



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

**Hacia el empoderamiento de las mujeres
P'urhépecha esposas de migrantes:
taller para fortalecer sus recursos personales,
económicos y sociales**

TESIS PRESENTADA POR

Perla López Bautista

PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE

Maestra en Psicología

COMITÉ TUTORAL

María Elena Rivera Heredia (Tutora)

Doctora en Psicología

Ana María Méndez Puga (Co-tutora)

Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación

Nydia Obregón Velasco

Maestra en Psicología

REVISORES

Alethia Danaé Vargas Silva

Maestra en Psicología Social

Ma. del Rocío Figueroa Varela

Doctora en Psicología

MORELIA MICH., FEBRERO 2020





UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

**Hacia el empoderamiento de las mujeres
P'urhépecha esposas de migrantes:
taller para fortalecer sus recursos personales,
económicos y sociales**

TESIS PRESENTADA POR

Perla López Bautista

PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE

Maestra en Psicología

COMITÉ TUTORAL

María Elena Rivera Heredia (Tutora)

Doctora en Psicología

Ana María Méndez Puga (Co-tutora)

Doctora en Filosofía y Ciencias de la Educación

Nydia Obregón Velasco

Maestra en Psicología

REVISORES

Alethia Danaé Vargas Silva

Maestra en Psicología Social

Ma. del Rocío Figueroa Varela

Doctora en Psicología



Agradecimientos

Siempre pensé en llegar a esta etapa de mi vida, pero nunca imaginé que sería tan rápido, hoy agradezco primeramente a la Dra. María Elena Rivera Heredia por confiar y aceptar acompañarme en este camino, por compartir sus experiencias, por invitarme a eventos y lugares que no imaginé estar, gracias por la oportunidad de vivirlas. Cada momento compartido me alienta a seguir adelante, le agradezco la paciencia en mi forma de trabajo ya que sin su apoyo esto no sería posible, siempre la consideraré como una mentora no solamente de trabajo sino también de vida, gracias por su apoyo infinito.

Gracias Dra. Ana María Méndez Puga, por ser una persona tan maravillosa y generosa, la admiro infinitamente desde el día que la conocí, gracias por aceptarme en este camino, le agradezco por apoyarme siempre en todos los sentidos, gracias por las enseñanzas y aprendizajes compartidos, su ejemplo de trabajo es mi camino a seguir, gracias de todo corazón.

A las Mtras. Nydia Obregón Velasco, Alethia Dánae Vargas Silva y a la Dra. Ma. del Rocío Figueroa Varela mi agradecimiento por aceptar ser parte de mi comité y por su dedicación incondicional a este proyecto. Gracias a los profesores de la maestría, por los aprendizajes.

Te agradezco a ti Laureano Valdovinos Lucas mi (azulito) por la paciencia que me has tenido, por apoyarme en todo momento y responder en momentos de alegría y de tristeza, gracias por cuidar de nuestros hijos en mi ausencia, por aguantar mis momentos de angustia, preocupación y en especial mis momentos de mal humor, te amo sobre todas las cosas.

Mis fortalezas Bella Sofía y Christian Heandel, mis personas favoritas, mis pequeños guerreros, gracias por soportar mis ausencias, mis días de enojo, pero también de felicidad, por acompañarme en mis idas y venidas, por soportar los buenos y malos momentos que han marcado nuestra vida, gracias por ser parte de mí y por llenarme de energía día con día para seguir adelante, los amo infinitamente.

Gracias a mis padres J. Socorro López Méndez y M. Lidia Bautista Hernández por apoyarme siempre, por estar en los buenos, malos y peores momentos, por comprender cada paso que doy y no reprocharme, por aceptar lo que no he podido compartir con ustedes, por la distancia. Sé que siempre contaré con ustedes, gracias por siempre.

Gracias a mi hermano Laurencio López y su familia, mi cuñada Elsa y mis sobrinos, Cyndi, Juan José e Israel, me encantaría que estuvieran conmigo, pero la distancia nos lo impide, pero desde mi corazón los tengo siempre presentes.

Agradezco a cada una de mis hermanas por su apoyo incondicional y porque aceptan mi forma de ser, por mi ausencia en sus vidas y por no perder la oportunidad de compartir pequeños pero buenos momentos que hemos tenido, por siempre apoyarme en mis decisiones. Gracias hermanitas Noemi López, Berenice López y Didereilidia López. A mis cuñados Hedil, Antonio y Froilán por acompañarme en estos momentos de la vida.

Gracias sobrinos Esmeralda, Jose Edil, Elizabeth, Enrique, Anahy, Brandon Yamir y Antonio de Jesús por soportar una tía enojona, que solo regaña, por escuchar los reclamos, sé que algún día

comprenderán que lo único que quiere de ustedes es que tengan una persona a quien confiar y que algún día pueda ser una persona que los inspire a seguir buscando un mejor futuro para cada uno de ustedes.

Agradezco a mis suegros Juan Valdovinos y Angelina Antonio, a mis cuñadas y cuñados Ofelia, Xuxa Marina, Flor, Juan Salvador y Juan Carlos por compartir sus alegrías y tristezas. Gracias a mis abuelas Jacoba Méndez y Amparo Hernández por siempre estar al pendiente de mí, gracias tías y tíos, Adelaida, Brigida, José y Juan, a mis primos y primas por estar a mi lado y acompañarme siempre.

Agradezco a cada una de las personas que conocí en este camino de aprendizajes con quienes compartí momentos inolvidables, compañeras y amigas que ahora han formado parte de mi vida, gracias por soportar las risas, llantos y muchos momentos de felicidad: Gracias Vasti, Lesli, Karen, Graciela, Lupita, Cinthya, mujeres admirables y luchadoras ejemplos a seguir.

Finalmente agradezco su confianza y su apoyo incondicional para que este logro fuera posible. Muchas gracias por compartir este gran momento y espero seguir contanto con cada uno de ustedes y que permanezcan siempre en mi vida.

*Afectuosamente
Perla López Bautista*

Es importante destacar que esta tesis y el proceso de maestría fue posible gracias al apoyo de una Beca Conacyt para estudios de Maestría

ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
Justificación	8
CAPÍTULO I. MUJERES P´URHÉPECHA, MIGRACIÓN Y SALUD	10
1.1 La situación actual de las mujeres.....	10
1.2 Lo que ocurre con las mujeres indígenas de origen P´urhépecha.....	12
1.3 La migración en el mundo, en México y en Michoacán.....	14
1.4 La migración en las comunidades indígenas.....	16
1.5 Impacto de la migración en la familia de comunidades P´urhépecha.....	17
1.6 Patrones de género asociados con la migración del cónyuge en comunidades P´urhépecha	18
1.7 Migración y salud de las mujeres P´urhépecha.	21
1.8 Prácticas saludables e indicadores de bienestar	22
CAPÍTULO II. EMPODERAMIENTO Y RECURSOS PSICOLÓGICOS.....	24
2.1 Concepto de empoderamiento	24
2.2 La importancia de impulsar el empoderamiento de las mujeres.....	28
2.3 El empoderamiento femenino y sus repercusiones	30
2.4 El empoderamiento de las mujeres esposas de migrantes de comunidades originarias	32
2.5 Hacia una comprensión de los Recursos Psicológicos	34
2.6 Tipos de Recursos Psicológicos.....	36
2.6.1 Recursos individuales	39
2.6.2 Recursos familiares.....	41
2.6.3 Recursos sociales	42
2.7 Recursos psicológicos en mujeres mexicanas.....	42

2.8 Programas de empoderamiento y de fortalecimiento de los recursos de las mujeres, familias y/o comunidades.....	44
--	----

CAPÍTULO III. USO DE LAS REMESAS EN LAS COMUNIDADES P'URHÉPECHA..... 47

3.1 La situación económica y opciones de generación de desarrollo productivo.....	47
3.2 El papel de las remesas en el desarrollo local	48
3.3 La dinámica familiar y comunitaria en torno a la generación de ingresos	50
3.4 Éxitos y fracasos de los proyectos productivos.....	51
3.5 Significado y uso de las remesas en las comunidades indígenas.....	52
3.6 El papel de las mujeres jefas de familia de las comunidades indígenas en el desarrollo productivo y en la administración de las remesas.....	54
3.7 La aportación de la Psicología para favorecer la conducta de emprendimiento económico y social en mujeres P'urhépecha.	55

CAPÍTULO IV. MÉTODO 57

Pregunta de investigación	57
Hipótesis.....	57
Objetivo general.....	58
Objetivos específicos	58
Tipo de investigación y diseño.....	59

CAPÍTULO V. RESULTADOS 61

FASE 1. INFORMACIÓN ETNOGRÁFICA	61
Localización	61
La comunidad de Cheranatzicurin	63
Indumentaria y lengua materna	66
Actividades económicas	66
Compromisos civiles.....	67
Compromisos religiosos.....	68
Tradiciones y costumbres	69
1º de enero fiesta del Santo Niño.....	70
El carnaval	75

Semana Santa	79
Corpus Cristi	83
Fiesta en honor a San Juan Bautista	86
El mes de julio.....	88
Fiesta patronal a la Virgen de la Asunción.....	89
El mes de noviembre.....	94
Algunas reflexiones desde una perspectiva de género en torno a las tradiciones y costumbres de la localidad	96
FASE 2. ESTUDIO DIAGNÓSTICO: “Vivencia de la migración en la familia, el uso de remesas y la situación actual de la relación de pareja con el migrante”	98
Participantes	98
Contexto	98
Procedimiento.....	98
Resultados del estudio diagnóstico.....	100
FASE 3. DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL TALLER	114
Características del taller	114
Contexto	115
Participantes	116
Procedimiento.....	116
Consideraciones éticas	117
Instrumentos	118
Técnicas de recolección de información.....	119
Análisis de datos.....	120
Resultados de la Evaluación del Taller	121
Evaluación cuantitativa	121
Evaluación cualitativa	125
CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN	137
CONCLUSIONES	141
APÉNDICES.....	151
Apéndice 1. Entrevista semiestructurada.....	152
Apéndice 2. Entrevista Semiestructurada traducida al P´urhépecha.....	154
Apéndice 3. Carta descriptiva de cada sesión del taller.....	159
Apéndice 4. Descripción de las dinámicas utilizadas en las sesiones del taller	169
Apéndice 5. “Escala de Recursos Psicológicos (ERP)”	185
Apéndice 6. “Escala de empoderamiento”	187
Apéndice 7. “Escala para la evaluación de las relaciones intrafamiliares (ERI)”	188
Apéndice 8. Solicitud de la biblioteca.....	190

Apéndice 9. Carta de consentimiento informado.....	191
Apéndice 10. Diario de campo	192
Apéndice 11. Reporte cualitativo de cada una de las sesiones.....	193
Apéndice 12. Evidencias físicas (fotos) de cada sesión	203

RESUMEN

Los recursos psicológicos son factores protectores que se asocian positivamente a los niveles de salud permitiendo aumentar la resistencia a la adversidad, facilitando una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios y los sucesos vitales ocurridos en la vida, generando así, respuestas dirigidas a obtener bienestar físico y psicológico. De ahí que el objetivo de la presente investigación fue evaluar los cambios a nivel cualitativo y cuantitativo de un taller interactivo dirigido al empoderamiento de las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes, mediante el fortalecimiento de sus recursos personales, económicos y sociales de la comunidad P'urhépecha de Cheranatzicurin. Participaron un total de 20 mujeres en el diagnóstico y 8 mujeres en los talleres, quienes cuentan con una edad aproximada de 20 a 50 años y con una escolaridad mínima de educación básica. La investigación fue de diseño mixto multifase: la primera fase fue de información etnográfica; la segunda de diagnóstico a partir de una entrevista semiestructurada; y por último la tercera consistió en el diseño, aplicación y evaluación del taller. Se presenta una descripción de las principales tradiciones y celebraciones de la comunidad de Cheranatzicurin y el involucramiento de los migrantes en las mismas. Además, se realizó análisis cualitativo y cuantitativo de la información recabada durante las fases de diagnóstico y durante la evaluación del taller, se aplicaron las escalas de Recursos Psicológicos (ERP) en el pretest y posttest y se analizaron con una prueba no paramétrica de Wilcoxon. Se encontró que las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes mostraron un incremento de sus recursos psicológicos, especialmente los afectivos, pues mejoraron en el manejo de sus sentimientos de tristeza y en sus habilidades sociales. En sus narrativas reportaron mejoría en el manejo de las remesas. Las participantes empezaron a tener mayor participación social en el entorno en el que se desenvuelven, por lo que se concluye que se logró un mayor empoderamiento.

Palabras clave: Mujeres P'urhépecha, migración, recursos psicológicos, empoderamiento, remesas.

ABSTRACT

Psychological resources are protective factors that are positively associated with health levels, increase resistance to adversity, facilitating an adequate evaluation and facing the changes and vital events occurred in life, thus generating responses aimed at obtaining physical and psychological well-being. Hence, the objective of the present investigation was to evaluate the changes at a qualitative and quantitative level of an interactive high aimed at the empowerment of P´urhépecha women wives of migrants, by strengthening their personal, economic and social resources of the community P´urhépecha of Cheranatzicurin. A total of 20 women participate in the diagnosis and 8 women in the workshops, have an approximate age of 20 to 50 years and a minimum education of basic education. The research was of mixed multiphase design: the first phase was about ethnographic information; the second of diagnosis using a semi-structured interview; and finally the third one consisted of the design, application and evaluation of the workshop. A description of the main traditions and celebrations of the Cheranatzicurin community and the involvement of migrants in them is presented. In addition, qualitative and quantitative analysis of the information collected during the diagnostic phases and during the workshop evaluation was performed, the Psychological Resources (ERP) scales were applied in the previous and subsequent tests and analyzed with a non-parametric Wilcoxon test. It was found that P´urhépecha women wives of migrants had an increase in their psychological resources, especially affective ones, because they improved in the management of their feelings of sadness and in their social skills, in their narratives they also reported improvement in the management of remittances. Participants began to have greater social participation in the environment in which they operate, so it is concluded that it was achieved a greater empowerment.

