

Derechos reservados de El Colegio de Sonora, ISSN 1870-3925

Nota crítica

El síndrome de Penélope: reflexiones sobre algunos indicadores del bienestar emocional

Irma Diana González Robles *

María Esther Méndez Cadena **

Carmen María Salvador Ferrer ***

María Patricia Moreno Rosano ****

Son escasos los estudios cuyo interés ha sido conocer la situación emocional en la que quedan las mujeres tras la partida de su pareja; su trascendencia radica en las reconfiguraciones familiares y emocionales que implica, en la transformación que representa para el bienestar emocional, social y, por ende, cultural, de la familia y en la repercusión que tiene en las esferas sociales, políticas y económicas de las comunidades migrantes, que deriva en un desequilibrio generalizado (Suárez y Zapata 2004).

* Estudiante de doctorado en estrategias para el desarrollo agrícola regional. Santa Cecilia # 3, ex hacienda San José Actipan, San Andrés Cholula, Puebla, México. Teléfono (222) 261 2405. Correo electrónico: digonzalez77@yahoo.com.mx

** Profesora-investigadora del Colegio de Posgraduados, campus Puebla, km. 125.5 carretera federal México-Puebla, C.P. 72760, Puebla, Puebla, México. Teléfono (222) 285 1442, extensión 2211. Correo electrónico: mesther@colpos.mx

*** Profesora titular. Universidad de Almería. Carretera de Sacramento, La Cañada de San Urbano, Almería. C. P. 04120. Almería, España. Teléfono 34 950014047. Correo electrónico: cmsalva@ual.es

**** Profesora-investigadora de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP). Avenida 30 oriente # 21, colonia Mártires del Trabajo, Puebla, Puebla, México. Teléfono (222) 246 0000. Correo electrónico: pmr1993@hotmail.com

El mundo posmoderno actual se caracteriza por una sobreestimulación, Humberto Eco (1999) menciona que el acceso a la tecnología ha llevado a una hiperrealidad, experimentada 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, esto hace 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, el desarrollo personal y emocional, así como su calidad de vida. Lo que convierte el paso por este mundo en una vorágine de necesidades por 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 posmodernista, sustentada en el conocimiento crítico de la sociedad y del ser humano; según esta perspectiva, dos de los puntos más significativos para entender a la sociedad actual son la triple negación y el análisis de la realidad. En la triple negación de la historia, la ciencia y la tecnología, aspectos fundamentales de la realidad social, se encarnan los demonios del posmodernismo y marca el final de la era del progreso; elemento que había dado vida a la ilustración, y que ahora se ve obsoleta. En el análisis de la realidad se observa una fragmentación, donde todo lo plural, diverso y provisional se vuelve visible y significativo. Estos elementos conducen al pensamiento posmoderno hacia una deconstrucción psicológica y psicosocial, orientada a una reconstrucción de la realidad en constante movimiento dando origen así al constructivismo como pensamiento y, de forma singular, a la autoconstrucción (Muné 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 episteme singular. Sin embargo, para liberar una verdad particular será necesario el reconocimiento de un espacio plural epistemológico, un nosotros; y así constituir a la autoconstrucción en un proceso psicosocial básico para entender el

comportamiento humano, confirmado por el pluralismo teórico que la sitúa en el núcleo de la vida personal *self* y social, según diversos autores (Berger y Luckman 1966; Broekman 1974; Muneé 1998; Hoezen 2003), para facilitar la conformación de construcciones sociales.

La exposición anterior lleva a una serie de cuestionamientos en relación con las mujeres parejas de migrantes: ¿provocará la construcción y deconstrucción de identidades de origen un efecto en las esferas de orden social, político y económico a mediano y largo plazo?; ¿qué consecuencias genera esta situación en el seno familiar?; ¿qué transformaciones identitarias crea en ellas el fenómeno migratorio? Más aún, ¿qué percepción de bienestar tienen las también conocidas *Penélopes de rancho*?, como señala López Castro (2007). El trabajo realizado es un planteamiento descriptivo de una serie de conceptos que es importante revisar, cuando se trata del análisis del bienestar emocional de mujeres parejas de migrantes; sin llegar a una explicación exhaustiva de los términos, el principal interés consiste en destacar (sensibilizar) la necesidad de estudiarlas a ellas y, sobre todo, su bienestar.

Posmodernismo mexicano

Existen diversos artículos que intentan mostrar el retrato del 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 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 mexicana. A este respecto, según Bartra (2006) no existen absolutos sobre la iconografía mexicana, por lo que es necesario situarse en el ambiente de las culturas indígenas para comprender su visión, vivencias, usos y costumbres. Pese a todo, el posmodernismo 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 y

dependencia económica de las remesas, lo cual refleja la imperante necesidad de analizar el efecto del sistema económico dominante en las transformaciones identitarias y socioculturales de los habitantes de estas poblaciones migrantes.

Flujo migratorio: situación en México y sus consecuencias

En esta sección nos centraremos en tres elementos relevantes que influyen en el bienestar emocional: el flujo migratorio, la realidad migratoria mexicana y las consecuencias que genera en las reestructuraciones familiares y la percepción de la mujer pareja de migrante.

Flujo migratorio

La migración 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 de tiempo ni de espacio. Las razones por las cuales las personas migran son variadas; la teoría neoclásica no ofrece una explicación absoluta en todas las circunstancias históricas, ya que limita la interpretación del proceso a una óptica económica, la cual considera al individuo como principal elemento reconocido, y deja a un lado los procesos sociales. Tampoco la teoría de las economías duales, enfocada en el análisis del por qué las sociedades de origen operan como expulsoras y las de 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 la oferta de mano de obra, al crear su propia demanda y generar empleos que no existirían en su ausencia, y con lo cual es difícil 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” (ibíd., 2003, 19), las cuales fungen como facilitadoras de la migración permitiendo el acceso a otros bienes de importancia económica, como el empleo, la calidad de vida y los ingresos superiores, con lo que logran 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 existentes con la realidad, las cuales repercuten, según Belarbi (2004), en el lugar de origen y en el de destino.

