tuvieron en sus vidas, en un principio, atravesaron por un proceso en el que no reconocieron que estaban viviendo situaciones de violencia y que estaban teniendo afectaciones a su salud mental. Lo anterior deriva del discurso hegemónico que estereotipa y normaliza las violencias contra las mujeres (Marugán, 2022), lo cual generó que las mujeres rechazaran asumirse como víctimas y sentir que tenían el control de la situación. Aunado a ello, los mismos problemas de salud mental impiden reconocer la gravedad de su situación (Bermúdez-Santana & Solís-Núñez, 2021).

En consecuencia, el proceso de reconocimiento de las violencias y la pérdida de salud mental conlleva procesos cognitivos (Ortega, 2019), en estos casos, fue a partir de que profesionales de la salud les señalaron el origen emocional de sus dolencias físicas; de la modificación de sus esquemas de pensamiento, ante el propio cuestionamiento hacia la pérdida de su sensación de bienestar y la disminución de su calidad de vida. Asimismo, el alejarse de las situaciones de violencia y el observar una mejora en su salud mental les permitió cuestionar la anormalidad de lo que estaban viviendo, así como el acceso a la información sobre las formas de reconocer las violencias.

Empiezo a detectar que la forma en que yo me sentía no era normal, porque estando en esta nueva escuela llegaba a mi casa a descansar, ya

no llegaba a llorar, y dije entonces, como que esa forma de tratarme a mí y a mis compañeros era muy violenta [...] de pronto ver infografías en internet sobre el acoso laboral, dije: como que yo estaba viviendo esas cosas. (Lorena, 32 años, sobreviviente de violencia laboral).

Desde diferentes perspectivas psicológicas, el acompañamiento en casos de violencia inicia con la escucha, el poder compartir/verbalizar lo vivido. En el presente estudio, la acción de verbalizar y compartir su historia les permitió llevar a cabo un ejercicio de reflexión que abonó a procesos de reconocimiento, autoanálisis y valoración de sus propias historias y de su salud mental.

Me pareció muy interesante poner esta situación personal en un contexto de violencia porque creo que nunca me lo había planteado [...] me permite volver a este cuestionamiento personal de qué tanto está normalizada la violencia en sus múltiples manifestaciones en mi familia, en mi pareja. (María Fernanda, 31 años, sobreviviente de violencia laboral, institucional y social).

Entre el apoyo y la revictimización: búsqueda de los recursos para la mejora de la salud mental

Las estrategias y recursos expuestos en esta categoría, aluden a aquellos recursos sociales y personales que las participantes reconocieron como esenciales para resistir las situaciones de violencia y con ello encontrar una mejora en su salud mental, no obstante, no todos los recursos resultaron benéficos para sus procesos.

Por una parte, algunas de las participantes solicitaron acompañamiento psicológico, sin embargo, en su búsqueda de apoyo no encontraron espacios seguros, sino espacios donde las y los psicoterapeutas se condujeron con falta de ética y en algunos de ellos derivaron en revictimización. Esto denota la política sanitaria del patriarcado, en la que históricamente se han realizado prácticas clínicas, diagnósticos y

tratamientos que han perpetuado el control y la subordinación de las mujeres (Nogueiras, 2019). Hablando específicamente del acompañamiento psicológico y la psicoterapia, se han realizado múltiples llamados desde los feminismos para emplear tratamientos sensibles a la realidad social de las mujeres que no las culpabilice ni victimicen (Castillo, 2019). Asimismo, señalamos la relevancia de formar a las y los psicólogos y psicoterapeutas con perspectiva de género desde el principio de su formación, tal como lo señala la Ley General de Educación Superior (Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión, 2021).

Ahora bien, las mujeres participantes cuya atención psicológica no fue la adecuada, optaron por recurrir a otros y otras profesionales, derivando en resultados favorables para su salud mental. No obstante, Mar llegó a cuestionarse: ¿qué sucedía con sus compañeras de trabajo que también eran violentadas y no tenían las condiciones para tener acompañamiento psicológico? Tal como le sucedió a dos participantes que no contaron con los recursos económicos para costear acompañamiento psicológico, ya que el acceso a la salud mental en México, se ha convertido en un privilegio al no ser accesible para aquellos sectores o personas de mayor vulnerabilidad (Martínez, 2019).