Keywords: P´urhépecha women, migration, psychological resources, empowerment, remittances

INTRODUCCIÓN

Durante la última década ha llamado la atención el estudio sobre el empoderamiento de varios grupos humanos excluidos, entre ellos, de las mujeres. Ello surgió de los movimientos que buscaban el reconocimiento de los derechos civiles en los años sesenta, principalmente en Estados Unidos (Ramírez, 2012). Los movimientos buscaban cambios estructurales que modificaran las relaciones de género y la estructura social existentes, por lo que fueron determinantes para que la perspectiva se extendiera en otros lugares (García, 2003).

Hoy en día el término se extendió desde el vocabulario de la lucha a los movimientos feministas, que requieren ser comprendidas desde su condición.

El empoderamiento se puede definir como el fortalecimiento de los recursos personales, familiares, socioculturales y materiales, fortaleza que permite a las mujeres tener la capacidad de afrontar situaciones estresantes de la vida diaria.

Delgado-Piña, et al., (2010) define el empoderamiento como una identidad que implica cambios en la forma de percibirse a sí mismas y desde ese lugar percibir a las (los) otros. Es un proceso que implica dolor y sufrimiento, porque se mueven estructuras, en el sentido de que aquello que parecía incuestionable, ahora lo es, y no solo eso, las protagonistas encuentran la posibilidad de cambiarlo (p. 455).

El empoderamiento busca cambiar la conciencia de las mujeres, modificando su auto imagen y creencias acerca de sus derechos y capacidades, así como de sus relaciones. Una educación y capacitación desde la perspectiva de género, permitirá que las mujeres entiendan los derechos y responsabilidades de ambos sexos (Tecuapacho y Sam, 2010).

El compartir con otras mujeres las mismas necesidades, determinados valores e intereses comunes con base en el género, provoca un cambio y “la organización de mujeres se convierte, así, en un peligro para el poder del marido” ..., “la organización le da a la mujer la posibilidad de transitar por espacios ajenos al hogar” (Mogrovejo, 1994, p. 73 como se citó en Tecuapacho y Sam, 2010).

Como es el caso de las mujeres esposas de migrantes quienes muestran que el fenómeno de la migración internacional tiene un impacto significativo en el funcionamiento psicosocial de los familiares que no migran, especialmente las esposas de los migrantes (Salgado de Snyder y Maldonado, 1993).

Al quedarse solas y como cabeza de familia, incrementan sus responsabilidades que tiene las mujeres, ya que deben encargarse no solo de satisfacer las necesidades básicas del hogar, sino además de cumplir las demandas de los hijos y algunas veces responden con el pago de las deudas generadas por la migración de su cónyuge (Mora, Morales, Caballero y Rivera-Heredia, 2013).

Estas mujeres no solo se quedan sin el apoyo emocional y económico de sus esposos, sino que además de sus obligaciones como madres y amas de casa, se responsabilizan de todas las tareas que correspondían a su cónyuge. El control total que estas mujeres ejercen sobre sus hogares y sus recursos es por un lado muy tensionante, y por el otro muy satisfactorio, fenómeno que González de la Rocha (1989, como se citó en Salgado de Snyder y Maldonado, 1993) denomina *empowerment* femenino, como consecuencia de la emigración del hombre casado, en el que el poder del hombre es cedido voluntariamente e incondicionalmente a su mujer.

Las mujeres tienen acceso al control y toma de decisiones en el momento de que sus parejas deciden migrar, el poder se distribuye en diferentes aspectos como económicos, socioculturales y políticos. Al quedarse solas, la mayoría son receptoras directas de las remesas que sus cónyuges envían. Esta situación les permite incorporarse en diversas actividades que anteriormente realizaban sus parejas, como la distribución y manejo de los ingresos de la familia.

Esa situación propicia que exista una mayor carga hacia la mujer, dado que, la configuración de su familia se transforma y reestructura de muchas formas, una de las más notorias es que con la migración se puede ver al varón jugando solo un rol, el cual consiste en el envío de dinero desde el lugar receptor (Obregón-Velasco, Rivera-Heredia, Martínez-Ruiz y Cervantes-Pacheco, 2014).

En cambio, para la mujer de un pueblo originario, áreas rurales o semi-rurales, su papel es extremadamente tradicional y limitado. Por un lado, tiene que vivir en una sociedad que establece y tiene expectativas de que las mujeres se comporten de acuerdo con su papel asignado tradicionalmente caracterizado por pasividad y dependencia. Por otro lado, el tener la necesidad de ser fuerte y controlar sus recursos para sobrevivir sin la fortaleza que tradicionalmente implica la presencia de un hombre como jefe de hogar (Salgado de Snyder y Maldonado, 1993).

También son visibles las preocupaciones que presentan las mujeres que se quedan, tales como: el bienestar del migrante, la comunicación con él y con la familia, administración del dinero para la familia, la relación conyugal a distancia, la crianza de los hijos, la salud y las emociones, así como la relación con la comunidad y el empleo, cuando retornan (Rivera-Heredia, 2013).

No obstante, en ocasiones las remesas no pueden ser enviadas, motivo por el cual la mujer tendrá que recurrir a actividades laborales que le permitan mantener cubiertas las necesidades económicas del hogar, convirtiéndose de esta manera en administradora de remesas y generadora de ingresos que ella proporciona; con ello, aunque pareciera que las mujeres juegan roles masculinos, sus roles tradicionales femeninos siguen prevaleciendo, pero con mayor poder (Obregón-Velasco et al., 2014).

Las remesas se utilizan, generalmente, para la subsistencia de las familias de los y las migrantes que se quedan. Se encontró en estudios anteriores que la mayor parte de quienes reciben remesas las usan para la alimentación. Según el Instituto de los Mexicanos en el exterior, el principal uso de las remesas es la manutención (86.4%); también se emplean en educación (6.3%), en mejora a inmuebles (3.2%) y en mucha menor cuantía en pequeñas operaciones comerciales (0.4%), mejoras a la comunidad (0.2%) y otros (3.5%), IME (como se citó en Rosas, Ruíz, y Rodríguez, 2010). Cabe señalar que las actividades antes mencionadas, la mayoría de las veces, las realizan las esposas de los migrantes.

Por esta razón como lo menciona Chaney (como se citó en Salgado de Snyder y Maldonado, 1993) existe una necesidad de establecer programas o estrategias

específicas para esposas de migrantes que incluyan nociones de agricultura, artesanías y administración, o la aplicación de proyectos productivos, fortaleciendo sus recursos tanto personales como familiares así como su empoderamiento, ya que ellas se encargan de la educación y socialización de sus hijos, de los negocios y de otras actividades de sobrevivencia del grupo familiar.

Planteamiento del problema

Actualmente la palabra empoderamiento tiene una gran popularidad principalmente en el estudio sobre las mujeres y hace referencia a la capacidad que tienen las mujeres de tomar decisiones por ellas mismas, ya sean personales o concernientes a la vida familiar, así como controlar aspectos centrales relativos a los ingresos económicos y a su libertad de movimiento (López y Rojas, 2017).

Desde la perspectiva de Paredes (2015), el empoderamiento se plantea como una herramienta que requiere de la participación activa de las mujeres. Esta herramienta depende de múltiples factores, entre ellos los agentes sociales que lo definen y los objetivos que cada mujer desee alcanzar.

De esta manera se define el empoderamiento como un proceso por el cual aquellas personas a quienes se les había negado la habilidad de hacer elecciones estratégicas de vida, adquieren dicha habilidad. En otras palabras, es la idea de apropiarse o dar poder a quienes no lo tienen (Nailakabeer, 1999 en Paredes Bañuelos, 2015). Tal situación puede tornarse positiva en algunos casos porque hace que las mujeres tengan que asumir nuevas funciones y responsabilidades en relación con decisiones que afectan el bienestar social y económico de sus hogares (Mummert, 1988 en Ramírez García, 2009). Por esta razón existe la necesidad de que las mujeres desarrollen estrategias o recursos que les permitan enfrentarlas y superarlas satisfactoriamente (Rivera-Heredia et al., 2013).

Por otro lado, los recursos psicológicos son entendidos como los elementos que dan poder a la persona para hacer frente a situaciones que vive, aunque estas

pueden variar. Los recursos pueden intercambiarse, darse o recibirse, según sea el contexto social y las circunstancias en las que se utilizan, siendo clasificados en recursos afectivos, recursos cognitivos, recursos instrumentales, recursos sociales y recursos materiales (Rivera-Heredia et al., 2006 como se citó en Pérez y Rivera-Heredia 2012).

Los recursos pueden ser personales, familiares y sociales (Rivera-Heredia y Pérez, 2012). Se presentan en diversos momentos como es el caso de la migración por algún integrante de la familia. A partir de este suceso se interrumpen los ciclos de la vida familiar modificando los patrones de comportamiento y transformando las condiciones económicas, rutina y una reestructuración de su dinámica, por tanto, los recursos psicológicos permiten enfrentar tales situaciones como estrategias de afrontamiento y que la situación sea más favorable para las personas que se quedan (López y Loaiza, 2009).

La migración se da principalmente por la falta de empleo en la propia entidad, lo que permite que las remesas se conviertan en una parte fundamental del sostenimiento económico de la familia, contribuyendo también a la economía del estado (Rivera-Heredia et al., 2013). De esta manera las remesas son la principal fuente de ingreso para la subsistencia y su utilización obliga a que las esposas de migrantes que se quedan en su país, se involucren directamente en el manejo de las mismas.

Las remesas se entienden como las transferencias corrientes, unilaterales y voluntarias recibidas del exterior en cantidades de dinero (en moneda nacional o extranjera), o en especie (comida, ropa, muebles, herramientas de trabajo, etcétera) que los trabajadores (residentes fuera del territorio nacional) envían a residentes de su país de origen, los cuales normalmente son familiares Chávez (como se citó en Rosas et al., 2010, p. 221).

De esta manera la migración sigue siendo uno de los temas que involucra directamente a la sociedad mexicana, específicamente a los michoacanos, desde esta perspectiva las mujeres esposas de migrantes juegan un papel importante, ya que son las nuevas responsables del cuidado de la familia que se queda en México, especialmente, los hijos, la mamá o hermanos de la persona que migra. En la

mayoría de los casos, las mujeres esposas de migrantes son quienes por deber se involucran directamente en la nueva administración tanto social como económica en casa, lo que se puede visualizar como un poder que adquieren sin demandarlo.

Justificación

En las comunidades originarias las mujeres esposas de migrantes toman el papel que se queda vacío mientras el pilar de la familia migra a los Estados Unidos, (Jesús-Díaz, Díaz-Chávez y Rivera-Heredia, 2014). Esta responsabilidad no es concebida con el poder que deberían de tomar las mujeres al adquirir el lugar ausente de su pareja, porque son vigiladas por sus suegras, o en ocasiones sus cuñados, quienes están atentos al cumplimiento de los mandatos de su esposo. Esta situación hace que las mujeres estén atadas, en ejercer de manera efectiva el poder que han adquirido (Cervantes et al., 2015).

Como en el caso de las remesas que reciben, no son ellas las únicas que deciden sobre el uso, por lo que en ocasiones son desaprovechadas o utilizadas inadecuadamente por la familia. Reichert (como se citó en Binford, 2002) menciona que un parte importante de las remesas se utilizan para financiar fiestas patronales, bautizos, bodas, entre otras festividades. En estas festividades predomina el consumo de alcohol, que en muchos de los casos llega a nivel de abuso, afectando directamente a los familiares de migrantes específicamente a los hijos adolescentes, esposas, hermanos o padres, situación que impacta no solo a la familia sino en específico a las mujeres que se quedan con el cuidado de los hijos ya que son señaladas por sus parejas de no cumplir adecuadamente con las responsabilidades del cuidado de la familia, generando en las mujeres trastornos afectivos o de ansiedad, así como enfermedades físicas, por la gran responsabilidad que toman sin ningún acompañamiento (Morales, et al., 2013).

De esta manera nace la necesidad de desarrollar un taller interactivo que permita brindar apoyo a las mujeres esposas de migrantes, específicamente de comunidades originarias, quienes en la mayoría de las ocasiones no piden tomar el

papel de jefas de casa, sin embargo, la necesidad las orilla, por la falta de empleo, sus parejas toman la decisión de migrar y dejar la responsabilidad de sus hogares en sus esposas. El taller se propone como interactivo, en tanto que es fundamental que propicie dinámicas participativas que faciliten el diálogo.

CAPÍTULO I. MUJERES P'URHÉPECHA, MIGRACIÓN Y SALUD

1.1 La situación actual de las mujeres

Hablar de mujeres obliga a reconocer sobre la situación en la que se encuentran en la actualidad, el lugar que ocupan dentro de la sociedad, especialmente con el trabajo que realizan y el papel que cumplen dentro de su hogar, como transmisoras de valores, unidad familiar y la conservación de las tradiciones y la cultura (Miranda 2014).

En México, como en algunos otros países, la mujer ha modificado su rol, desde su contexto sociocultural, económico y político, su condición ha cambiado a partir de la doble jornada de trabajo tanto laboral como en el hogar, sus responsabilidades tradicionales han aumentado y su posición y condición hoy en día no son los mismos.

En las comunidades de los pueblos originarios, las mujeres aun cumplen con ciertas condiciones de género que se entiende, de acuerdo a Rivera-Heredia, Obregón y Ayala (2012) “Como conjunto de características históricas que definen en una sociedad determinada lo que es ser una mujer o un hombre, más allá de la voluntad de las personas, se trata socialmente, de una condición histórica” (p.1).

Lamentablemente la condición de género tradicional y estereotipadas, que constriñen el desarrollo de todas las capacidades de las personas, aún prevalece en comunidades P'urhépecha, especialmente en mujeres esposas de migrantes quienes deben cumplir ciertos comportamientos mientras el esposo está ausente.

Las mujeres P'urhépecha de alguna manera se ven afectadas por esto, ya que al quedarse solas en muchas ocasiones tienen que hacerse cargo de lo que hacían los hombres en su casa, como lo es el cuidado del campo, la siembra, los animales, la administración de los recursos, así como de la crianza de los hijos y en algunos casos, incluso aún y cuando reciban remesas, buscar otras fuentes de ingresos pero sin descuidar su condición de género para no ser señaladas (Staab, 2003 como se citó en Pérez y Rivera-Heredia, 2012).