El fenómeno migratorio se vuelve parte de la vida de millones de familias en México cada año, y aunque según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI 2010) los índices de movilidad de mexicanos hacia Estados Unidos han disminuido considerablemente, por las reformas migratorias de Arizona y California, al día de hoy siguen existiendo millones de familias fracturadas por la distancia, lo que provoca reconstrucciones en los conceptos de 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 afectadas son las mujeres que quedan solas y enfrentan la responsabilidad y cuidado de los hijos sin el apoyo de la pareja, y en soledad.

Según Durand (2005), para los mexicanos, la principal minoría en Estados Unidos, la migración se perfila como agente de un cambio dentro de la sociedad y la cultura de los lugares de origen de los migrantes quienes, con su nuevo estilo de vida, suscitan transformaciones en la identidad de los que se fueron y en los que se quedan causando repercusiones indirectas en la economía de la población, por medio de las remesas; en la sociedad, a través de nuevos usos y costumbres; en la política, al encontrar otros desafíos en las demandas de sus pobladores y, de manera directa, en el núcleo familiar, que tiene que deconstruir y construir una nueva dinámica y conyugalidad.

Reestructuración familiar en la realidad sociocultural en México

Para la mayoría de las mujeres y los hombres mexicanos, la motivación principal para partir en busca de nuevos horizontes es mejorar

sus condiciones de vida y las de sus familias. Para Pries (1999), con base en la teoría de decisión y acción, los ámbitos personal, familiar y social influyen en las razones acerca de la toma de decisiones en torno a la movilidad, porque es en ellos donde las estructuras pre-existentes de redes sociales de confianza facilitan la acogida del emigrante, por lo menos de manera temporal, y le permiten tener cierta confianza y esperanza en la vida *potencial* que tendrá y, en particular, a la posesión de una infraestructura emocional y económica para empezar una nueva etapa de su vida (Bryceson y Vuorela 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), suscitan cambios en los familiares que dejan atrás, sobre todo en las mujeres, y les causan un impacto en las áreas psicológica, emocional y social, que llegan 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). En concreto, se alteran los roles establecidos, que modifican los sistemas familiares y la identidad personal de género de las mujeres de migrantes, y conforman nuevas construcciones de lo femenino ante la ausencia de los varones, así como un replanteamiento de las relaciones con sus pares y jerarquías, el resultado es el cambio de los roles tradicionales de género (Moctezuma 2002).

Desde este prisma, los elementos de cambio de las mujeres parejas de migrantes se resumen en un cúmulo de responsabilidades que, entre otras, son: provisión de afectos, de bienes materiales, cuidado de los hijos, así como obligaciones de orden material y emocional, que son difíciles de manejar y que, sumadas a 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, las convierte en *familias transnacionales* o *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 formas de vinculación e involucrar apegos emocionales y materiales, donde los lazos afectivos se incrementan y dispersan constantemente, lo que se

deriva en distancia física y emocional que, a su vez, crea tensión y heridas psicológicas difíciles de cerrar.

Con base en la teoría de las representaciones sociales, Burgoyne y Renwick (2009) postulan que en relación con el bienestar emocional y las mujeres que se quedan en las comunidades de origen, la ayuda social es una fuente valiosa de apoyo emocional, informativo e instrumental, ya que la pareja, la familia, los grupos de referencia y la pertenencia de la persona a su localidad repercutirán de forma directa en su bienestar, ya sea de manera positiva o negativa. Por su parte, 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 tienen que realizar, así como la convivencia con la familia y la cultura conducen a transformaciones en las relaciones familiares y también en las de poder en la familia y la pareja.

Al mismo tiempo, se suma la situación interna de tener un proyecto de vida en común a lo lejos, denominado conyugalidad a distancia. Según D'Aubeterre (2000), esta situación afecta 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, lo que altera el equilibrio interno y externo emocional de ellas, sin mencionar lo difícil que es enfrentarse a la sociedad y la cultura locales. Esto deriva en la construcción de una doble identidad, basada en lo que ellas son y tienen que asumir al quedarse como cabezas de familia y además, lo que espera de ellas el grupo social al que pertenecen altera de manera directa el orden social y los valores establecidos, también se propician reconstrucciones identitarias que provocan estrés y depresión (Moctezuma 2002).

Situación de la mujer del migrante: aspectos por considerar

Para las mujeres parejas de migrantes se produce un cambio drástico al afrontar la vida desde una nueva faceta social y cultural, aunada

a las obligaciones económicas y responsabilidades establecidas por su rol genérico. El dolor psicológico ocasionado por la separación genera un trauma de disociación cuyas consecuencias no son inmediatas, pero que a largo plazo implica efectos profundos y duraderos en su psique (Rivera Heredia et al. 2009).

Muchas de las alteraciones psicológicas, más que trastornos mentales, son síntomas del llamado *síndrome de Penélope*, asociado 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 que se reúne con sus seres queridos (Salvador et al. 2010).

López Castro (2007) menciona que en el campo mexicano hay *Penélopes de rancho*, mujeres que a su estilo esperan y transforman la manera de vivir dicho mito; su representación se refleja en 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, que dependen de sus interpretaciones y valoraciones de los aspectos objetivos de su entorno, para tener una percepción acerca de su satisfacción, felicidad y recompensa (Neri 2002).