Por otra parte, la mayoría de las participantes coincidieron en que las redes de apoyo resultaron esenciales para mejorar su salud mental, las cuales incluyeron a las familias, las parejas y las amistades, sin embargo, en ocasiones fueron incomprendidas cuando expresaban emociones como el enojo, ya que cultural, social e históricamente se nos ha negado sentir enojo a las mujeres, ya que las mujeres enojadas somos castigadas y al negarnos ese sentir, nos ha llevado a tener un sinfín de malestares físicos y psicológicos (Chemaly, 2019). Ahora bien, participantes como Sol, encontraron sus redes de apoyo en colectivas feministas donde sentían mayor seguridad para expresar sus emociones.

En estos espacios feministas, es como también el ser consciente de estas emociones y también el poder expresarlas, creo que ha sido un super espacio, una oportunidad que nos da el per-

tenecer también a estas colectivas [...], sabes que todas estas emociones que a lo mejor en su momento, no hay ese espacio para poder expresarlas (Sol, 34 años, sobreviviente de violencia estructural y social).

Asimismo, la espiritualidad fue otro recurso que una de las participantes utilizó para la mejora de su salud mental, ya que las prácticas espirituales favorecen la salud ante situaciones estresantes y hechos traumáticos (Quiceno & Vinaccia, 2009).

A veces debe haber tierra de por medio para sanar: la migración como resistencia y agencia

En esta categoría se aprecia cómo la migración se convirtió en una necesidad como una alternativa para vivir en condiciones más dignas y una expectativa de alejarse de las violencias. En este sentido, posturas teóricas como la de Rotter (1966), afirma que las personas poseemos un locus de control que nos permite fomentar y mantener el control para solucionar los problemas y lograr cambios en un entorno y estructura social. A su vez, Antonovsky (1996) propone que las personas somos capaces de mantenernos saludables ante ambientes estresantes si logramos adaptarnos, en tanto valoremos las situaciones como manejables, significativas y predecibles.

Sin embargo, este estudio evidencia que las realidades de la violencias rebasan la voluntad de cambio, ya que “adaptarse” implicaría resignarse a vivir en condiciones violentas. En este sentido, las participantes visualizaron la necesidad de alejarse de un contexto, ya que permanecer en él, implicaría continuar sobreviviendo, de ahí que la identidad de las mujeres ha sido constituida de forma moldeable para reconstruirse permanentemente (Barja, 2019).

Hasta mi cuerpo me lo estaba gritando, o sea, como que un espacio, pero yo sentía que si necesitaba un espacio de verdad, porque creo que si hubiera renunciado y hubiera seguido en el mismo contexto, pues no estaría tan alejada de todo realmente, o sea, creo que a veces sí tiene

que haber tierra de por medio. (Mar, 27 años, sobreviviente de violencia criminal, institucional y laboral).

Sin embargo, las expectativas de mejores condiciones de vida no se cumplieron en todos los casos, ya que en el lugar de destino se replicaron violencias estructurales que resultaron opresoras ante las nuevas condiciones de ser mujeres migrantes, tal como lo ha señalado Barja (2019), al precisar que los nuevos lugares exponen a las mujeres nuevamente a ciclos de violencia repetidos.

No podía trabajar, no podía estudiar, no podía manejar [...] me decían, es que no se puede, tienes que tener papeles [...] lloraba de la nada, sin razón alguna [...] para mi depender de alguien no me gustaba, sobrevivíamos con un salario mínimo, yo siempre había sido independiente en México [...] regresé a tener que sobrevivir, por la seguridad que hay en México. (Alejandra, 25 años, sobreviviente de violencia estructural, sexual, social y laboral).

De manera que las vivencias de las participantes representaron un proceso continuo de resistencias individuales y colectivas, primero al sobrevivir a las violencias en sus lugares de origen y en algunos casos de destino, y posteriormente, al no resignarse a vivir en condiciones violentas y transformar sus experiencias para convertirse en agentes de cambio, como se puede observar en los siguientes relatos.