En la actualidad muchas mujeres logran reconocer sus capacidades y habilidades para salir adelante, desarrollar autonomía, acceder al control, tomar decisiones y que sus actividades ya no se basen solamente en el cuidado y la asistencia, ahora pueden ocupar espacios tradicionalmente solo de hombres como se ha marcado desde los estereotipos de género. Su participación es más activa en el ámbito público y sus opiniones inciden en los cambios que se están generando, disminuyendo la discriminación sexista y de género. Se entiende que la perspectiva de género incluye aquellos mecanismos y estrategias que buscan identificar, cuestionar y erradicar la desigualdad y discriminación que se justifican en las diferencias biológicas entre hombres y mujeres, lo cual impide que ellas puedan alcanzar la igualdad de acceso a las oportunidades y resultados en la distribución de bienes y recursos de comunidades (Artazcos, et al., 2018).

Sin embargo, en las comunidades originarias especialmente en las P'urhépecha de acuerdo con su condición sociocultural esto aún no se logra, o va a paso lento, lo que genera en ellas deficiencias en reconocer su autonomía y posibilidades; y las consecuencias llegan a generar malestares a nivel físico y mental; y la mayoría de las veces las mujeres no logran reconocer la procedencia de su malestar (Tecuapacho y Sam, 2010; Ramírez, 2012; Mora et al., 2013).

Mongrovejo (1994, como se citó en Tecuapacho y Sam, 2010) plantea que además de los elementos culturales, inciden en ellas el nivel de escolaridad, la educación familiar y la dependencia económica para que se desarrolle en mayor o menor grado y rapidez la conciencia de género.

Es por eso que en la actualidad se busca establecer, en este caso, en las mujeres de los pueblos originarios, actividades que incidan dentro del hogar, en la familia, y que su círculo social sea más amplio, donde puedan interactuar, compartir y desenvolverse; donde se permitan encontrarse con otras mujeres para discutir sobre asuntos no solo personales sino también de la sociedad, tomando decisiones importantes que impacten en el ámbito público (Miranda, 2014).

Es importante reconocer la lucha y persistencia de feministas y mujeres que lograron incorporar la perspectiva de género para que otras mujeres en la actualidad logren disfrutar de ella y obtener nuevas oportunidades (Tecuapacho y Sam, 2010).

De esta manera con todos los avances logrados se puede demostrar que es posible reducir las desigualdades de género a través de actuaciones públicas, como actualmente está ocurriendo, ya que han adquirido mayores derechos de acceso al empleo, de propiedad y herencia de bienes al casarse y divorciarse en los mismos términos que los hombres y con la espera de que estos cambios en la actualidad sigan en aumento por el bienestar de las mujeres en general (Estudios feministas, 2016).

Así mismo se espera con esta perspectiva que las mujeres indígenas promuevan la función como educadoras de los jóvenes neo autóctonos (nuevas generaciones educadas con consciencia indentitaria) para que prevalezca la transformación psicológica y social, así como la recuperación de su cultura (Juanena, 2016).

1.2 Lo que ocurre con las mujeres indígenas de origen P´urhépecha

La identidad de la mujer indígena se ha transformando a lo largo de la historia, de momentos de sujeción, a momentos de autonomía, pero siempre preservando algunos de sus usos y costumbres. Desde sus culturas las mujeres han desarrollado modos de identificación genérica, acoplándose a los roles que ésta trae consigo, como el caso de la maternidad (Prieto-Razo y Blanco-Sixtos, 2015). Es importante señalar que las mujeres de los pueblos originarios no eligen su contexto histórico, político, sociocultural y económico, pero de ellas depende permanecer en la resistencia o cambio que quieran realizar desde su postura (Mendoza, 2010).

Como en todas las sociedades, en el mundo indígena también prevalecen las ideas, representaciones, prácticas y prescripciones sociales muy marcadas, lo que simboliza lo propio del hombre “lo masculino” y “lo femenino” propio de la mujer (Lamas, 2000 como se citó en Miranda, 2014) en la cual se les otorga un valor desigual a las actividades que cada uno realiza. En este caso las mujeres siempre

juegan un papel pasivo, desde esta perspectiva, la vida de las mujeres indígenas, se define en una cotidianidad basada en el trabajo sin reconocimiento, en cambio en el hombre prevalece el papel protagónico (Miranda, 2014).

Las actividades económicas de las mujeres indígenas que han sido ignoradas e invisibilizadas, a pesar de que son estas las que sostiene la misma existencia de los pueblos indígenas con la realización de artesanías, actividades jornaleras, alguna otra fuente de ingreso, social o económico, permiten aportar un apoyo no solo para la familia en general, sino también para la comunidad (Juanena, 2016).

En este caso las mujeres de los pueblos originarios no solo realizan tareas de género, en relación al ámbito privado, también son, en cierto modo, las responsables de sostener a la comunidad como pueblos originarios, es decir, de resguardar las tradiciones y elementos identitarios. De esta manera, siempre han participado en diversas actividades productivas y económicos, pero nunca se les ha reconocido (Perez, Vásquez y Zapata, 2008).

A pesar de su aporte, las mujeres siempre quedan excluidas de aspirar por algún cargo de poder social dentro de sus comunidades (Miranda, 2014). Teniendo poca probabilidad de asumir roles que culturalmente no son aceptados, como lo mencionan en una frase Delgado y Piña et al. (2010) “lo que por ser mujer se debe hacer, cómo se debe ser, qué debe decir, lejos de pensar en lo que puede hacer, lo que quiere decir”, reafirmando lo que muchas mujeres deben soportar y permanecer en la invisibilización. Castañeda (2002 como se citó en Cervantes, Obregón, Rivera-Heredia y Martínez, 2015) define la invisibilización como una maniobra oculta de poder, lo que significa que no cuentan sus opiniones ni pensamientos, ya que muchos padres y esposos no toman en cuenta el sentir de las mujeres.

Otra situación de lucha para las mujeres es la violencia doméstica que prevalece hacia las mujeres indígenas y que está relacionada directamente con los procesos históricos de colonización; y en la actualidad, con la neo-colonización de las industrias extractivas en su territorio, por esta razón se debe tener presente que para la mujer indígena “el enemigo no es el hombre, es el colonialismo” (FIMI, 2006, como se citó en Juanena, 2016, p.32). Si bien esto puede ser una posible

explicación, es indudable que quien las violenta no solo es el sistema en abstracto, sino los hombres que han construido su masculinidad desde pautas de sometimiento de las mujeres.

Por esta razón, las mujeres indígenas deben hacer valer su derecho a la libre determinación, que comprende la participación directa, plena y efectiva de los pueblos indígenas; incluyendo el papel importante de la mujer indígena en todos los asuntos relacionados con los derechos humanos, condición política, y bienestar, lo que hace que respalde el principio de “Nada sobre nosotras, sin nosotras” y a la vez declarar “Todo acerca de nosotras, con nosotras” (Declaración de Lima, 2013, p.1).

1.3 La migración en el mundo, en México y en Michoacán

La migración es un fenómeno constante en la historia de la humanidad, las movilizaciones migratorias son inherentes a la naturaleza del ser humano. Los seres humanos han migrado desde siempre, por diversos motivos como la supervivencia o porque se encuentran en busca de nuevos territorios (Guzmán-Carrillo, González-Verduzco y Rivera-Heredia, 2015).

En la actualidad existe un auge en el estudio de la migración desde distintas áreas del conocimiento, entre ellas la geografía, la economía, la sociología, la antropología y más recientemente la psicología (Guzmán-Carrillo, et al., 2015). Desde las ciencias sociales existe gran interés por la comprensión integral del fenómeno, desde las teorías, enfoques y marcos conceptuales, así como diversas investigaciones, buscan realizar aportes sobre el fenómeno (López y Loaiza, 2009).

De esta manera INEGI (2005, como se citó en Mora et al., 2013) define a la migración como el cambio de residencia de una o varias personas de manera temporal o definitiva, generalmente con la intención de mejorar su situación económica, así como su desarrollo personal y familiar.

Uno de los principales motivos de la migración internacional es y ha sido la pobreza, la exclusión social, la falta de oportunidades laborales y la búsqueda de trabajo con

mejores salarios que permita a los migrantes contribuir al bienestar económico de la familia a través del envío de remesas (Ramírez-García, 2009).

La migración puede ofrecer la posibilidad de acceder a recursos desde el punto de vista económico, mejorar el ingreso para el sostenimiento de la familia, y contar con un ahorro, así como la construcción o compra de vivienda, o el establecimiento de un negocio. Por otro lado, la migración se percibe como un suceso estresante desde el ámbito psicológico, la distancia genera la ruptura de relaciones familiares, sentimientos de vacío o falta de autoridad y todas las expectativas que no se pueden cumplir por la separación de la persona que migra (López y Loaiza, 2009).

Las familias experimentan dolor por dejar a quienes aman y nostalgia por estar lejos de casa; mientras tanto, quienes se encuentran en el hogar sin quien partió, experimentan zozobra por desconocer la integridad del sujeto migrante, y su ausencia desemboca en un sentimiento de abandono que aumenta cuando los hijos e hijas se encuentran en la etapa temprana de crecimiento y desarrollo, lo que crea un ambiente de desconocimiento y resentimiento. Aunque la migración sea un suceso estresante actualmente se da a nivel internacional y está presente en todas las partes del mundo (Guzmán-Carrillo et al., 2015).

México, se ha caracterizado por ser la principal fuente de migrantes a Estados Unidos, fenómeno que se observa desde hace más de 100 años, de acuerdo a (CONAPO, 2018) alrededor de 12 millones de migrantes de origen mexicano se encuentran en Estado Unidos. En cuanto a los estados con mayor porcentaje de migración se encuentran en los primeros lugares, Jalisco, Guanajuato, Michoacán, Zacatecas, estado de México y Durango (Guzmán-Carrillo y Rivera-Heredia, 2012; Cervantes et al., 2015).

En México la pobreza, la carencia de oportunidades, carencia de oportunidades de empleo o en su caso trabajos mal remunerados, inseguridad en ascenso, corrupción, narcotráfico, alza constante en los precios de bienes y servicios, que van desde la educación, hasta los gastos médicos, todo esto hace de la migración una solución inmediata, aunque esto conlleva a la desunión temporal, y a veces definida, de la familia y del lugar de procedencia (Acevedo, 2017)

De esta manera permita ayudar a sus familias a hacerse de un patrimonio, apoyar la educación de los hijos e hijas y pagar deudas, principales factores que impulsan la migración hacia los Estados Unidos, las oportunidades laborales son mayores y contar con un empleo estable es lo que llama la atención de cruzar la frontera, aunque existan riesgos (Pérez y Rivera-Heredia, 2012; Guzmán-Carrillo, et al., 2015).

El censo de población y vivienda 2010 (INEGI, 2011) reportó que hay 11.5 millones de mexicanos donde Michoacán ocupa el tercer lugar a nivel nacional con un índice de migración de 7.7% con mayor número de personas convirtiéndose en uno de los principales estados del país donde la migración es una constante para las familias que lo habitan, las personas que migran son principalmente los hombres y se establecen en todos los estados de la Unión Americana, pero con mayor concentración en los estados de California, Illinois, Texas, Nuevo México, Arizona y Florida (Rivera-Heredia, et al., 2013; Cervantes et al., 2015; Mora et al., 2013).

1.4 La migración en las comunidades indígenas

La migración está presente en el estado de Michoacán desde principios del siglo XX. En 1970 altos porcentajes de migración internacional se ubican en las regiones del norte de Michoacán, en específico en los P'úrhépecha, en estas como en muchas otras regiones quienes migran con mayor frecuencia son los hombres, como muestra es que en sus poblaciones hay más mujeres y la mayoría es de habla Indígena Púrhépecha, se caracterizan por ser los más importantes del estado (García, 2013). La migración en una comunidad indígena, se da principalmente por la falta de empleo o motivos como: ganar dinero para enviarlo a la familia o simplemente para mejorar su estilo de vida o en otros casos por tradición (Mora et al., 2013).

Como lo menciona Couturier y Concheiro (2010) la migración es el entramado social, que sustenta en los lazos que mantienen con amigos, compadres, y familiares que ya han vivido la experiencia y los inducen a seguir el camino para

llegar al “otro lado”. A partir de la migración, cada integrante desempeña un papel dependiendo de su género; en las comunidades indígenas el impacto de la migración afecta los roles especialmente en las mujeres que se queda al frente del hogar, lo que repercute directamente en las nuevas formas de organización, y que, en algunos casos, afecta su salud física y emocional (Rivera-Heredia et al., 2012).

De esa manera, las mujeres juegan un papel importante durante la migración, sin embargo, son pasivas en el proceso, ya que su opinión no es tomada en cuenta por su cónyuge cuando decide migrar, por ende, a ellas les toca asumir el papel solo de acompañantes y cuidadoras de sus hijos, enfrentando retos y desafíos en sus comunidades (Cervantes et al., 2015).

Por otro lado, la migración también repercute en los hijos que se quedan por tomar roles que no les corresponden ya sea por su edad o condición, teniendo la necesidad de apoyar en las actividades del hogar o en algunos casos buscar empleos para aportar en la familia cuando no se reciben las remesas por parte de su padre. Así, muchas mujeres no participan en las decisiones prioritarias tanto personales como para sus comunidades, en la familia o durante sucesos como es la migración de sus esposos o seres queridos.

1.5 Impacto de la migración en la familia de comunidades P´urhépecha

Desde el enfoque psicológico, la familia se considera como una de las relaciones afectivas más importantes que establece el ser humano, factor determinante para el crecimiento y bienestar de sus integrantes, generadora de pautas para el desarrollo y evolución de la subsiguiente generación (Mora, Gómez y Rivera-Heredia, 2013). Hoy en día existen múltiples configuraciones familiares, sin embargo, la relación armónica que se logre establecer entre la pareja y sus roles de padres será el contexto para la crianza de los hijos (Mora et al., 2013).

Uno de los fenómenos psicosociales que impacta directamente a la configuración familiar, es la migración, los ciclos de la vida familiar se modifican, así como los

patrones de comportamiento. Las condiciones económicas son transformadas, las rutinas íntimas relacionales y afectivas se modifican en diversos niveles de la vida social establecida (Martínez-Ruiz, 2008 como se citó en Rivera-Heredia, et al., 2012).