Los estudios sobre la relación entre migración y salud psicoemocional, enfocados desde la perspectiva transcultural del bienestar emocional, han encontrado diferencias significativas entre las culturas individualistas y las colectivistas (Deiner et al. 1995). Las primeras 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, tasas elevadas de divorcio y suicidio, lo que se explicaría por el apoyo social insuficiente durante periodos difíciles (Díaz Llanes 2001).

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. Las mujeres parejas de migrantes se sitúan en esta posición debido, entre otras razones, a la presión social, al miedo a la soledad, a las nuevas

responsabilidades por asumir, a las consecuencias de sus decisiones, muchas veces contrapuestas a lo que la pareja ausente hubiera deseado, así como a 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.

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, que incluye una dimensión cognitiva y otra afectiva (Diener y Suh 1998). Desde esta óptica, el bienestar emocional se circunscribe al desarrollo de elementos económicos y sociales (Calman 1987), donde los indicadores materiales y objetivos, aunque necesarios según Easterlin (1974), no son suficientes para dar cuenta del bienestar emocional de los individuos, razón por la cual deben de pasar por el espacio vital de las aspiraciones, las expectativas, las referencias vividas, las necesidades y los valores de los sujetos para, sólo a través de dicho espacio, convertirse en bienestar subjetivo. Tal como citan Selim (2008) y Díaz Llanes (2001), el bienestar parece estar determinado por diversos factores (autoestima, estrés, depresión y ansiedad). En este caso convendría tener en cuenta cada uno, para comprender el bienestar de las mujeres parejas de migrantes.

Autoestima

Branden (1995) y Carballo (2001) definen autoestima 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 quienes, 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 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 o autorregulación. En la práctica se dan tantas formas de definir la autoestima como personas intentan hacerlo (Mruk 1998). Para Musitu (1995), es el concepto que uno tiene de sí mismo, según unas cualidades que se atribuyen a sí mismo.

Según la teoría de la identidad social (Tajfel y Turner 1989; Hogg y Abrams 1988), es la relación entre la autoestima personal y la colectiva la que forma parte de una perspectiva más amplia llamada autoconcepto, el cual, según Carlsoon y Johansson (2009), deriva de la pertenencia a grupos o a categorías sociales (género, raza, ocupación). Como consecuencia, 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 mexicanas de migrantes cuya autoestima está basada en 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, con una gran necesidad de identificación grupal donde, según el enfoque sociológico, se refleja la desintegración social y degradación de la función y sentido de las comunidades y la familia.

El alto costo emocional que conlleva la transformación familiar se refleja en una baja autoestima, que impacta a toda la familia y en especial a las mujeres, quienes quedan expuestas cuando existe una

separación de este tipo, lo que conduce 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 psicósomáticos difíciles de manejar y de enfrentar (Howell 1999), tales como el estrés, derivado de las crisis relacionadas por tomar roles masculinos no correspondientes a su género y, al mismo tiempo, cumplir con los femeninos establecidos originando una paradoja emocional ante el *deber* y el *ser*, y causando desajustes en los niveles de estrés (Moctezuma 2002).

Estrés

Jansen et al. (2000) consideran que el estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona contra las demandas del medio, es decir, estresores o factores estresantes de tipo externo o interno, positivo o negativo, que de manera directa o indirecta propicien el desequilibrio o desestabilización del organismo.

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

Según el enfoque biopsicosocial, el estrés se compone de tres elementos: psíquico, social y biológico. En este sentido, cuando la persona no dispone de los recursos suficientes para controlar las exigencias sociales se producirán 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). De acuerdo con estudios recientes, existe el estrés crónico que, por lo general, está relacionado con los roles sociales (trabajo, familia). Tal como han evidenciado algunos investigadores (Boekaerts y Röder 1999; Cockerham 2001; Fernández Montalvo y Piñol 2000; Matud et al. 2002; Moreno Jiménez et al.

1999; Sandín 1999; Trujillo et al. 2001), parece que esta modalidad de estrés provoca efectos serios para la salud. En fecha más reciente, Sandín (1999) y Santed et al. (2000; 2001) se han interesado en analizar el estrés diario, que se encuentra en un camino intermedio entre el estrés reciente, por sucesos vitales, y el crónico. Conduce a un estado de *impasse* emocional generado por el mal manejo del estrés positivo, y crea falta de movimiento y poca asertividad ante las situaciones diarias de la vida, así como poco rendimiento emocional, físico y laboral, que repercute en su medio en forma de rezago y pocas expectativas de desarrollo.

Ansiedad

Desde las primeras décadas del siglo xx ha habido interés por estudiar la ansiedad 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, aún no está del todo definida la delimitación de estos términos (Ansorena et al. 1983; Bermúdez y Luna 1980; Borkovek et al. 1977; Casado 1994; Cattell 1973; Lazarus 1966; Miguel Tobal 1985), prueba de ello es que aún existen algunos autores que emplean ambos conceptos de manera indistinta. Por ello, López Ibor (1969) realizó una distinción entre ansiedad (síntomas psíquicos) y angustia (síntomas físicos).

Para las teorías del aprendizaje, la ansiedad es 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 realizará una valoración global de la situación y, como consecuencia de ella, aparecerá la ansiedad. Esto, por lo general, sucede cuando la persona realiza una evaluación negativa del contexto, es decir, que le resulta amenazante. Por otro lado, el enfoque cognitivo-conductual (Bowers 1973; Endler 1973; Endler et al. 1976) establece que la ansiedad es el resultado de la interacción entre la persona y el contexto. Esto lleva a planteamientos multidimensionales (Endler et al. 1976; Endler y Okada 1975), que concuerdan con la hipótesis

de Endler (1977), donde se subraya la necesidad de establecer una congruencia entre las características de personalidad y la situación.