Es como realmente sentirme a gusto conmigo misma, con lo que hacía y sentirme validada, tuvo que ser así, como que era un poco difícil que me validaran estando donde siempre [...] eso ha cambiado, reconocen ¡Ay Mireida es valiente! no le tiene miedo a irse sola [...] Ser inspiración para mi hermana, para otras mujeres que estaban cerca de mí. (Mireida, 29 años, sobreviviente de violencia machista).

Sí cambié cuando estaba allá [...] la Luz de Tijuana es empoderada, es fuerte, saca adelante

las cosas, [...] me volví como más fuerte, más independiente, como otra versión mía. (Luz, 36 años, sobreviviente de violencia machista y violencia social).

A partir de entender la agencia como la oportunidad de actuar modificando las normas predecesoras y constitutivas (Mazzucchelli, Reyes-Espejo & Íñiguez-Rueda, 2021), se puede aseverar que las mujeres se convirtieron en agentes de cambio para sí mismas, ya que además de buscar posibilidades de mejorar sus condiciones y calidad de vida, les permitió reconciliarse consigo mismas en el reconocimiento de sus capacidades y reivindicar su derecho a vivir libres de violencias. Asimismo, en una agencia compartida, buscaron que sus propias experiencias fueran inspiración para otras mujeres; además, en el caso de Sol, regresa de manera regular a su lugar de origen a realizar activismo para apoyar a otras mujeres.

Conclusiones

Conocer las vivencias desde la propia voz de las mujeres, permitió cumplir el objetivo al evidenciar las afectaciones a su salud mental que resultaron ser diversas, los procesos por los que pasaron en el reconocimiento de ser sobrevivientes de violencia y de las consecuencias que habían tenido en su salud mental, así como los recursos a los que las mujeres recurrieron en búsqueda de una mejora para su salud mental, que no siempre resultaron favorables, llevándolas a enfrentarse nuevamente a formas de violencia como la revictimización en los servicios de salud o la poca comprensión de sus redes de apoyo.

Asimismo, una de las mayores aportaciones de este estudio, versa en torno al significado que la migración tuvo para las mujeres, ya que representó un acto de resistencia y agencia, al permitir que buscaran espacios que representaran una posibilidad de autonomía y con ello existió una mejora en su salud mental, además de que reivindicaron su exigencia a vivir libres de violencia y buscaron ser sororas.

En este sentido, si bien este estudio no pretende generalizar, es conveniente problematizar en que las

situaciones personales de las participantes tiene la capacidad de abrirse a las otras, ya que partiendo del lema feminista “lo personal es político”, se entiende cómo los problemas de la vida diaria de las mujeres son resultado y reflejo de un sistema patriarcal que deshumaniza a las mujeres, (Escario, 1996). Lo anterior implica que parte del dolor que cada una de las participantes vivió en la intimidad, obtiene una explicación más allá de lo individual, ya que parte también de lo colectivo. Por lo tanto, se convierte en un problema político que requiere de soluciones políticas.

De lo anterior, se reitera la necesidad de tratar las violencias contra las mujeres y sus secuelas en la salud mental, como un problema de salud pública y también como un problema social, que continúa demandando esfuerzos, entre muchos otros, comprender que para la intervención de las y los profesionales de la salud mental, no es suficiente la empatía, sino que se requiere una profesionalización y sensibilización con perspectiva de género que comprenda las estructuras y los mecanismos que fundamentan la violencia.

De igual manera, en cuanto al área de investigación desde la psicología, es necesario crear nuevos modelos que respeten y analicen nuestros propios contextos, más allá de adaptar modelos extranjeros que resultan ajenos a nuestra realidad (Rodríguez & Crippa, 2023).

Asimismo, es importante sugerir que para futuras investigaciones, se busque la colaboración de mujeres con características sociodemográficas diferentes, como otros rangos de edad u otros niveles de escolaridad, a fin de conocer las diferencias respecto a este fenómeno a partir de esta interseccionalidad.