La migración se da en todos los niveles desde el internacional, nacional y local como el caso de la migración indígena, el impacto que sufren las familias es primordialmente cuando migra el padre, quien abandona el trabajo agrícola, la vida comunitaria, entre otras cosas, por lo que la familia que se queda se hace cargo de los cultivos y responsabilidades comunales (Jesús-Díaz et al., 2014). Sin embargo, la migración también impacta de manera positiva, las familias logran obtener una mejor situación económica que les permite satisfacer las necesidades básicas, predominando el bienestar económico, personal y familiar (Mora et al., 2013).

Aunque el impacto es directamente hacia las mujeres que se quedan, la transformación y reestructuración de su rol permite mejor participación en la crianza de los hijos, aumenta el vínculo emocional y afectivo hacia ellos; y por otro lado, el padre se hace presente mediante el envío de remesas, lo que les permite estar en constante comunicación, así mismo, las tecnologías juegan un papel importante ya que mediante el uso de teléfonos celulares y las redes sociales, permiten sobrellevar la distancia del pilar familiar (Obregón-Velasco et al., 2014).

Es así como los familiares directos juegan un papel importante, en especial la esposa, abuelos, tíos que en algunos casos son los que se quedan al cuidado de la familia. También se encargan de que la relación familiar se mantenga con buena comunicación, e incitan a los demás integrantes de la familia a no perder el acercamiento, con su familiar migrante, para que de esta manera la transición sea menos dolorosa.

1.6 Patrones de género asociados con la migración del cónyuge en comunidades P'urhépecha

En las comunidades de los pueblos originarios el principio era la paridad entre sus habitantes, la percepción masculino y femenino eran dos polos opuestos pero complementarios, cada uno con sus cualidades, pero siempre en cooperación (Wassmansdorf y Paz, s.f.). Eso ha cambiado a partir del patriarcado occidental, trajo consigo códigos y costumbres por la fuerza, que estaban dirigidas especialmente en contra de las mujeres indígenas y que fueron aprendidas por los hombres en cuanto a un aseguramiento de privilegios, a partir de este hecho, las relaciones de género dentro de las sociedades indígenas fueron desequilibradas y muchas mujeres son violentadas y sin oportunidad de expresarse (Wassmansdorf y Paz, s.f.). De tal suerte que las desigualdades entre los géneros son asumidas con naturalidad y al no diferenciarlas o por no nombrarlas, son invisibilizadas dentro del sistema social, así como en los hogares (Cervantes et al., 2015).

Aunque en un tiempo para acá se ha hecho visible lo femenino y lo masculino, las mujeres, siempre se identifican con todo lo relacionado a la salud reproductiva, el tener hijos y cuidarlos, actividades asociadas al ámbito doméstico, en cambio los hombres se relacionan con la independencia, como el trabajo fuera de casa, la relación con el campo o con actividades productivas (González y Guzmán, 2014).

Por esta razón en cumplimiento a lo deberes de los hombres son quienes salen en busca de empleos fuera del país y en la mayoría de las ocasiones, aunque la mujer no esté de acuerdo ellos parten para ganar dinero, ofrecer mejores condiciones de vida para su familia, o simplemente mejorar su estilo de vida convirtiéndose así en migrantes.

De acuerdo con este suceso, son las mujeres quienes se ven afectadas por este hecho, ya que al quedarse solas deben ver el cuidado y educación de sus hijos, atender a los miembros de la casa y ser responsables del uso y conservación de la casa, saber comportarse entre lo público y privado, lo que genera nuevos patrones de género en ausencia de su esposo (González y Guzmán, 2014)

De esta manera surgen nuevos patrones de género para las mujeres esposas de migrantes para satisfacer las necesidades básicas de sus integrantes, más que en

la demostración de afectos; lo cual las lleva a realizar todo tipo de esfuerzo en pro de su familia (Mora et al., 2013).

Esa forma de actuar de la mujer permite ir ganando un espacio dentro de la familia y consecuentemente fuera de ella, sin embargo, no pueden sentir una libertad absoluta de actuar a su manera ya que también se genera la violencia implícita o invisible en ellas por parte de sus suegras generando entre sí manifestaciones de violencia, colocándolas en desventaja y subordinación ya que se ejerce el poder de madres a hijas y de suegras a nueras (Cervantes et al., 2015).

De ese modo, los esposos migrantes tienen mecanismos de control de las mujeres a distancia, por medio del dinero y las llamadas telefónica, así como permitirles que hagan o dejen de hacer algo manifestando aun la violencia a distancia (Castañeda, como se citó en Cervantes et al., 2015)

Aunque a simple vista las mujeres con esposos migrantes asumen su cotidianidad como algo que así es, porque se identifican con muchas otras mujeres que viven la misma situación, rara vez reflexionan en los cambios de patrones que han hecho a partir de la migración de sus esposos, se encuentran tan acostumbradas a la situación que poco hacen por compartir lo que les pasa, hasta dentro de su familia (Rivera-Heredia, et al., 2012). Por otro lado, deben lidiar con la violencia cultural y simbólica que permean su vida cotidiana y se visibiliza cuando la sociedad las señala por estar solas en sus comunidades, necesitan de protección y cuidado de alguien de mayor jerarquía, para que no sean vistas como desvalidas e incapacitadas y puedan ejercer los nuevos patrones de género para resolver cualquier situación (Cervantes et al., 2015).

De esta manera ser esposas de migrantes no es un trabajo fácil, sin embargo, buscan la manera de cumplir su cometido, implementando habilidades y estrategias para enseñar a sus hijos e hijas a trabajar y desempeñarse de acuerdo a la función de cada uno y de esta manera sobrellevar la ausencia física y emocional de su

pareja. En algunas ocasiones incluso presentan estados de ánimo gozosos por los períodos largos de ausencia de su pareja.

1.7 Migración y salud de las mujeres P´urhépecha.

La migración es un suceso estresante que afecta la salud física y emocional de las personas que son partícipes tanto directa o indirectamente y para los que se van, así como para los que se quedan en las comunidades de origen (Cervantes et al., 2015). En especial, las mujeres pasan por procesos de estrés durante la ausencia de su pareja afectando su salud, esto aumenta cuando hay limitación de dinero para calzar y vestir al hijo cuando son pequeños, cuando se llegan a enfermar, o les ocurre algún accidente, o emergencias que no esperaban como la muerte de algún familiar, así mismo aumenta su sentimiento de soledad y desprotección (Rivera-Heredia et al., 2013).

Otras situaciones que generan estrés en las mujeres que se quedan, es la violencia conyugal que ejercen haciéndolas sentir vulnerables y con disminución de poder, así como la violencia sexual al ser forzadas a tener relaciones sexuales por sus parejas antes de migrar como mecanismo de control a la mujer, mediante las natalidades (Cervantes, et al., 2015).

Aunado a eso la sobrecarga de responsabilidades, sin el apoyo moral del esposo, las tareas se vuelven difíciles para enfrentarlas ya que son de diversos tipos que en ocasiones requieren apoyo profesional, tanto médico como psicológico, que en la mayoría de los casos son de difícil acceso especialmente en lugares alejados, como en el caso de Michoacán, las comunidades P´urhépecha (López-Castro, 2007 como se citó en Rivera-Heredia et al., 2013).

De igual modo, en ocasiones, esa situación genera cambios en la organización familiar y en los procesos de adaptación y acomodación. Esa dinámica exige que las personas desarrollen estrategias o recursos que les permitan enfrentarlas y superarlas satisfactoriamente (Rivera-Heredia et al., 2013).

En cuanto a los cambios, al efectuarse el retorno del migrante el sentimiento es ambivalente y se da en ambas partes, tanto en hombres como mujeres que son afectados a partir de la separación por lo que llegan a experimentar sentimientos de soledad y responsabilidades en cuanto a la relación familiar así como en la convivencia entre sus integrantes, pero también prevalece la alegría y esperanza ante el retorno, sin embargo, también están presentes indicadores de alarma, como altos índices de estrés y tensión por su reintegración, así como por el sustento económico y las nuevas responsabilidades en la espera del familiar migrante (Pérez y Rivera-Heredia, 2012)

Es así como se deben adaptar, tanto quien se vaya como la que se queda, a una nueva realidad. En ese proceso van a buscar nuevos patrones de estabilidad para hacerse de recursos y disminuir los sentimientos de malestar, evitando así perjudicar su salud integral por el suceso migratorio (Collazos, Quershi, Antonin, y Tomás-Sábado, 2008 como se citó en Rivera-Heredia et al., 2013).

1.8 Prácticas saludables e indicadores de bienestar

Para sobrellevar la ausencia de su pareja disminuyendo su situación y afecciones emocionales, las mujeres procuran realizar diversas actividades como escuchar música, bailar, caminar, hacer ejercicio y practicar deportes, además de platicar con las amigas, tales actividades se muestran como indicadores saludables que mejoran el bienestar en las mujeres (Rivera-Heredia et al., 2013).

Integrarse a una organización también genera un nuevo papel en la mujer, a partir de esa dedicación tiene que destinar un tiempo para participar dejando así tareas compartidas con sus familias, disminuyendo sus responsabilidades (Tecupacho y Sam, 2010).

En un estudio realizado por Rivera-Heredia et al. (2013) se confirmó la asociación entre la migración, sucesos estresantes y salud, vinculadas con los recursos psicológicos y sociales de las mujeres para sacar adelante a su familia y contribuir al bienestar familiar.

Por lo anterior es necesario seguir analizando los recursos y fortalezas de quienes se van, pero en este caso principalmente de quienes se quedan, utilizar lo aprendido con la distancia, integrar las diferencias entre la familia y crear un ambiente transnacional que propiciará un bienestar para todos los integrantes (Pérez y Rivera- Heredia, 2012).

CAPÍTULO II. EMPODERAMIENTO Y RECURSOS PSICOLÓGICOS

2.1 Concepto de empoderamiento

A principios de los noventas se pone de moda el término empoderamiento, que proviene de la palabra anglosajona *empowerment*. Sin embargo, esta traducción al español no rescata plenamente los distintos matices presentes en el término original que Rappaport le confiere desde su teoría, a partir de la psicología comunitaria, que se caracteriza por su componente proactivo, positivo y preventivo; potenciando al grupo o sistema social y mejorando su calidad de vida y bienestar (Musitu y Buelga, 2004).

Desde lo individual busca promover y movilizar los recursos y potencialidades que posibiliten que las personas adquieran dominio y control sobre sus vidas, traduciéndose como la habilitación, potenciación, fortalecimiento o la facultad de: autorizar, ya que la perspectiva del empoderamiento tiene que ver con la ampliación de las capacidades tanto individuales como sociales, así como al acceso a las fuentes de poder, siendo uno de sus rasgos más sobresalientes (Chiavola, Cendrós, y Sánchez, 2008; Musitu y Buelga 2004; García, 2003).

Otros precursores del término empoderamiento fueron los diversos movimientos como la conferencia mundial sobre la mujer celebrada en Beijing en 1995, organismos internacionales como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) adoptaron el término con la intención de erradicar las desigualdades de género como la precariedad en la salud materna, la violencia, analfabetismo, entre otros (Ramírez, 2012).

Asimismo, Magdalena León (2001, 2013) privilegia el uso de empoderar y empoderamiento, porque los términos denotan acción y surgen en el contexto de movimientos sociales que buscan la transformación de las condiciones de subordinación y explotación, además, transmiten más efectivamente la idea de que el sujeto se convierte en agente activo de su proceso de cambio (García, 2003).

Aunque han surgido diversas contradicciones sobre el uso del término empoderamiento, la lingüista Martha Elena Venier no recomienda el uso del verbo “empoderar”, aunque exista en varios diccionarios. Venier considera más afín la utilización del verbo “apoderar” o el uso de los perífrasis “dar poder a” que cuenta con más variantes como “hacer poderoso” o “hacerse poderoso”. De esta manera la palabra empoderar sí existe en español, sin embargo, no cuenta con antecedentes (García, 2003).

A pesar de la dudosa procedencia del término, se ha ido imponiendo dentro del movimiento de mujeres especialmente en América Latina. Se registra el primer taller efectuado en 1995 con el nombre explícito “el empoderamiento”, el cual fue convocado por el Colegio de posgraduados de México en Ciencias Agrícolas y la Universidad de Duham (León, 2001).

Veinte años después en el que la comunidad mundial se encuentra inmersa en la definición de los objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) para la era post-2015, el consenso internacional sobre la necesidad de lograr la igualdad de género es más firme que nunca, el empoderamiento es el objetivo principal, ansiado por todos, desde las organizaciones de base, los sindicatos y las empresas, hasta los estados, miembros y los organismos intergubernamentales (ONU Mujeres, 2016).

Las críticas y los movimientos realizados por las mujeres han generado importantes cambios en todo el mundo, desde lo local, nacional e internacional, en la última década. Conceptos de empoderamiento, así como el constante debate por la búsqueda de una definición que muestre componentes con mediciones no solo teóricas sino también empíricas, como se muestra en la siguiente tabla 1 (Battliwala, 1997; León, 2001; Tecuapacho y Sam, 2010; Ramírez, 2012).

Tabla 1
Componentes del empoderamiento a partir de diversos autores

AUTOR	AÑO	COMPONENTES Y/O DIMENSIONES	ALCANCES
García	2013	Recursos	Humanos, físicos, intelectuales, financieros
		Ideología	Creencias, valores y actitudes
Stromquist	1997	Cognitivos	Comprensión de la situación de subordinación
		Psicológicos	Desarrollo de la autoestima y la confianza
		Económicos	Acceso a actividades productivas que proporcionen por lo menos algún grado de independencia financiera
		Políticos	Habilidad para organizar y movilizar cambios sociales
Rowlands	1997	Personal	Desarrollo del sentido de ser, de la confianza y de la capacidad individual
		Referencia a las relaciones cercanas	Habilidad para negociar la naturaleza de la relación y las decisiones que se tomen en su interior
		Colectiva	Participación en estructuras políticas locales o informales, internacionales o formales; acción fundamentada en un modelo cooperativo y no competitivo
Batliwala	1997	Materiales	Sobre los cuales pueden ejercerse el control pueden ser físicos, humanos o financieros, tales como la tierra, el agua, los bosques, los cuerpos de las personas, el trabajo, el dinero y el acceso a este
		Intelectuales	Incluyen los conocimientos, la información y las ideas
		Ideología	Significa la habilidad para generar, propagar, sostener e institucionalizar conjuntos específicos de creencias, valores actitudes y comportamientos, determinando virtualmente la forma en que las personas perciben y funcionan en un entorno socioeconómico y político dado

Tabla 1. Diversos componentes de los conceptos de empoderamiento. Fuente: elaboración propia a partir de García (2003).