Las parejas de migrantes consideran a la ansiedad como una reacción emocional ante la sensación de un peligro o amenaza, ya sea real o virtual, manifestada por un conjunto de respuestas cognitivas (pensamientos negativos de situaciones catastróficas); fisiológicas (estados de tensión que pueden llegar al pánico) y motoras (taquicardias y temblores), que provocan un estado generalizado de alerta y activación creando una respuesta emocional compleja (Miguel Tobar 1990; Castillo y González 2010; Sierra et al. 2003), 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.

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

Depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que implica una diversidad de condiciones clínicas, caracterizadas por cambios anímicos y afectivos. El estado de ánimo es la situación emocional subjetiva de la persona y el afecto es lo objetivo y observable (Friedman y Thase 1995).

Para el modelo conductual, la depresión es un fenómeno aprendido, relacionado con interacciones negativas entre la persona y su entorno, que pueden influir y ser influidas por cogniciones, conductas y emociones, así como por las relaciones entre estos factores (Antonuccio et al. 1989). Para Lewinsohn (1975) y Lewinsohn et al. (1979; 1986), la depresión es el resultado de la reducción del refuerzo positivo contingente a las conductas de la persona. La ocurrencia

de la depresión se considera como producto de factores ambientales y perceptuales; es conceptualizada como el resultado final de cambios iniciados en el ambiente, la conducta, el afecto y las cogniciones.

El modelo de autocontrol postula, según Rehm (1977), que el entrenamiento para el manejo de la depresión implica una combinación de la consecución progresiva de la meta, autorrefuerzo, manejo de contingencias y rendimiento conductual. Las personas que tengan un déficit en habilidades de solución de problemas tendrán un mayor riesgo para desarrollar un episodio depresivo (Nezu 1987; Nezu y Perri 1989).

A su vez, la teoría cognitiva de Beck et al. (1979) señala que la depresión es el 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: cognición, contenido cognitivo y esquemas. Por último, la teoría interpersonal de Sullivan (1953) y la psicobiológica de Meyer (1957) se centran en la relación recíproca entre los factores biológicos y psicosociales de la psicopatología, y sugieren que las relaciones interpersonales de los sujetos juegan un papel significativo tanto en el comienzo como en el mantenimiento de la depresión.

La desintegración familiar produce depresión para los migrantes y 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 (American Psychiatric Association 2005). La depresión es diagnosticada como síntoma cuando aparece la tristeza, y como enfermedad cuando se añaden el exceso o falta de sueño, la ansiedad y el terror, entre otros (Díaz et al. 2006).

La depresión en las parejas de migrantes no se presenta como un cuadro clínico uniforme, está determinado por la heterogeneidad de su sintomatología diferenciada por depresión endógena y reactiva o neurótica (Derruau 1978; Seligman y Csikszentmihalyi 2000). En ellas se considerará el concepto de depresión reactiva, la cual parece asociarse a factores precipitantes identificables, como el medio.

La relación entre los síntomas depresivos, la indefensión aprendida y los roles genéricos en las mujeres parejas de migrantes es eviden-

te, debido a su imposibilidad de ser agentes activos de su propio medio, lo que las deja en una posición de proveedoras y cuidadoras del bienestar familiar, con sus roles como madre, esposa e hija al servicio de los demás; las convierte en agentes de salud, pero no en sujetos de salud, y temen tomar decisiones que puedan costarles un precio alto en los ámbitos 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, al corte del beneficio de las remesas económicas produce un desajuste emocional y detrimento de su bienestar generalizado (Rohlf et al. 2000).

Para las parejas de migrantes, el transnacionalismo conlleva a formas específicas de control, sobrecarga de responsabilidades y trastornos emocionales, los cuales se manifiestan a través de síntomas que aunque no reconocidos de forma física determinada, sí devienen en crisis de llanto, agresividad, miedo, angustia, dolores musculares y un cúmulo de sintomatología psicosomática, elementos que constituyen cuadros depresivos y que deben de ser atendidos y no obviados (Sinquin 2006).

Lo expuesto hasta ahora evidencia que los elementos que comprenden el bienestar emocional son variados, y sus repercusiones en la salud mental, tales como depresión, ansiedad, enfermedades psicosomáticas o adicciones, son problemas que pueden aparecer en cualquier persona y momento del ciclo vital (Falicov 2007); sin embargo, la literatura permite inferir que en los integrantes de familias de migrantes existe mayor riesgo de tener un bienestar emocional bajo. Lo que produce estresores individuales, familiares, sociales y comunitarios, ligados a respuestas fisiológicas asociadas al estrés, que varían desde ansiedad, trastornos afectivos, úlceras, colitis, gastritis o los denominados con frecuencia “nervios”, entre otros (Cabassa et al. 2008). Así, tener un bienestar emocional implica tener conciencia de la existencia de los elementos mencionados, antes de considerar la prevención de su deterioro, para encontrar el equilibrio entre ellos (Selim 2008).

Toda persona puede presentar bienestar emocional bajo, pero la que cuenta con menos recursos es la que sufre más exposición y riesgo de vivir una existencia lamentable y sufrida; las mujeres parejas de migrantes son las que corren el mayor riesgo de tener una vida sin bienestar emocional.

Conclusiones

La tendencia económica, enfocada en los bienes y el consumo, asociados al posmodernismo y al capitalismo, se ha observado como elemento prioritario del desarrollo, al considerar que un estilo de vida cómodo y un ingreso alto serán determinantes para obtener una salud emocional equilibrada, situación que se ha podido desmentir sustentando que existen aspectos internos de las personas que los bienes no pueden suplir (Marks et al. 2006).