Referencias

- Alcalá, P. (2019). El modus vivendi de las mujeres migrantes que llevan a cabo actividades de comercio sexual en la frontera sur de México: el riesgo. *Pluralidad y Consenso*, 9 (39), 28-36. <http://revista.ibd.senado.gob.mx/index.php/PluralidadyConsenso/article/view/582/544>
- Antonowsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

- Asociación Americana de Psicología. (2021). *Manual de Publicaciones*. México: Manual Moderno.
- Barja, J. (2019). ¿Por qué si hay tanta violencia en el camino ellas siguen migrando? Antropología, violencia y migración. *Alteridades*, 29 (58), 17-30. <https://doi.org/10.24275/uam/izt/dcsh/alteridades/2019v29n58/Barja>
- Bermúdez-Santana, D. M. y Solís-Núñez, A. I. (2021). La vulneración de derechos, su incidencia en la salud mental de mujeres víctimas de violencia. *Revista Sociedad & Tecnología*, 4(2), 624-637. <https://doi.org/10.51247/st.v4iS2.174>
- Cámara de Diputados del Heroico Congreso de la Unión. (2021). Ley General de Educación Superior. Diario Oficial de la Federación, 20 de abril del 2021. https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGES_200421.pdf
- Castillo, T. (2019). De la locura feminista al “feminismo loco”. Hacia una transformación de las políticas de género en la salud mental contemporánea. *Investigaciones feministas*, 10 (2), 399-416. <https://dx.doi.org/10.5209/infe.66502>
- Chemaly, S. (2019). *Rabia somos todas. El poder del enojo femenino para cambiar el mundo*. México: Océano.
- Cortés, A. (2018). Violencia de género y frontera: migrantes centroamericanas en México hacia los EEUU. *Revista Europea de Estudios Latinoamericanos y del Caribe*, 105, 39-60. <https://doi.org/10.18352/erlacs.10321>
- Cortés, A. (noviembre de 2019). Mujeres migrantes y refugiadas en la frontera sur resistencias de género y violencias encarnadas. *Anuario CIDOB de la Inmigración*, 128-140. <https://doi.org/10.24241/AnuarioCIDOBInmi.2019.128>
- Creswell, J.W. (2007). *Qualitative Inquiry Research Design. Choosing Among Five Approaches*. Londres: Sage Publications.
- D'Alonzo, K.T., Munet-Vilaro D., Carmody, D.P., Guaraccia, P.T, Linn, A.M. y Garsman, L. (2019). Estrés aculturativo y carga alostática en las mujeres inmigrantes mexicanas. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 27. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2578.3135>
- Escario, P. (1996). *Lo personal es político: el movimiento feminista en la transición*. Madrid: Instituto de la Mujer.
- García, N. P. (2021). La atipicidad de la violación con fines pornográficos en el código orgánico integral penal ecuatoriano. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 1-12. <https://doi.org/10.51247/st.v4iS1.110>
- INFOBAE. (2022). Feminicidios en Guanajuato: cada 24 horas es asesinada una mujer en la entidad del bajío. Recuperado el 10 de diciembre del 2022 en <https://www.infobae.com/america/mexico/2022/05/08/feminicidios-en-guanajuato-cada-24-horas-es-asesinada-una-mujer-en-la-entidad-del-bajio/>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Movimientos migratorios*. Recuperado el 15 de enero del 2023 en https://cuentame.inegi.org.mx/mnografias/informacion/gto/poblacion/m_migratorios.aspx?tema=me&ce=11#:~:text=A%202020%2C%20de%20Guanajuato%20salieron,a%20Estados%20 Unidos%20de%20Am%C3%A9rica
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH, 2021). Principales resultados Guanajuato*. Recuperado el 17 de febrero del 2023 en https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/endireh/2021/doc/11_guanajuato.pdf
- Izcara, S.P. (2019). *Manual de investigación cualitativa*. México: Fontamara.
- Kvale, S. (2008). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid, España: Morata.
- Lema, S., Toledo, S., Carracedo, M.R., y Rodríguez, H. (2013). La ética de la investigación en seres humanos en debate. *Revista Médica del Uruguay*, 29(4), 242-247. <https://revista.rmu.org.uy/index.php/rmu/article/view/268>
- Loria, M.P. (mayo del 2021). Mujeres migrantes centroamericanas y el reto de la violencia de género. *Revista Estudios*, 42. <https://doi.org/10.15517/re.v0i42.47171>
- Martínez, R. D. (2019). Salud mental: derecho o privilegio de los mexicanos. *Perfiles De Las Ciencias Sociales*, 7(13). <https://revistas.ujat.mx/index.php/perfiles/article/view/3360>
- Marugán, B. (2022). Discursos hegemónicos sobre la violencia de género. *Política y Sociedad*, 59(1), 1-13. <https://doi.org/10.5209/poso.72355>
- Mazzucchelli, N., Reyes-Espejo, M.I. e Íñiguez-Rueda, L. (2021). Bordando narrativas de resistencia: prácticas y experiencias de mujeres mayores activistas. *Polis*, 60, 1-19. <http://journals.openedition.org/polis/>
- Nogueira, B. (2019). La salud en la teoría feminista. *Atlánticas, Revista Internacional de Estudios Feministas*, 4 (1), 10-31. <https://doi.org/10.17979/arief.2019.4.1.5404>
- Olamendi, P. (2016). *Feminicidio en México*. México: Instituto Nacional de las Mujeres. <https://editorial.tirant.com/es/actualizaciones/9788416786367.pdf>
- Organización Internacional de las Migraciones. (2020). *DTM Retornados a México bajo Título 42*. <https://displacement.iom.int/reports/retornados-mexico-bajo-titulo-42-mayo-junio-2021>
- Organización Naciones Unidas (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe*. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf
- Ortega, J. (2019). ¿Por qué las mujeres víctimas de violencia de pareja en el Perú no buscan ayuda? En: Hernández,