De esta manera se han encontrado definiciones sobre el empoderamiento en la literatura planteados por diversos autores:

Banda y Morales (2015) vinculan el término de empoderamiento con otros, como el de fortalecimiento, la potenciación, el reempoderamiento o el apoderamiento, y con él se introduce la noción de poder no solo como fenómeno social, sino también como variable psicológica. Para Chiavola, Cendrós y Sánchez (2008) es la capacidad de

cambiar esquemas mentales en la medida que estos cambios sean necesarios, es decir, flexibilizar la capacidad de fluir con el cambio en lugar de resistirse a él manteniendo en todo momento los valores.

Gita Sen (como se citó en Paredes Bañuelos, 2015) lo define como el proceso mediante el cual, las personas menos poderosas, organizaciones y comunidades logran control sobre la circunstancia de sus vidas. Asimismo, Caicedo y Solarte (2015) definen el empoderamiento como un proceso en el tiempo, el cual se da en tres niveles: psicológico, organizacional y comunitario. Jo Rowlands propone tres dimensiones del empoderamiento que se relacionan con la tipología del poder, desde el control o esquemas de cambio la manera positiva de concebir de acuerdo a su clasificación es como se muestra en la tabla 2.

Tabla 2
Tipología del poder

TIPO DE PODER	SIGNIFICADO	TIPO DE DIMENSIÓN
<i>El poder para</i>	Sirve para catalizar el cambio cuando una persona o un líder de grupo recubre el entusiasmo y la acción de otros; es un poder generador o productivo, un poder creador o facilitador que abre posibilidades y acciones	Relaciones próximas
<i>El poder con</i>	Permite compartir el poder; es visible cuando un grupo genera una solución colectiva para un problema común, multiplica los esfuerzos individuales y es capaz de demostrar que el todo es más que la suma de las partes	Colectiva
<i>El poder desde dentro o poder interno</i>	Se basa en la generación de fuerza desde el interior de uno mismo y se relaciona con la autoestima, habilidad para darle un sentido de control a la propia vida para construir alternativas.	Individual
<i>El poder sobre</i>	Representan el aumento del poder de uno y la pérdida de poder del otro, conlleva aspectos destructivos.	Relaciones próximas

La tabla 2 muestra la tipología de poder a partir de Rowlands (1997, como se citó en García, 2003; Cervantes et al., 2015; Delgado-Piña, 2010): Autoría propia.

A partir de esta clasificación se puede diferenciar un poder negativo que favorece la violencia de género que es *el poder sobre*, sin embargo, las otras tres como poder positivo aumentan el poder de uno y, por ende, el de todos (Cervantes et al., 2015). Es así que las personas, organizaciones o grupos más impotentes y marginados se

dan cuenta de la función del poder dentro del contexto de sus vidas, y desarrollan habilidades y capacidades para mejorar el control de las mismas. Este control puede ser ejercido sin perjudicar los derechos de los demás. Así mismo, involucra cambios en la identidad y en la autopercepción de las personas.

De esta manera se puede ver que el empoderamiento es dinámico, multidimensional y no lineal; además no se restringe a la acción y al cambio individual, sino que tiene que ver con las relaciones interpersonales en muy diferentes ámbitos y con las transformaciones institucionales y culturales (García, 2003).

El empoderamiento es un constructo multinivel, por lo que es importante distinguir los niveles de análisis, desde lo individual, grupal, organizacional y comunitario, para los procesos de fortalecimiento (Musitu y Buelga, 2004). Por esta razón el empoderamiento es un proceso largo y complejo que abarca todos los ámbitos en los que se ven inmersas las personas, por tanto, quien lo vive se encuentra en constante desarrollo, avance y crecimiento, así mismo, denota igualdad e inclusión en todos los ámbitos (Delgado-Piña et al., 2010).

2.2 La importancia de impulsar el empoderamiento de las mujeres

Los temas de género hoy día han adquirido mucha relevancia no por moda, sino por el reconocimiento que se está haciendo de estas problemáticas y que se correlacionan de manera directa con la realidad social llena de estereotipos y estigmas sociales que menos valora a las mujeres, aunado a características como su etnia, edad y estatus socioeconómico, entre otras, surge la importancia de impulsar el empoderamiento de las mujeres (Ramírez, 2012). De esta manera el empoderamiento es interdependiente, emerge como producto de la acción de ellas sobre los problemas sociales y públicos de su comunidad, e impacta el desarrollo social en la medida en que se transforman los valores que tienen las mujeres sobre qué es una mujer y cómo es en su realidad (Caicedo y Solarte, 2015).

Para que se pueda dar el proceso de empoderamiento es necesario que las mujeres primero incursionen en espacios donde les sea propicio adquirir dicha habilidad, ya que siempre han participado en el espacio público, pero con muchas limitaciones y severas críticas. Al participar en movimientos sociales, es más posible para las mujeres redefinir sus espacios e ir abriendo el camino para exigir sus derechos y cambiar la percepción generalizada como madre, esposa y como actora social (Tecuapacho y Sam, 2010).

A partir de movimientos feministas se busca principalmente la conciencia de género para obtener logros referentes al papel familiar como esposas, ligadas al mundo laboral, como asalariadas y como mujeres por sus interés de género, lo que permite que actúen en colectivo compartiendo experiencias, valores, intereses o necesidades comunes creando una solidaridad colectiva, provocando la conciencia de género respecto a su condición de mujer, siendo aceptadas o reconocidas como actores sociales (Tecuapacho y Sam, 2010).

El empoderamiento femenino al ser impulsado con la suficiente información y los recursos adecuados, crean y facilitan el proceso de cambio, conformando una nueva visión, beneficiando el cumplimiento de metas u objetivos planteados, traspasando a espacios tradicionales femeninos, moverse, interactuar y empoderarse, beneficiando su percepción que tiene sobre si mismas y sobre las otras mujeres, favoreciendo su bienestar (Chiavola, Cendrós, y Sánchez, 2008; Delgado-Piña et al., 2010). Como lo plantea Banda y Morales (2015) el empoderamiento busca que las personas, organizaciones o grupos más impotentes y marginados se den cuenta de la función del poder dentro del contexto de sus vidas, y desarrollar habilidades y capacidades para mejorar el control de las mismas. Este control puede ser ejercido sin perjudicar los derechos de los demás, siendo así un proceso mediante el cual las personas, organizaciones y comunidades logran control sobre sus asuntos.

Así mismo, involucra cambios en la identidad y en la autopercepción de las personas, rompiendo papeles tradicionales e incorporan otras estableciendo nuevas funciones y lugares, decostruyen su identidad creando una nueva imagen y transformando el concepto tradicional de lo femenino, aunque esto implique asumir dobles o triples jornadas de trabajo como la doméstica, la salarial y la política (Tecuapacho y Sam, 2010). De ahí que, el impulso, la consolidación o incremento del empoderamiento implica construir procesos de resiliencia que permitan a los individuos afrontar la adversidad, adaptarse a las nuevas situaciones u obstáculos y rehacerse, con lo cual se promueven los comportamientos positivos y saludables, en particular, es relevante que se luche por los derechos ciudadanos y se logre satisfacer las necesidades de los individuos en especial el de las mujeres (Banda y Morales, 2015).

2.3 El empoderamiento femenino y sus repercusiones

En diferentes momentos de la historia de la humanidad las mujeres han participado en movilizaciones políticas y sociales, donde su presencia ha sido mayoritaria, pero muy poco reconocida, y aunque en la actualidad el número y papel de las mujeres en la vida política formal todavía es una minoría, se están creando mayores alternativas para aumentar el reconocimiento de su participación (Tecuapacho y Sam, 2010). El empoderamiento femenino en México como en otros países prevalece activamente mediante movimientos sociales encabezadas por organizaciones de mujeres, con objetivos comunes como el machismo, violencia doméstica y patriarcal entre otros, que caracteriza al pueblo mexicano (Poma, 2019). Aunque el machismo no sea un rasgo de carácter, sino más bien una forma de relacionarse, específicamente en los pueblos originarios prevalece una predominancia de autoridad patriarcal, de acuerdo a sus tradiciones y costumbres, que no solo engloba una serie de valores o creencias, sino que además crea roles, transmitidos desde la infancia a las nuevas generaciones (Cervantes et al., 2015). De esta manera el empoderamiento femenino busca alcances de intereses estratégicos, así como cambiar la posición de las mujeres, al logro del control en

diferentes ámbitos, desde su estatus económico y social, así como el acceso a la salud, educación entre otras, cambiando su condición y comparación con los hombres (García, 2003).

Hoy día los hombres comienzan a perder la posición privilegiada en que los ha colocado el patriarcado, de ese poder dominante, suma-negativo, que permite estar sobre otro y subordinarle (León, 2001), pero esto implica cambios en las estructuras y relaciones intergeneracionales.

Hernández y Vargas (2006 como se citó en Cervantes et al., 2015) define el empoderamiento como “un proceso de superación de la desigualdad de género, ya que lo ideal es que las mujeres logren por medio de él un proceso de descentralización” (p. 89). Lo que les permitirá incrementar la satisfacción y confianza en ellas, aumentar la creatividad y reconocer su autonomía con que se desenvuelven dominando la resistencia al cambio (Chiavola, Cendrós, y Sánchez, 2008).

Así mismo, podrán tener control sus cuerpos, la sexualidad, la capacidad de movimiento, los bienes materiales, la participación en el mundo público (León, 2001). Por esta razón las mujeres empoderadas pasan un proceso de reconocimiento de sí mismas, desde el rol de mujer, al fortalecer la capacidad de independencia económica y de pensamiento (Caicedo y Solarte, 2015).

Otra forma de empoderarse para las mujeres es el incorporarse al trabajo fuera del hogar; el tipo de ocupación, la experiencia laboral, la escolaridad, influyen en la autonomía de las mujeres, pero también depende del contexto específico para que las variables funcionen como indicadores o contribuciones al empoderamiento de las mujeres (Ramírez, 2012).

También Cervantes et al. (2015) definen el empoderamiento como el control de ellas mismas, sobre su vida, su cuerpo y su entorno, específicamente aspectos como la libertad de movimiento y acción (autonomía) que permite los procesos de toma de decisiones (poder de decisión), acceso y control de recursos económicos, ausencia

de violencia en su contra, acceso a la información e igualdad jurídica (p.88). De esa manera, León (2001) plantea un empoderamiento que vaya por el lado del poder suma-positivo, por el lado del poder solidario, un empoderamiento no solo en lo material, sino también en lo psicológico y emocional, que permita a las mujeres lograr avanzar y quitarse esa coraza limitante en que las que han sido colocadas por los estereotipos de género. De modo que las repercusiones sean directamente en las mujeres, siempre en forma positiva.

2.4 El empoderamiento de las mujeres esposas de migrantes de comunidades originarias

Para lograr un cambio de las diferentes facetas del poder, las mujeres buscan un empoderamiento femenino como proceso de toma de conciencia acerca de la subordinación, reconocimiento y satisfacción de sus necesidades (Santana, Krauffer y Zapata, 2006).

En las comunidades de los pueblos originarios el empoderamiento de la mujer se basa principalmente en compartir con sus pares, en la reivindicación de la tierra, de la ley y de una educación propia, y no directamente desde el feminismo ya que temen al rechazo por parte de los hombres de su propia comunidad (Wassmansdorf y Paz, s. f).

En ellas prevalece la autoridad androcéntrica, además de que la tradición y la cultura se impone, dejándolas en situación de subordinación e inferioridad por lo que temen expresar o hablar en público para no ser rechazadas; no existe un espacio donde ellas se sientan en confianza (Santana, Krauffer y Zapata, 2006). Son descalificadas desde lo que piensan u opinan, la mayoría de sus esposos no toma en cuenta lo que ellas dicen, no pueden participar y tampoco son escuchadas en la toma de decisiones respecto a hechos prioritarios para la familia, y en algunos casos ni para la comunidad, lo que se puede ver como una maniobra oculta de poder (Castañeda, como se citó en Cervantes et al., 2015).

Las diferentes formas de violencia frecuentemente son desde el ámbito doméstico, físico, psicológico y social, y la mayoría permanecen sin castigo para quienes lo ejercen. Así mismo, estas formas se encuentran encubiertas por las costumbres de sus lugares, por lo que es necesario que las mujeres visualicen esta realidad como “no normal” y susceptible de cambio, para que se abran las posibilidades de resistencia o de transformación a su favor, en este caso se puede hablar de una forma de empoderamiento (Santana, Krauffer y Zapata, 2006).

Es importante tomar en cuenta que cada mujer debido a la experiencia personal, grupal, colectivo y de relaciones, cuenta con diferentes aspectos y dimensiones para los cambios, por lo que estas serán diferentes para cada caso (Mendoza y Chapulin,2015). En el caso de las mujeres esposas de migrantes, el proceso debe ser de manera individual, para que establezcan su Yo capaz de pensar y actuar de manera diferente y de valorar su pensamiento y acciones y que no sea algo circunstancial y adaptativo, sino que sea intencional y transformador (Mendoza y Chapulin,2015). No obstante, este proceso individual, tendrá que ser acompañado, a partir de su inserción en colectivos de trabajo, producción o diálogo.

Aunque esta población es invisible, al igual que la mayoría sufren algún tipo de violencia, a pesar de que sus parejas estén ausentes, la distancia no impide que sus parejas ejerzan violencia en ellas, mediante mandatos ya sea por llamadas telefónicas o en su caso la suegra quien toma el papel de cuidadora y además se encarga del cumplimiento de las órdenes del hijo mientras se encuentra ausente. Esta situación hace que las mujeres esposas de migrates sean más vulnerables a sufrir violencia en todos sus ámbitos tanto psicológicos, sociales y en algunos casos hasta físicos por parte de sus suegras, así mismo, la sociedad las rechaza por no contar con el pilar familiar, que en las comunidades es importante que el hombre de la casa este de frente para que la familia sea respetada.