Este tipo de estudios genera interrogantes acerca de lo que se considera prioritario y de lo que se percibe como necesario, con el fin de lograr una reflexión y una sensibilización sobre el efecto que tiene este estilo de vida, así como sus repercusiones no sólo en los ámbitos económico y político, 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 (Zapata y Suárez 2011).

El esperado “sueño americano” produce los factores mencionados, pues intenta preservar inútilmente el sistema económico dominante a un costo personal, social y cultural demasiado alto, lo que conduce a una reconfiguración identitaria del núcleo familiar y, por tanto, impacta en las esferas social, cultural, económica y política (Achótegui 2004; Clarck et al. 2009). No obstante, este “sueño” podría provocar consecuencias negativas en el bienestar emocional. Según Achótegui (2004), la ausencia de la pareja podría repercutir en ciertos aspectos de éste como la autoestima, el estrés, la depresión y la ansiedad. Es bastante probable que esta situación provoque un trauma de disociación, con consecuencias psicológicas no inmediatas, porque a largo plazo genera efectos serios en el bienestar emocional y la psique.

La búsqueda del ansiado bienestar emocional brinda una gama de oportunidades para lograr el esperado equilibrio (Bryceson y Vuorela 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 las beneficien a ellas, como a su familia y al entorno tomando en cuenta, al

mismo tiempo, la importancia que para ellas 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, mas 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 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; a ello se suma el impacto que ocasiona el retorno del migrante en cada miembro de la familia y en la pareja, que ocurre en dos ámbitos: a) emocional, ya que crea crisis de identidades y de roles genéricos y b) físico, al provocar diversas enfermedades, adicciones y cambios de hábitos, entre otros, dando como resultado transformaciones personales, familiares, sociales y culturales irreversibles.

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 de antidesarrollo para el mundo, los cuales permitan construir un planeta con gente enfocada en la ayuda a sí misma, a los demás y al medio ambiente, para alcanzar un equilibrio real y no sólo una pantalla virtual de bienestar selectivo, que deje vulnerables al resto de los pobladores que viven en él (Munné 1998).

La reflexión de los párrafos anteriores podría conducir a mirar la relevancia que tienen las familias flotantes o transnacionales en las comunidades migrantes, y evidencia la necesidad de examinar los elementos que podrían fortalecerlas y su reconstrucción del concepto de familia, que de ser analizado a detalle proporcionaría herramientas sociales y políticas a corto y medio plazo, que permitan mejorar su bienestar emocional, así como el de sus parejas que se quedan en la comunidad. Convendría impulsar un estudio detallado que analice

el estrés, la autoestima, la ansiedad y la depresión utilizando como marco de referencia a la teoría de la identidad social.

A partir del presente análisis teórico, 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 de revisar los 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 ensayo se pretende abrir líneas de investigación que permitan reconocer, sensibilizar y tomar acción acerca de los factores que promueven la migración, las transformaciones y reconfiguraciones familiares, sociales y culturales de las comunidades migrantes, y 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 aquí, para conseguir una mejor calidad de vida y bienestar psicosocial. Se debe considerar a las mujeres como actores sociales que influyen en su medio debido a su condición, y que transforman las dinámicas relacionadas dentro de la unidad doméstica, pues son las protagonistas de un proceso de cambio interno que incide en forma directa en la sociedad y la cultura de las poblaciones migrantes, analizadas desde una perspectiva sociodemográfica y antropológica social pero, en especial, desde la mirada psicológica, la cual ha sido el fundamento teórico del presente texto. Para que esto permita dilucidar y observar cuál es el lugar de la migración en la generación de cambios y mantenimiento de las asimetrías de géneros, y construir nuevos prototipos de femineidad.

Bibliografía

- Achótegui, Joseba. 2004. Emigrar en situación extrema: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Revista Norte de Salud Mental* 1: 39-52.
- American Psychiatric Association. 2005. Clasificación de enfermedades mentales de la American Psychiatric Association DSM-IV-TR [APA diagnostic and statistical manual of mental disorders, DSM-IV-TR].
- Ansorena, Álvaro, Javier Cobo e Ignacio Romero. 1983. El constructo de ansiedad en psicología. *Estudios de Psicología* 16: 31-45.
- Antonuccio, David, Clay Ward y Blake Tearnan. 1989. The behavioral treatment of unipolar depression in adult outpatients. En *Progress in behavior modification*, editado por Michel Hersen, Richard Eisler y Peter Miller, 152-191. Newbury Park: Sage.
- Arango, Joaquín. 2003. La explicación teórica de las migraciones: luz y sombra. *Migración y Desarrollo* 1: 19-22. http://pendientedemigracion.ucm.es/info/gemi/descargas/articulos/42ARANGO_La_Explicacion_Teorica_Migraciones_Luces_Sombras.pdf (8 de septiembre de 2014).
- Avia, María. 1995. El self. En *Personalidad: aspectos cognitivos y sociales*. Madrid: Pirámide.
- Bartra, Roger. 2006. *La fragilidad del espacio público*. México: Instituto de Investigaciones Sociales, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).
- Beck, Aaron. 1976. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. Nueva York: International Universities Press.
- _____, John Rush, Brian Shaw y Gerald Emery. 1979. *Cognitive therapy of depression*. Nueva York: Guilford.