- W. (comp.) *Violencias contra las mujeres.* (pp. 87-116). Lima: GRADE.
- Pérez, B.G. (2018). Consecuencias de la violencia en México: mujeres desplazadas internamente por la fuerza en la región serrana del estado de Durango. *Cuicuilco. Revista de ciencias antropológicas*, 25(73), 39-67. <https://revisitas.inah.gob.mx/index.php/cuicuilco/article/view/13768>
- Petrzelová, J., Chávez, M.A., Zapata, J. y Rodríguez, M.A. (2015). La violencia psicosocial y la inseguridad en Coahuila: afrontamiento, emociones y redes de apoyo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20, (3), 286-294. <https://www.redalyc.org/journal/292/29242800005/html/>
- Quiceno, M. y Vinaccia, S. (2009). La salud en el marco de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 5(2), 321-336. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2009.0002.08>
- Rapley, T. (2014). *Los análisis de la conversación, del discurso y de documentos en investigación cualitativa.* Madrid, España: Morata.
- Reig-Botella, A., Díaz, M.G. y Bastida, I.S. (22 de septiembre del 2018). Migración y Síndrome de Ulises: ser nadie en tierra de nadie. *Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, 24, 27-43. <http://dx.doi.org/10.20932/barataria.v0i24.388>
- Rodríguez, A. y Crippa, M. (2023). Discursos y diálogos sobre violencia. *Espiral Estudios sobre Estado y Sociedad*, 30(87), 9-35. <https://doi.org/10.32870/eees.v30i87.7334>
- Rotter, J.B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0092976>
- Salcedo, A., Olave, M.I., Burgos, A.V. y Andrade, M. (2019). Bienestar psicológico en migrantes latinos en la ciudad de Temuco. *Salud de los Trabajadores*, 27 (1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7165134>
- Serrano, O. R., Carriel, A.P., y Sánchez, X.R. (2021). Cuestionario de burnout de Maslach (MBI-Ed) dirigido a los docentes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 2-12. <https://doi.org/10.51247/st.v4i1.70>
- Taylor S.I. y Bogdan, R. (1999). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación.* Barcelona: Paidós.
- Tonon, G. (2008). La entrevista semiestructurada como técnica de investigación. En Tonon, G. (Comps.). *Reflexiones latinoamericanas sobre investigación cualitativa.* (pp.47-68). Buenos Aires: Prometeo.
- Urgilés, S.J. y Fernández, N.Y. (2018). Adolescencia y disfuncionalidad familiar: análisis desde la migración de los padres. *Revista de Investigación Científica*, 2(3). https://doi.org/10.26871/killkana_social.v2i3.349
- Urzúa, A., Ferrer, R., Olivares, E., Rojas, J., y Ramírez, R. (2019). El efecto de la discriminación racial y étnica sobre la autoestima individual y colectiva según el fenotipo autoreportado en migrantes colombianos en Chile. *Terapia psicológica*, 37(3), 225-240. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000300225>
- Uwe, F. (2007). *El diseño de la investigación cualitativa.* España: Morata.