Buscar la manera de aminorar esta situación y solucionar tales problemas puede ser mediante el empoderamiento, estrategia que les permite a las mujeres tomar

conciencia mejorando sus recursos, individuales y familiares, así como su autocontrol, el autocuidado y su autoeficacia que les permitirá tener la capacidad de hacer algo por ellas mismas y cambiar la metáfora de lucha y conflicto por metáforas de amor permitiéndose manejar las diferentes situaciones de la vida y aminorar la triple forma de violencia que sufren por ser mujeres, indígenas, y esposas de migrantes, dentro de sus comunidades (Madanes 1993; Rivera- Heredia y Andrade-Palos, 2006).

2.5 Hacia una comprensión de los Recursos Psicológicos

Los recursos psicológicos se han venido estudiando a partir de la psicología positiva, desde este campo se busca rescatar las fortalezas y capacidades en los individuos. Se ha estudiado como análisis en la manifestación en diferentes poblaciones y programas de intervención para su fortalecimiento de acuerdo con las características y necesidades de cada población ya sea infantil, adolescentes y adultos; se han abordado unidades de estudio individuales y familiares, desde fenómenos como la migración (Pérez y Rivera-Heredia, 2012).

Cada estudio ha abierto una vía de desarrollo de intervenciones psicológicas que intentan fomentar o entrenar a las personas en las más diversas fortalezas o recursos psicológicos, como una alternativa para la promoción del bienestar y la salud (Remor, Amorós y Carrobles, 2010). Desempeñan un papel muy importante como atenuantes del impacto de los conflictos o estresores cotidianos sobre el estado emocional de las personas (González-Fortaleza, Andrade y Jimenez, 1997). En este caso Martínez, (2007) define a los recursos psicológicos como:

Factores protectores que se asocian positivamente con niveles de salud permitiendo aumentar la resistencia a la adversidad, facilitando una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios y los sucesos vitales ocurridos en la vida, generando así, respuestas dirigidas a obtener bienestar físico y psicológico (p. 49).

Así mismo, Rivera-Heredia, Andrade-Palos y Figueroa (2006) consideran los recursos psicológicos como elementos que ayudan a manejar las diferentes situaciones de la vida, característico de una persona, con valor de acuerdo al propio contexto social: tipo de situación a enfrentar o de acuerdo con las características de los miembros del grupo, como elemento de poder que puede manipularse con los demás a través del intercambio, pueden darse y recibirse.

Remor, Amorós y Carrobles (2010) conceptualizan los recursos psicológicos como características positivas de la personalidad que pueden actuar dirigiendo u organizando el comportamiento en diferentes situaciones. Son características disposicionales que se repiten a lo largo del tiempo y en distintas situaciones y que se desarrollan o se modifican a partir de las interacciones del individuo con otros individuos o con el entorno.

De igual manera Rivera-Heredia et al. (2009) redefinen los recursos psicológicos como esos objetos, características personales, condiciones o energías que son valorados o que sirven como medio para obtener aquello que es importante. Permiten a la gente definir quiénes son. Cada persona cuenta con diferentes recursos, algunos proporcionados a lo largo de su vida, por cuestiones genéticas y medioambientales, otras desarrolladas mediante la experiencia y según las situaciones que se ha enfrentado, así como la interacción con los diferentes individuos y contextos con quienes se tiene contacto.

De esta manera son una propiedad, algo que se posee, y que a la vez puede movilizarse, ya sea proveyéndolo, recibéndolo, intercambiándolo; lo que puede ser recurso en un contexto social, puede no serlo en otro, el entorno social determina el valor del recurso en cada individuo o grupo (Rivera-Heredia y Andrade-Palos, 2006).

Así mismo, el modelo de conservación de los recursos planteado por Hobfoll (1989) señala que tanto la percepción como la pérdida de recursos o la imposibilidad de obtenerlos nuevamente, son suficientes para producir estrés, por lo que tienen un valor instrumental y un valor simbólico, se consideran tangibles e intangibles ya que ayudan a la gente a definir quiénes son, se ubican en los objetos, circunstancias de la vida, cualidades personales o como fuentes de poder que ayudan a resistir y

manejar los sucesos de su entorno social denominados estresores o amenazas de la vida cotidiana (como se citó en Rivera-Heredia et al., 2009; González-Fortaleza, Andrade y Jiménez, 1997).

También están asociados a factores de protección humana contra la adversidad y el infortunio, estrategia imprescindible ante cualquier situación, como es el caso de la migración, que frecuentemente provoca respuestas fisiológicas que varían desde ansiedad, trastornos afectivos, úlceras, colitis gastritis o los denominados “nervios”, así como dolores de cabeza, hipertensión arterial, entre otros; y se pueden dar tanto a nivel individual, familiar y social (Morales et al., 2013; Rivera-Heredia et al., 2009; Remor et al., 2010).

Si se amplía el conocimiento sobre los aspectos positivos de los individuos, específicamente sus recursos puede ser un elemento estratégico para la promoción de la salud y por lo tanto, la prevención de diversos problemas emocionales en los individuos, así mismo, si se identifican las características de los recursos, pueden constituir la base de intervenciones educativas o como terapéuticas y ser considerarlos como estrategias o elementos que pueden enseñarse y adquirirse para mejorar las posibilidades de manejar situaciones estresantes (Gonzales-Fortaleza et al., 1997; Rivera-Heredia et al., 2006).

De esta manera, las personas con mayores recursos tiene un mejor manejo de las situaciones estresantes y pueden enfrentar de manera productiva los problemas cotidianos siendo sus recursos factores protectores de la salud mental (Rivera-Heredia et al., 2009).

2.6 Tipos de Recursos Psicológicos

Dentro de la literatura los recursos psicológicos se asocia a las capacidades y fortalezas que favorecerán la salud y el bienestar al afrontar los retos de la vida, como lo menciona Martínez (2007) en su definición, al plantear que los recursos psicológicos son factores protectores que se asocian positivamente con niveles de

salud, permitiendo aumentar la resistencia a la adversidad facilitando una adecuada evaluación y afrontamiento de los cambios y los sucesos vitales ocurridos en la vida generando así, respuestas dirigidas a obtener el bienestar físico y psicológico.

Desde diversas perspectivas se desarrollaron modelos y clasificaciones sobre los recursos psicológicos, Hobfoll (1989) desarrollo la “Teoría de la conservación de los recursos”, modelo de explicación del estrés que toma en cuenta como la persona maneja aspectos ecológicos; donde toma aspectos individuales y del contexto social, que influyen en las reglas, liniamientos, y expectativas que conforman las creencias y regulan la conducta, plantea que los individuos con mayores recursos tienen un mejor manejo de las situaciones estresantes, ya que son capaces de utilizar la amenaza o la pérdida como una forma de ganar otros recursos. Realiza una clasificación de recursos: *Materiales u objetales* (comodidades tangibles; casa, coche), *condiciones alrededor de la persona* (estado civil, tipo de trabajo que realiza, redes de apoyo), *personales* (cualidades del individuo, habilidades, capacidades, atributos) y *energéticos* (factores que dan acceso a otro; tiempo o el dinero) (Rivera-Heredia y Andrade-Palos, 2006).

Así mismo Gold las clasifica en cinco áreas: *recursos de experiencia, recursos coercitivos, recursos socioemocionales, recursos de asociación y otros recursos* (1997, como se citó en Rivera-Heredia y Andrade-Palos (2006). Por otro lado, también se clasifican en recursos *externos* e *internos*, en las primeras se ubica todo lo que esta fuera del individuo familia, amigos, trabajo y comunidad y en los *internos* se ubican los afectivos como la cognición e instrumentales, cualidades y fortalezas con las que cuentan los individuos esto a partir de Ramírez-Baeza y Rivera-Heredia (2018).

Además, Martínez (2007) realizó un instrumento denominado IRP-77 para evaluar los recursos psicológicos en población adulta la cual consta de 14 dimensiones: *optimismo, sentido del humor, espiritualidad, perdón, creatividad, vitalidad, justicia, autocontrol, inteligencia emocional, valor, solución de problemas, amar y dejarse amar, mentalidad abierta, inteligencia social*, fue desarrollado, adaptado y validado como un instrumento confiable.

A partir de investigaciones sobre adolescencia y familia, María Elena Rivera Heredia y Patricia Andrade Palos desarrollan un modelo para comprender y evaluar los recursos psicológicos, el cual incluye las siguientes dimensiones: *recursos afectivos, cognitivos, instrumentales sociales y materiales* como se muestra en la siguiente tabla 3 (como se citó en Rivera-Heredia, et al., 2009).

Tabla 3

Modelo de recursos psicológicos

TIPO DE RECURSO	DEFINICIÓN	SUBESCALAS
Afectivos	Manejo que las personas tiene de sus emociones y sentimientos (alegría, tristeza y enojo), el tipo de expresión que tiene de los mismos, así como los procesos de autorregulación para su expresión, recuperación del estado de equilibrio después de que hay alguna pérdida de control.	Aspectos positivos: autocontrol, recuperación del equilibrio. Aspectos negativos: manejo de la tristeza, manejo del enojo
Cognitivos	Esta conformada por las percepciones y creencias que tiene las personas respecto a la forma de enfrentar los problemas que les rodea.	Aspectos positivos: reflexión ante los problemas, creencias religiosas, optimismo. Aspectos negativos: autoreproches
Instrumentales	Conductas de los individuos que les permiten hacer cosas para sentirse mejor, en especial sobre el tema de cómo se relacionan con sus amigos y personas que les rodean; desde iniciar una conversación, mantener una amistad, ser amables y cordiales con los demás, así como mantener canales de comunicación abiertos.	Habilidades sociales
Sociales	Son capacidades con las que cuentan los individuos para vincularse con los demás estableciendo relaciones permanentes de contención y apoyo; también implican la capacidad para solicitar ayuda cuando ésta se necesita. Los recursos sociales están representados por las redes de apoyo de las cuales forma parte el individuo (Gonzales-Fortaleza, Andrade y Jimenez (1997)	Aspectos positivos: red de apoyo brindar ayuda, disposición para ayudar Aspectos negativos: dificultades para pedir apoyo
Materiales	Se refiere a contar con dinero, objetos y tiempo para realizar las actividades relevantes para cada persona.	Dificultades en los recursos materiales

La tabla 3 muestra las dimensiones sobre recursos psicológicos creadas por Rivera- Heredia y Andrade Palos (como se citó en Rivera-Heredia et al., 2009): Creación propia.

La evaluación de los recursos psicológicos puede ser mediante los métodos cualitativos, cuantitativos o mediante el método mixto, siempre y cuando se informe

la metodología utilizada. El diagnóstico de los recursos psicológicos se puede realizar mediante diferentes técnicas como: la investigación-acción, triangulación de datos y grupos de discusión, así como el uso de entrevistas a profundidad, o la aplicación de instrumentos como las escalas (Martínez-Ruiz y Rivera-Heredia, 2017).

La metodología puede ser a partir de análisis de categorías, en la fase cualitativa y algún tipo de análisis cuantitativos como el análisis de frecuencia, porcentaje, varianza, o regresión múltiple (Pérez-Padilla, Rivera-Heredia y González-Betanzos, 2014).

Así mismo, los recursos psicológicos pueden ser favorecidos, mediante las fases de diagnóstico, diseño y evaluación y fortalecimiento, realizando algún tipo de comparación que posteriormente pueda dar cuenta de manera positiva cómo se han mejorado o empeorado (Rivera-Heredia, Cervantes-Pacheco, Martínez-Ruiz, Obregón-Velasco, 2012).

De esta manera los recursos se moldean a través de la experiencia de vida y permiten considerar e implementar estrategias ante una situación difícil, por lo que son importantes ya que promueven la percepción en la persona de que es posible realizar una acción individual, o solicitar el apoyo de las redes sociales, o buscar la obtención de recursos materiales entre otras (Rivera-Heredia, Obregón-Velasco y Cervantes Pacheco, 2009).

2.6.1 Recursos individuales

Para comprender cómo las personas afrontan eficazmente las adversidades y se mantienen con buen ajuste psicológico pueden encontrarse recursos psicológicos tanto individuales, familiares y sociales que los individuos evalúan para enfrentar situaciones ya sea personales, familiares o de su entorno inmediato. Si sus recursos son suficientes, se consideran capaces de resolverlos fácilmente (Rivera-Heredia, Obregón-Velasco, Cervantes, 2009). Como en el caso de los recursos personales,

estos se encuentran estrechamente ligados con la promoción del desarrollo humano y con la promoción de la salud.

Martínez (2007) define los recursos personales como aquellos factores de resistencia o de protección inherentes al propio comportamiento y personalidad del ser humano, los cuales son susceptibles de aumentar la resistencia a la adversidad y de favorecer un desarrollo sano en las personas acrecentando las reservas a las que podemos recurrir cuando se nos presenta una amenaza o una oportunidad. También se consideran como recursos personales los primeros intentos que hace una persona para remediar algún síntoma mediante el autocuidado, haciendo uso de su propio conocimiento, cuando el síntoma es físico se utilizan hierbas, dietas, medicamentos de uso común y remedios populares. Así mismo, se usa el autocontrol, para disminuir o eliminar con fuerza de voluntad el malestar provocado por el síntoma, y “el aguantarse”, que implica no llevar a cabo ninguna acción y esperar hasta que el problema desaparezca por sí mismo. Esto cuando se reconoce que el síntoma es emocional (Salgado-de Snyder et al., 2003).

De esta manera investigadores en materia de prevención han descubierto que hay algunas fortalezas humanas que actúan como amortiguadores en contra de la enfermedad mental, como la valentía, la visión a futuro, el optimismo, las relaciones interpersonales, la fe, el trabajo ético, la esperanza, la honestidad, la perseverancia y la capacidad para fluir y darse cuenta, entre otras, que funcionan como recursos personales (Rivera-Heredia y Andrade-Palos, 2006).

Marina (2005, como se citó en Martínez, 2007) por su parte define los recursos personales como aquellas capacidades, destrezas, rasgos de carácter, que facilitan el acceso de una persona a la felicidad, al sentido de bienestar y a la creatividad. De esta manera los recursos individuales también se hacen presentes en situaciones como la migración. Montoya, Cataño y Moreno (2015), señalan que las personas cuentan con recursos individuales que les permitan hacer frente a los sentimientos de ausencia o la ausencia real de los padres, relativizando los

supuestos efectos negativos de la migración. Al favorecer y experimentar emociones positivas, permite que aumenten los pensamientos y acciones positivas y por ende se favorecen los recursos personales.