- Belarbi, Aicha. 2004. La dinámica de las representaciones sociales en una situación de inmigración. *Revista Cidob D'Afers Internacionals* 66-67: 81-87.
- Berger, Peter y Thomas Luckman. 1966. *Social construction of reality*. Nueva York: Double Day y Anchor.
- Bermúdez, José y María Dolores Luna. 1980. Ansiedad. En *Psicología general II*, editado por José Luis Fernández, 195-213. Madrid: UNED.
- Boekaerts, Monique e Irma Röder. 1999. Stress, coping, and adjustment in children with a chronic disease: a review of the literature. *Disability and Rehabilitation* 21: 311-337.
- Borkovec, Thomas, Theodore Weerts y Douglas Berstein. 1977. Assessment of anxiety. En *Handbook of behavioral assesment*, editado por A. Ciminero, K. Calhon y H. Adams, 353-403. Nueva York: Wiley.
- Bowers, Kenneth. 1973. Situationism in psychology: an analysis and critique. *Psychological Review* 80: 307-336.
- Branden, Nathaniel. 1995. *Los seis pilares de la autoestima*. España: Paidós.
- Broekman, Jan. 1974. *El estructuralismo*. Barcelona: Herder.
- Bryceson, Deborah y Ulla Vuorela. 2002. The transnational families in the twenty first century. En *The transnational family*, editado por Deborah Bryceson y Ulla Vuorela, 3-18. Oxford: New European Frontiers and Global Networks.
- Burgoyne, Robert y Rebecca Renwick. 2009. Social support and quality of life over time among adults living with HIV in the HAART era. *Social Sciences and Medicine* 58: 1353-1366.
- Cabassa, Leopoldo, Marissa Hansen, Lawrence Palinkas y Ell Kathleen. 2008. Explanatory models and treatment experiences of hispanics with diabetes and depression. *Social Science & Medicine* 1:12.

- Calman, Kenneth. 1987. Definitions and dimensions of quality of life. En *The quality of life in cancer patients*, editado por Neil Aaronson y John Beckmann, 32-48. Nueva York: Raven.
- Carballo, Juan. 2001. Desarrollo de rasgos asociados a la autoestima a través de la metacognición, en una universidad mexicana. *Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa* 7: 2-5.
- Carlsoon, Fredrik y Johansson Olof. 2009. *Voting motives, group identity and social norms*. Suecia: University of Gothenburg.
- Casado, María Isabel. 1994. *Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos*. Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid.
- Castillo, María Dolores y Pedro González. 2010. *Estrés y ansiedad. Relación con la cognición*. España: Universidad de la Laguna, Tenerife.
- Castro Solano, Alejandro. 2009. *El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso*. Buenos Aires: Jean Jaures.
- Cattell, Raymond. 1973. *Personality and mood by questionnaire*. San Francisco: Jossey-Brass.
- Clarck, Michael, Robyn Walker, Ronald Gironde y Joel Scholten. 2009. Comparison of pain and emotional symptoms in soldiers with polytrauma: unique aspects of blast exposure. *American Academy of Pain Medicine* 10 (3): 23-45.
- Cockerham, William. 2001. *Handbook of medical sociology*. Nueva York: Prentice-Hall.
- D'Aubeterre, María Eugenia. 2000. *El pago de la novia: matrimonio, vida conyugal y prácticas transnacionales en San Miguel Acuecomac, Puebla*. México: El Colegio de Michoacán, BUAP.
- Diener, E., y E. Suh. 1998. Age and subjective well-being: an international analysis. *Annual Review of Gerontology Geriatrics* 17: 24-41.

- _____, Marissa Diener y Carol Diener. 1995. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal Personality and Social Psychology* 69 (5): 851-864.
- Derruau, Max. 1978. *Tratado de geografía humana*. Barcelona: Ed. Barcelona.
- Díaz Llanes, Guillermo. 2001. El bienestar subjetivo: actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 17 (6): 572-579.
- Díaz, Josue, Vladimir Torres, Eugenio Urrutia, Reynol Moreno, Ileana Font y María Cardona. 2006. Factores psicosociales de la depresión. *Revista Cubana de Medicina Militar* 35-3. http://www.imbiomed.com.mx/1/1/articulos.php?method=showDetail&id_articulo=38563&id_seccion=607&id_ejemplar=3976&id_revista=70 (3 de diciembre de 2014).
- Durand, Jorge. 2005. Nuevas regiones de origen y destino de la migración mexicana. Ponencia presentada en el Seminario internacional de perspectivas de México y Estados Unidos en el estudio de la migración internacional, Center for Migration and Development Princeton University.
- Eco, Humberto. 1999. *La estrategia de la ilusión*. España: Lumen.
- Easterlin, Richard A. 1974. Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. En *Nations and households in economic growth; essays in honor of Moses Abramovitz*, editado por Paul A. David y Melvin W. Reder, 89-95. Londres: Academic Press.
- Endler, Norman. 1977. The role of person-by-situation interaction in personality theory. En *The structuring of experience*, editado por Ina Uzgiris y Frederic Weizman, 343-369. Nueva York: Plenum.
- _____. 1973. The person versus the situation a pseudo issue? A response to others. *Journal of Personality* 41: 287-303.

- _____ y Marilyn Okada. 1975. A multidimensional measure of trait anxiety: The S-R inventory of general trait anxiousness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 43: 319-129.
- _____, David Magnusson, Bo Ekehammar y Marilyn Okada. 1976. The multidimensionality of state and trait anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology* 17: 81-93.
- Falicov, C. J. 2007. Working with transnational immigrants: expanding meanings of family, community and culture. *Family Process* 46 (2): 157-171.
- Fernández Montalvo, Javier y Eva Piñol. 2000. Horario laboral y salud: consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 5: 207-222.
- Friedman, Edward y Michael Thase. 1995. Trastornos del estado de ánimo. En *Manual de psicopatología y trastornos psiquiátricos*, dirigido por Vicente Caballo, Gualberto Buela y José Antonio Carroble, 619-681. Madrid: Siglo XXI.
- García Viniegras, Victoria e Idarmis González Benítez. 2000. Las categorías del bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 16 (6): 586-92.
- Gergen, Kenneth. 1994. La familia saturada. *Family Therapy Networker* 19-25.
- Giménez, Gilberto. 2010. *La frontera norte como representación y referente cultural en México*. México: UNAM.
- Hoezen, Polack. 2003. *Lacan y el otro*. España: A Parte Rei.
- Hogg, Michael y Dominic Abrams. 1988. *Social identifications. A social psychology of intergroup relations and group processes*. Nueva York: Routledge.
- Holmes, Thomas y Richard Rahe. 1967. The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research* 11: 213-318.