2.6.2 Recursos familiares

La familia es importante como primera institución de socialización del ser humano en el sentido más estricto. Es el ámbito en el que primero se interiorizan y transmiten las formas comunes de ser y de pensar tales como la alimentación, prácticas de trabajo, descanso, religiosas, lingüísticas; las relaciones entre padre y madre, entre padres e hijos (as) y, entre madre e hijos (as), en general, de los miembros del grupo familiar con otras personas (Delgado y Piña et al., 2010).

De esta manera es muy importante que las personas cuenten con recursos especialmente familiares como contexto social inmediato ya que funcionan como la capacidad de la familia para realizar actividades en conjunto y apoyarse unos con otros para expresar emociones, manejar reglas de convivencia y adaptarse a situaciones de cambio. Cuando las familias cuentan con suficientes recursos es posible que tengan menores dificultades para solucionar cualquier conflicto (Martínez-Ruiz, Rivera-Heredia, 2017).

Las interconexiones que se establezcan entre los integrantes de cada familia, de acuerdo con la percepción que se tenga y el grado de unión familiar, así como el estilo de afrontamiento a los problemas, si se maneja adecuadamente las emociones y reglas de convivencia siempre adaptándose a las situaciones de cambio, influyen para que las familias logren un bienestar dentro y fuera de su entorno. De ahí la importancia de que los recursos familiares como elementos que brinden apoyo a los integrantes de la familia nuclear y extensa para mantener el bienestar de sus miembros (Ramírez-Baeza y Rivera Heredia, 2018).

Para Cervantes-Pacheco, Villaseñor-Guzmán, Campos-Soto y García-González (2013), estos recursos aluden a la capacidad de la familia para realizar actividades

en conjunto y apoyarse unos con otros, para expresar emociones, manejar las reglas de convivencia y adaptarse a las situaciones de cambio, se supone que a mayores recursos menores conflictos o dificultades en las familias.

2.6.3 Recursos sociales

Los recursos sociales se entienden como los elementos de los que disponen los sujetos en las diferentes relaciones, situaciones, vínculos, roles, interacciones que logra establecer una persona y que le permite hacer frente y conseguir bienestar subjetivo (Montoya, Cataño y Moreno, 2015).

Estos recursos permiten a las personas buscar apoyo de la gente que le rodea desde su familia nuclear, así como la extensa, y contar con personas de confianza a quien compartirle las situaciones de adversidad; Ramírez y Rivera-Heredia (2018) definen los recursos sociales como los elementos que se encuentran en el contexto o entorno de los individuos.

Para Cervantes-Pacheco et al. (2013) los recursos sociales están conformados por las redes de apoyo (Familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo, pareja, profesionistas, instituciones de ayuda y grupos sociales. Las redes sociales abarcan las relaciones más allá de los núcleos familiares directos como sucede con aquellos cuyos vínculos forman parte del concepto de familia pero en el sentido amplio, cuñados, yernos, suegros, entre otros (Moctezuma, Perez y Martínez, 2012).

Por ello estos recursos son de gran importancia, pues se incluyen el desarrollo de habilidades para solicitar ayuda a su red de apoyo y capacidad para buscar ayuda. Al fortalecer los recursos sociales es posible esperar una mejora en los vínculos de unión y apoyo en las nuevas configuraciones familiares (Rivera-Heredia et al., 2009; Rivera).

2.7 Recursos psicológicos en mujeres mexicanas

Las mujeres mexicanas construyen su realidad a partir de normas culturales que se basan en el predominio de los hombres sobre las mujeres; desde el modelo

patriarcal, han establecido espacios y roles de actuación diferentes en función del sexo de las personas. De ahí la necesidad de las mujeres mexicanas de acuerdo con su experiencia de vida, busquen desde su carácter intrínseco, sus relaciones familiares, sociales, valores, actitudes, autoestima y especialmente la percepción que tienen sobre ella mismas y sus roles para afrontar cualquier situación de la vida (Hernández y García, 2011).

Los seres humanos contamos con diferentes tipos de recursos que nos permiten afrontar las diferentes circunstancias de la vida; especialmente los recursos psicológicos, habilitan de mejores posibilidades para manejar las situaciones estresantes, cabe resaltar que estos recursos pueden variar de acuerdo a la persona (Obregon-Velasco, Martínez-Ruiz, Rivera-Heredia y Cervantes-Pacheco, 2012). Cuando las mujeres reconocen sus capacidad y habilidades para afrontar una situación, desarrollan autonomía, presentando estados de ánimo gozosos por periodos largos, una forma en la que muestran contar con diferentes tipos de recursos psicológicos (Mora et al., 2013). Las mujeres presentan algunos tipos de recursos más visibles que otros, como el caso de los recursos espirituales, en ellas coexisten creencias religiosas, de autosacrificio y culpabilidad ante los errores, así como una espiritualidad que genera bienestar.

También se puede ver que los recursos en las mujeres son utilizados en diversos escenarios, así como en diversas situaciones como en el caso de las mujeres esposas de migrantes, quienes aplicación los recursos, desde el ámbito afectivo, lo que les permite aprender a manejar y expresar sus emociones de manera asertiva, mantener una adecuada comunicación con los que la rodean y recuperar el equilibrio ante la ausencia de su pareja (Mora et al., 2013).

Otra forma de recurso en las mujeres es cuando cuentan con una escolaridad alta, lo que les permite tener mayores elementos para enfrentar a la vida, más recursos de diversas índoles, desde autoestima, mayores posibilidades de encontrar con un trabajo mejor remunerado, una percepción de mayor cantidad de opciones ante la

adversidad entre otras como se encontró en el estudio realizado por Mora-Peña y Morales-Talavera (2011 como se citó en Rivera-Heredia et al., 2012).

De esta manera los recursos psicológicos son indispensables para enfrentar las situaciones percibidas como amenazantes, como se planteó anteriormente en mujeres mexicanas.

2.8 Programas de empoderamiento y de fortalecimiento de los recursos de las mujeres, familias y/o comunidades

La salud mental de los individuos es primordial y el papel del psicólogo preservarla, una manera de llevarla a cabo es mediante la propuesta de Hurrelman (como se citó en Rivera Heredia, 2008) que incluye intervenciones preventivas que deberán estar dirigidas al incremento de los recursos personales, familiares y sociales, promoviendo los procesos para modificar sus actitudes, creencias y conductas, en el primer caso; y en el segundo, modificando los factores del medio ambiente, sobre todo el de las redes de apoyo, para que estos cambios repercutan en el individuo en forma favorable.

En un estudio, se realizó una intervención psicoeducativa para la promoción de la salud y el fortalecimiento de los recursos psicológicos de las personas con experiencia de migración en el municipio de Aporo, Michoacán, en donde se logró la concientización de la importancia de los recursos psicológicos personales y sociales, tales como las redes de apoyo y la participación ciudadana, además de que incrementaron sus conocimientos sobre prevención de violencia y manejo de situaciones estresantes así como la capacidad de salir adelante aunque sus esposos estén ausentes (Rivera-Heredia et al., 2012).

Mora et al., (2013) plantean la importancia de realizar intervenciones psicológicas, en las comunidades con situación migratoria para insertar al cónyuge migrante en su entorno nuevamente y apoyar a las mujeres que se quedan, desde lo individual, familiar y social, e incidir en el manejo de la tristeza, la culpa y la soledad, estableciendo redes sociales de mayor calidad y estrategias más funcionales para

fortalecer los recursos psicológicos. Modificando las actitudes, creencias, conductas y factores del medio ambiente, esto brindara situaciones favorables para las y los participantes.

Las mujeres michoacanas que enfrentan situaciones problemáticas se apoyan, primordialmente, en sus creencias religiosas, familiares y amigos cercanos, así como de las instituciones de salud (Seguro Popular) o de apoyo socioeconómico (Programa Oportunidades), o en otros casos recurren a profesionales en la consulta privada, ya sea médica o psicológica, o a grupos de autoayuda. También buscan, mediante la reflexión y el análisis, posibles soluciones a sus problemas, así como fortalecer su economía, ya sea mediante un trabajo o esforzándose más con el que tienen. Las mujeres resaltan que uno de sus principales recursos es mantener una actitud positiva ante la vida y querer superarse. Consideran importante hablar con sus hijos de manera continua y con la verdad; reconocen que las fortalece hacer las cosas por alguien más, principalmente por sus hijos o por sus seres más queridos (Escutia y Hurtado, 2012, como se citó en Cervantes et al., 2015, p. 95).

Por ello, es fundamental trabajar en programas con las mujeres en sus roles como madre, hija o suegra, que puedan sensibilizarse frente a los posicionamientos de invisibilidad de la violencia que sigue perpetuando la naturalización de una posición desventajosa, desigualdad y de violencia de género frente a los varones.

Kishor, Oxaal y Baden (2002; como se citó en Casique, 2004) proponen, en ese sentido, utilizar el concepto de empoderamiento, que revela un cambio de actitud hacia la violencia contra la mujer por diferentes actores sociales, entre ellas mismas, quienes también son transmisoras y perpetradoras de la violencia.

El empoderamiento no significa cambiar las posiciones de poder y abusar de los hombres, sino que representa un recurso que pretende coadyuvar a un mayor control personal de las mujeres sobre su vida, su cuerpo y su entorno, específicamente, aspectos como la libertad de movimiento y acción (autonomía),

toma de decisiones (poder de decisión) y acceso y control de recursos económicos, Lo que permita ir erradicando prácticas de subordinación y avanzando en fortalecer el poder con, para y desde dentro, como lo plantea Rowlands (1997, como se citó en Cervantes et al., 2015, p.95; Crespo et al., 2007).

Los programas que fomentan el empoderamiento en las mujeres y la participación en movimientos de reivindicación, permiten romper los papeles tradicionales adscritos a su sexo, con lo que se permite vivir una nueva identidad como agentes de cambio social, dejando de lado el papel tradicional de ser madre, esposa y ama de casa (Tecuapacho y Sam, 2010).

CAPÍTULO III. USO DE LAS REMESAS EN LAS COMUNIDADES P'URHÉPECHA

3.1 La situación económica y opciones de generación de desarrollo productivo

La migración constituye un fenómeno social que ha estado presente durante toda la historia de la humanidad, así como las remesas en tanto producto de ese proceso. Por su naturaleza, el movimiento de migración de personas de un lugar a otro es muy dinámico y tiene consecuencias en muchos ámbitos de la vida social, tanto para los lugares de origen como en los de destino, una característica común de este desplazamiento es la búsqueda de bienestar y mejores condiciones de vida (Corona, 2014). Siendo las remesas una realidad palpable en la mayoría de los países de América Latina y el Caribe, y desde el punto de vista macroeconómico, sus montos son el rasgo más conocido y profundamente destacado en los últimos años (Martínez, 2003).

México, después de la India, es el segundo país que recibe mayores flujos de remesas. En 1996, México alcanzó el primer lugar mundial en captación de remesas de acuerdo con el fondo monetario internacional (Urciaga, 2002). Tienen el segundo lugar en ingresos, luego de los recibidos por la venta de petróleo Rosas-vargas et al., 2010).

Las remesas han sido entendidas desde un punto de vista financiero como transferencias unilaterales entre residentes de dos países distintos, suponiendo que son familiares, con el fin de contribuir a su manutención (Munster, 2016 como se citó en Delgado, 2016).

De la misma manera Guarnizo (2004) define las remesas como la representación de vínculos sociales, a larga distancia, de solidaridad, reciprocidad y obligación, que unen a los migrantes con sus parientes y amigos a través de las fronteras nacionales controladas por los estados. También es entendida como las sumas de dinero que los trabajadores migrantes internacionales envían a sus países de origen, la mayoría de las veces a miembros de sus familias o allegados (Pécoud, 2015).

Las remesas son las transferencias corrientes, unilaterales y voluntarias recibidas del exterior en cantidades de dinero (en moneda nacional o extranjera), o en especie (comida, ropa, muebles, herramientas de trabajo, etc.) que los trabajadores (residentes fuera del territorio nacional) envían a residentes de su país de origen, los cuales normalmente son sus familiares Chavez (2006 como se citó en Rosas, Ruíz y Rodríguez, 2010).

Las remesas contribuyen a disminuir y prevenir la pobreza (Mora y López, 2010). Este recurso se ha considerado un nexo fundamental entre la migración y el desarrollo pues se piensa en el proceso migratorio como un elemento capaz de potenciar dinámicas económicas, sociales, políticas y culturales entre los lugares de origen y de destino (Pardo-Montaña y Salinas-Arreortua, 2017).

La decisión de migrar implica la realización de un proyecto individual o familiar, que se traduce en la adquisición de una vivienda, obtener un ingreso mejor remunerado, financiar la educación de los hijos, en términos generales, mejorar las condiciones materiales en las que vive el migrante y su familia. Este sueño impulsa el envío de remesas a las comunidades de origen (Alvarado, 2017).

3.2 El papel de las remesas en el desarrollo local

Las remesas son una fuente importante de ingresos del país y de muchas familias en particular (Rosas-Vargas, et. al, 2010). Se han convertido en un recurso de enorme valor, tanto a nivel macroeconómico, a través del incremento en la captación de divisas para el país, como a nivel micro, al aumentar los niveles de ingreso y contribuir a aliviar la pobreza en muchos hogares y comunidades mexicanas. (Ramírez-García 2009).

Para Fuentes y Gonzáles (2012) las remesas son favorecedoras del desarrollo, ya que dicho recurso puede elevar el ingreso familiar, ayudar a disminuir los niveles de pobreza y contribuir al aumento de la demanda y la inversión en actividades productivas y, por lo tanto, al desarrollo económico a nivel local y regional. De esta

manera las remesas juegan un papel importante en las familias, desde la subsistencia familiar, en la inversión y el ahorro (Rosas-Vargas, et. al, 2010).

Para (Munster, 2013) las remesas cumplen dos funciones principales:

- La primera se refiere a la reproducción material de la familia, es decir, las remesas son utilizadas en alimentación, vestimenta, abrigo, educación, salud.
- La segunda se relaciona con la reproducción social de la familia. Aquí cobra importancia mantener los vínculos pese a la distancia espacial, realizar celebraciones que marcan encuentros y reencuentros familiares: cumpleaños, navidades, día de la madre, entre otros.