- Howell, Nathaniel. 1999. The Poisoning of nostalgia. *El Periódico de Estudios Psicoanalíticos Aplicados* 1 (2): 163-167.
- INEGI. 2010. Porcentaje de la población emigrante internacional por entidad federativa expulsora según sexo. <http://www.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo142ys=estyc=27507>. (1 de octubre 2013).
- Iniciativa de Salud de las Américas. 2007. Migración, salud y trabajo. Datos frente a los mitos. México: Universidad de California y Secretaría de Salud.
- Jansen, L., C. C. Gispen-de Wiedd y R. S. Kahn . 2000. Selective impairments in the stress response in schizophrenic patients. *Psychopharmacology (Berl)* 149 (3): 319-325.
- Lang, Peter. 1968. Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct. *Research in Psychotherapy* 3: 90-102.
- Lazarus, Richard. 1966. *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Lewinsohn, Peter. 1975. The behavioral study and treatment of depression. En *Progress in behavior modification*, dirigido por M. Hersen, Richard Eisler Michael y Miller Peter, 19-65. Nueva York: Academic Press.
- _____, Ricardo Muñoz, Mary Youngren y Antonette Zeiss. 1986. *Control your depression*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- _____, Mary Youngren y Sally Grosscup. 1979. Reinforcement and depression. En *The psychobiology of depressive disorders: implications for the effects of stress*, editado por R. A. Depue, 291-315. Nueva York: Academic Press.
- Liu-Qin Yang, Paul E. Spector, Juan I. Sánchez, Tammy D. Allen, Steven Poelman, Cary L. Cooper, Laurent M. Lapierre, Michael P.

- O'Driscoll, Nuereva Abarca, Matilda Alexandrova-Stamations Antoniou, Barbara Beham, Paula Brough, Iker Carikci, Pablo Ferreiro, Guillermo Fraile, Sabine Geurts, Ulla Kinnunen, Chang-gin Lu, Lou Lu, Ivonne F. Moreno Velázquez, Milan Pagon, Horea Pitariu, Volodymyr Salamatov, Oi-ling Siu, Satoru Shima, Marion K Schulmeyer, Kati Tillemann, Maria Widerszal-Bazyly y Jong-Min Woo. 2012. Individualism-collectivism as a moderator of the work demands-strains relationship: a cross-level and cross-national examination. *Journal of International Business Studies* 43 (4): 424-443.
- López Castro, Gustavo. 2007. *Síndrome de Pénélope, problema de salud en esposas de migrantes*. Puebla: BUAP.
- López Ibor, Juan. 1969. *La angustia vital*. Madrid: Paz Montalvo.
- Lyotard, Jean. 2000. *La condición posmoderna*. Madrid: Cátedra.
- Marks, Nic, Abdallah Saamah, Anthony Simms y Sam Thompson. 2006. *The unhappy planet index*. Londres: New Economics Foundation.
- Martínez Veiga, Ubaldo. 2000. *Teorías sobre las migraciones*. México: Migraciones y Exilios.
- Marroni, Gloria. 2009. *Frontera perversa, familias fracturadas*. Puebla: BUAP.
- Matud, María del Pilar, Manuel García y María José Matud. 2002. Estrés laboral y salud en el profesorado: un análisis diferencial en función del género y del tipo de enseñanza. *Revista Internacional Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology* 2: 451-465.
- Miguel Tobal, Juan José. 1990. La ansiedad. En *Tratado de psicología general: motivación y emoción*, editado por José Luis Pinillos y Juan Mayor, 309-344. Madrid: Alhambra.
- _____. 1985. Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras de ansiedad: elaboración de un instrumento de medida

- (ISRA). Tesis doctoral, Madrid. Universidad Complutense de Madrid.
- McGrath, Joseph Edward. 1970. A conceptual formulation for research on stress. En *Social and psychological factors in stress*, editado por J. E. McGrath, 10-21. Nueva York: Holt Rinehart and Winston.
- Meichenbaum, Donald. 1977. *Cognitive-behavior modification: an integrative approach*. Nueva York: Plenum.
- Meyer, Adolf. 1957. *Psychobiology: a science of man*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Moctezuma Yano, Patricia. 2002. Reseña de *Migración y relaciones de género en México*, de Dalia Barrera Bassols y Cristina Oehmichen Bazán (editoras). *Relaciones. Estudios de Historia y Sociedad* xxiii (92): 272-281.
- Moreno Jiménez, Bernardo, José Luis González y Eva Garrosa. 1999. Burnout docente, sentido de la coherencia y salud percibida. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 4: 163-180.
- Munné, Frederic. 1998. La crítica epistemológica en la psicología social del traspaso de siglo. En *Los desarrollos de la psicología social en España*, D. Páez y A. Ayestarán A., 19-24. Barcelona: Universidad de Barcelona.
- Musitu, Gonzalo. 1995. *Proyecto autoestima 95*. España: Universidad de Valencia.
- Mruk, Christopher. 1998. *Autoestima: investigación, teoría y práctica*. España: Desclee de Brouwer.
- Neri, Liberalesso Anita. 2002. Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva para América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología* 34: 55-74.
- Nezu, Arthur. 1987. A problem-solving formulation of depression: a literature review and proposal of a pluralistic model. *Clinical Psychology Review* 7: 121-144.

- _____, Christine Nezu y Michael Perri. 1989. *Problem-solving therapy for depression: theory, research, and clinical guidelines*. Nueva York: Wiley.
- Pries, Ludger. 1999. Migración internacional en tiempos de globalización: varios lugares a la vez. *Nueva Sociedad*: 56-68.
- Ramos, Samuel. 2001. *El perfil del hombre y la cultura en México*. México: Espasa-Calpe.
- Rehm, Lynn. 1977. A self-control model of depression. *Behavior Therapy* 8: 787-804.
- Rivera Heredia, Elena y Nydia Obregón. 2009. Recursos psicológicos y sintomatología depresiva en estudiantes universitarios. *Revista del CNEIP (número especial) XXXVI*: 97-103.
- _____, Nydia Obregón Velasco y Ericka Cervantes Pacheco. 2009. Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. En *Aportaciones de la psicología a la salud*, editado por J. Lira, 225-254. Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.
- Rohlf, Izabella, C. Borrell, C. Anitua, L. Artazcoz, C. Colomer, V. Escribá, M. García Calvente, A. Llacer, L. Mazarrasa, M. I. Pasarín, R. Peiró y C. Valls-Llobet. 2000. La importancia de la perspectiva de género en las encuestas de salud. *Revista Gac Sanit* 14 (2): 146-155. <http://gacetasanitaria.elsevier.es/es/la-importancia-perspectiva-genero-las/articulo/S0213911100714488/> (3 de diciembre de 2014).
- Salvador, Carmen, Carmen Pozo y Enrique Alonso. 2010. Estrategias comportamentales de aculturación y síndrome de Ulises de los inmigrantes latinoamericanos. *Boletín de Psicología* 98: 55-72.
- Sánchez, Emilio. 1999. Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de Psicología* 15 (2): 251-260.

- Sandín, Bonifacio. 1999. *El estrés psicosocial*. Madrid: Klinik.
- Santed, Miguel, Bonifacio Sandín, Paloma Chorot y Margarita Olmedo. 2001. Predicción de la sintomatología somática a partir del estrés diario y de los síntomas previos: un estudio prospectivo. *Ansiedad y Estrés* 6: 317-329.
- _____. 2000. Predicción de la sintomatología somática a partir del estrés diario: un estudio prospectivo controlando el efecto del neuroticismo. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 5: 165-178.
- Sanz, Jesús y Carmelo Vázquez. 1998. Fiabilidad, validez y datos normativos del inventario para la depresión de Beck. *Psicothema* 10 (2): 303-318.
- Seligman, Martin y Mihaly Csikszentmihalyi. 2000. Positive psychology. An introduction. *American Psychologist* 55 (1): 5-14.
- Selim, Sibel. 2008. Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research* 88 (3): 531-562.
- Selye, Hans. 1956. *The stress of life*. Nueva York: McGraw Hill.
- Siegrist, Johannes, Karin Siegrist e Ingbert Weber. 1986. Sociological concepts in the etiology of chronic disease: the case of ischemic heart disease. *Social Science and Medicine* 2: 247-253.
- Sierra, Juan Carlos, Virgilio Ortega e Ihab Zubeidat. 2003. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-Estar e Subjetividades* 3 (1): 10-59.
- Sinquin Feuillye, Evelyn. 2006. La otra cara del dólar. En *Las mujeres en la migración. Testimonios, realidades y denuncias*, editado por Blanca Villaseñor Roca y José Ascensión Moreno Mena, 83-114. Mexicali: Albergue del Desierto.
- Skinner, Burrhus Frederick. 1968. *Walden II*. Barcelona: Fontanella.

- Suárez, Blanca y Emma Zapata Martelo. 2004. *Remesas. Milagros y mucho más realizan las mujeres indígenas y campesinas*, volumen 2. México: Grupo Interdisciplinario sobre Mujer, Trabajo y Pobreza.
- Sullivan, Harry. 1953. *The interpersonal theory of psychiatry*. Nueva York: Norton.
- Tajfel, Henri. 1983. *Psicología social y proceso social, perspectivas y contextos de la psicología social*. Barcelona: Hispanoeuropea S. A.
- _____ y John Turner. 1989. La teoría de la identidad social de la conducta intergrupal. *Lecturas de Psicología Social* 41-87.
- Trucco, Marcelo. 2002. Estrés y trastornos mentales: aspectos neurobiológicos y psicosociales. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría* 40 (2): 8-19.
- Trujillo, Humberto, Eugenia Oviedo Joeques y Carolina Vargas. 2001. Avances en psiconeuroinmunología. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/International Journal of Clinical and Health Psychology* 1: 413-474.
- Turner, John. 1990. *Redescubrir el grupo social*. Madrid: Morata.
- Turner, Jay, Wheaton Blair y Donald Lloyd. 1995. The epidemiology of social stress. *American Sociological Review* 60: 104-125.
- _____ y Franco Marino. 1994. Social support and social structure: a descriptive epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior* 35: 193-221.
- Velasco Castro, Antonio. 2000. *Lo individual, lo popular y lo colectivo en la psicología política venezolana*. Maracaibo: Asociación Venezolana de Sociología Maracaibo.
- Zapata Martelo, Emma y Blanca Suárez San Román. 2011. Migración: reasignación de roles en espacios locales y transnacionales. *Ra Ximhai* 8 (1): 45-63.