Por otra parte, Aguirre y García (2006) plantean que las remesas contribuyen como capital inicial para el desarrollo de pequeños negocios, la capacidad de inversión y el potencial de creación de nuevas empresas de los migrantes.

Durand (2007) por su parte realizó una tipología remozada en la cual menciona que existen tres tipos de remesas consideradas como básicas y constituyen el núcleo fundamental de las remesas generadas por la migración laboral, y hacia estos rubros se dirige la mayor parte del monto total que envían los migrantes.

Remesa salario: equivalente a un salario, (que se gasta en comida, vestido, habitación y sustento en general), y lo que resta, lo que va más allá. Todo el monto que reciben las familias de los migrantes.

Remesa inversión: inversión en bienes de consumo duradero: un terreno, una casa, un rancho, un automóvil, un camión, un tractor. No pierde valor de manera inmediata cuando se realiza el consumo. Por el contrario, puede incrementar o por lo menos recuperarse, con el tiempo buena parte de lo invertido.

Remesa capital: implica un ahorro considerable de dinero que se invierte en algún negocio, en alguna actividad productiva, en una cuenta bancaria que rinde interés, en algún bien cuya utilización derive en un beneficio económico, en la creación de empleos o autoempleos. A diferencia de las otras, que se destinan fundamentalmente al consumo.

Sin embargo, es un porcentaje relativamente bajo quienes destinan las remesas a la creación de empresas locales, al ahorro y la educación (Rosas-Vargas et al., 2010). De esta manera, el envío de remesas es un elemento que contribuye al desarrollo en los lugares de origen, pues estas aumentan el ingreso de las unidades familiares, de las cuales (aunque en su mayoría son utilizadas en los gastos diarios) también poder ser utilizados en un porcentaje considerable a la inversión en la zona de origen (Pardo, 2015).

La mayor parte de las remesas se gasta en construcción y mejoras a la vivienda, vehículos, aparatos electrónicos, bodas u otras celebraciones Reichert (como se citó en Binford, 2002), es poco lo que se destina a inversión. Así mismo, Pardo y Dávila (2007) plantean que los hogares receptores de remesas internacionales dedican la mayoría de sus gastos a las necesidades básicas, educación, salud, ahorro y vivienda.

La oferta de proveedores de remesas nacionales está integrada por bancos comerciales, cooperativas financieras, empresas remecedoras, establecimientos comerciales (Rubio, 2014), que se benefician del intercambio, por lo que sería relevante analizar el rol que puede cumplir en proceso de desarrollo comunitario.

3.3 La dinámica familiar y comunitaria en torno a la generación de ingresos

Las remesas deben ser consideradas como un salario y como tal tienen el mismo significado e impacto que cualquier otra categoría de remuneración al trabajo (Canales, 2007). Más que un ingreso adicional para la vivienda, resulta ser el salario que el jefe del hogar dejó de ganar en el origen y que llega a la vivienda, en forma de remesas (Pardo-Montaña y Salinas-Arreortua, 2017).

Por esta razón se sugiere promover y subsidiar la entrada de remesas, así como alentar su inversión productiva en actividades locales que contribuyan a un desarrollo regional más equilibrado, fundamentalmente en las comunidades expulsoras de migrantes a Estados Unidos (Arroyo y Berumen 2000). Esta nueva

dinámica de generación de ingresos tiene un efecto directamente, en las familias nucleares en este caso de las comunidades originarias, hay una notable ampliación y diversificación de las tareas asumidas por las mujeres, quienes desempeñan sus ocupaciones tradicionales, y además incluyen su participación en tareas generadoras de ingresos y productos, así como en las condiciones para la subsistencia de las familias (Couturier y Concheiro, 2010).

Esta nueva reestructuración familiar hace que inevitablemente se reacomoden los roles que juega cada uno de los integrantes dentro de la familia, principalmente la esposa (De Jesus-Diaz, Diaz-Chavez y Rivera Heredia, 2014). Ahora las mujeres son las que se encargan del cuidado de la milpa, la compra y aplicación de fertilizantes y la venta de la producción, siendo actividades tradicionalmente realizadas por los hombres. Eso propicia que comiencen a ser partícipes en la toma de decisiones en la vida política, obteniendo nuevas experiencias y preparándose para obtener más autonomía (Couturier y Concheiro 2010). También toman el papel de contribuir e incrementar económicamente el ingreso, desde las deudas generadas por el migrante en su partida y algunas otras necesidades básicas en temporadas bajas.

3.4 Éxitos y fracasos de los proyectos productivos

La inversión productiva que generan las remesas se da principalmente en comunidades pequeñas, rurales y semiurbanas, se invierte principalmente en agricultura, comercio o servicio (micronegocios). Por lo que es necesario que el estado se responsabilice en proponer y poner en marcha políticas públicas que reactiven actividades rurales creando flujos de dinero que mejoren las condiciones de vida de las comunidades originarias, principalmente en las mujeres esposas de migrantes que se quedan (Couturier y Concheiro, 2010). No obstante, los programas gubernamentales por si mismos no necesariamente fomentan la Inversión de las remesas en proyectos productivos (Rosas-Vargas, et. al, 2010).

Aunque existen modificaciones o cambios en las leyes y políticas en nuestro país, así como la creación y adaptación de nuevos proyectos de apoyo, capacitación y

financiamiento a la actividad rural, en los que ahora la mujer desempeña un papel importante por manejar las remesas, el apoyo es muy escaso, pocas políticas están dirigidos al fomento o la inversión ya sea estatal o privada (Couturier y Concheiro, 2010).

En México se han implementado programas que fomentan el desarrollo, ya sea para mejora de infraestructura o para promover proyectos productivos en las comunidades de origen, tales como los denominados 1X1, 2X1 y 3X1, con participación de los clubes binacionales que se encuentran como responsables de proyectos por un lado los migrantes y por el otro, los familiares que se quedan, con un apoyo mínimo por parte del gobierno.

Estos programas, en cierto modo, sustituyen la responsabilidad del gobierno federal y estatal, en la generación de políticas y programas dirigidas a fomentar la inversión, ya que los montos de inversión son muy bajos, en cambio desde la inversión privada es dos mil veces más, de acuerdo con Canales (2008, como se citó en Rosas-Vargas et al., 2010). No son las remesas la respuesta a la falta de desarrollo del país, la respuesta está en políticas públicas eficaces y claras, en resolver los problemas económicos resultado del modelo económico imperante y no en el alejamiento cada vez mayor, del Estado de sus obligaciones sociales (Rosas-Vargas et al., 2010).

3.5 Significado y uso de las remesas en las comunidades indígenas

Como ya se mencionó, el dinero enviado por los migrantes a sus familias se destina a cubrir gastos de consumo básico, tales como alimentación, ropa, calzado, salud, educación y vivienda, y solo una pequeña parte de estos ingresos es destinada al ahorro y a la inversión productiva (Ramírez-García, 2009).

En el estudio realizado por Snyder y Mandonado (1993) la mayoría de las mujeres entrevistadas reportaron que la sobrevivencia del grupo familiar dependía en gran

parte de las remesas económicas que el esposo enviaba de los E.U., por lo que este tipo de apoyo representa cierta tranquilidad emocional para las mujeres. Porque pueden cubrir las necesidades familiares, y en menor medida adquirir bienes o propiedades (Ramírez-García, 2009).

Las remesas también son destinadas a financiar otras actividades como fiestas y celebraciones familiares (bodas, bautizos, quince años, etc.), así como para situaciones de emergencia o gastos extraordinarios, la mayoría de los cuales responden a gastos de educación y salud. Este tipo de apoyos son muy frecuentes en las comunidades originarias y están revertidos de un importante valor afectivo y simbólico, pues constituyen una forma de comunicación que expresa el cariño y refuerza los lazos y redes familiares entre quienes mandan y quienes reciben remesas (Ramírez-García, 2009).

Al respecto de lo que envían o comparten los que se van a Estados Unidos y los que se quedan, hay otra perspectiva que se ha denominado **remesas sociales**, estas, se definen como el intercambio de elementos de tipo simbólico, costumbres, nuevos gustos y aficiones desde el lugar de destino hacia el de origen y viceversa (Ramos, 2013). Para Delgado (2016), las **remesas sociales** son la influencia que ejercen los familiares residentes en el exterior, a partir de la transmisión de ideas, consejos, conocimientos, expresiones culturales y estilos de vida distintos.

Las remesas también pueden ser analizadas desde lo que se transforma, como **disipada o pérdida**, es aquella que significa un costo o una pérdida para el migrante. Por el contrario, la **remesa prestigio** es considerada como un gasto conspicuo, esta se gasta en fiestas y celebraciones por medio de las cuales se adquiere prestigio. Por último, la **remesa tecnológica** no es otra cosa que la transferencia de tecnología (Durand, 2007).

3.6 El papel de las mujeres jefas de familia de las comunidades indígenas en el desarrollo productivo y en la administración de las remesas

En México se han tenido que modificar las visiones y esquemas de las actividades rurales y sociales frente a la realidad de que las mujeres son pieza fundamental debido a los nuevos roles que desempeñan como cabezas de familia (Couturier y Concheiro, 2010).

Las mujeres cumplen un desempeño directo o indirecto de nuevos papeles en el cuidado y la administración de recursos, lo que representa claramente la nueva estrategia para asegurar la estabilidad como grupo y el cumplimiento de funciones en la producción-reproducción (López-Loaiza, 2009). Abordan los flujos de remesas monetarias que los inmigrantes envían desde los países de destino a los de origen en algunos casos con mucha responsabilidad y en otros no tanto (Ramírez-García, 2009).

Las mujeres intensifican sus actividades extra domésticas para el sostenimiento de su hogar ante la incertidumbre del envío de remesas que, en muchas ocasiones, se vuelven insuficientes, esporádicas y en el peor de los casos, inexistentes. ellas asumen la responsabilidad del hogar muchas veces con la salud quebrantada por los constantes embarazos, además, casi nunca pueden escaparse del dominio patriarcal que se manifiesta en una moral que reprime su sexualidad (Couturier y Concheiro, 2010).

Peña y Santa Ana (2004) afirman que cuando las mujeres que se quedan en sus lugares de origen y tienen empleos remunerados, pueden dedicar la mayor parte del dinero que envían sus esposos o hijos a la construcción de las casas familiares (Rosas-Vargas, et al., 2010). A pesar del dolor de la separación y de las preocupaciones y sobrecarga que ésta conlleva, encuentran en la migración la tranquilidad de contar con qué sostener a la familia e incluso pensar en tener una forma de hacer su patrimonio (Rivera-Heredia, 2014).

3.7 La aportación de la Psicología para favorecer la conducta de emprendimiento económico y social en mujeres P´urhépecha.

Las mujeres tiene menos acceso a los recursos financieros, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera (ENIF, 2012 como se citó en López Rodríguez, 2015). Una forma para lograr una mayor inclusión financiera en las mujeres está relacionada con el acceso a las remesas. Estas, forman parte del nuevo enfoque al combate a la pobreza y desarrollo de políticas. Las remesas son una especie de capital económico, el cual junto a otros capitales sociales (redes familiares, trabajo familiar y comunitario, organizaciones de migrantes, entre otros), constituyen recursos privilegiados para las comunidades, si fueran bien gestionados, podrían contribuir a superar las condiciones del entorno estructural en el que viven. Siete de cada diez mujeres reciben remesas siendo de gran importancia como desarrollo económico (Canales, 2008).

De esta manera es necesario que las mujeres tengan inclusión financiera como elemento fundamental que les permita un mejor acceso a las finanzas para saber aprovecharlas al máximo (López y Rodríguez, 2015). Esta responsabilidad de manejo de las remesas orillan a las mujeres a salir del espacio doméstico para incorporarse al mundo laboral, con pequeños proyectos productivos en sus comunidades o lugares de origen, este compromiso impacta directamente el modelo tradicional de familia que confinaba a la población femenina a los ámbitos domésticos y privilegiaba a los varones como únicos proveedores económicos y protagonistas de la esfera pública.

Los cambios en los roles de las mujeres hacen posible que el desarrollo económico y social no solo dependa del hombre sino también de la mujer, quien ahora administra los bienes. Aunque esto se puede dar, en ocasiones, en situación de desventaja, como la segmentación del trabajo y cumplimiento de dobles y hasta triples jornadas, porque están al cuidado de la familia, de administrar los recursos y al cuidado de su inversión, siendo un peso importante de responsabilidades lo que

puede favorecerlas de manera positiva, pero también de manera negativa si no se cuenta con recursos psicológicos para sobrellevar y contrarrestar las nuevas condiciones de vida familiar (Moctezuma, 2002).

En algunas ocasiones las inversiones no son directamente una empresa, sino la compra de casas, terrenos, tierra, maquinaria agrícola y ganado, cultivo agrícola, la irrigación o los pequeños comercios. Cada actividad requiere de mucho esfuerzo que en ocasiones una mujer sola le es difícil sobrellevar y más si se enfrenta por primera vez al manejo económico, en este caso de las remesas como inversión (Moctezuma, 2002).

CAPÍTULO IV. MÉTODO

El presente trabajo de investigación pretende responder la siguiente pregunta de investigación:

Pregunta de investigación

¿Cuáles serán los efectos a nivel cuantitativo y cualitativo de un taller interactivo dirigido al fortalecimiento de los recursos psicológicos como estrategia de empoderamiento en las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes?

Hipótesis

- Las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes al participar en el taller interactivo aumentarán sus recursos logrando con ello un mayor empoderamiento.

Supuestos

- Después de participar en el taller interactivo de fortalecimiento de sus recursos la actitud de las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes será de mayor libertad de pensamiento y toma de decisiones
- Las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes después de participar en el taller interactivo presentarán mayor conciencia en cuanto al uso de las remesas enviadas por sus cónyuges.
- Las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes tendrán relaciones más afectivas y una comunicación más asertiva con su familia nuclear después de participar en el taller interactivo.
- Las tradiciones, usos y costumbres de los pueblos originarios influyen en la identificación y manejo de los recursos tanto personales, familiares y sociales.

- La migración del cónyuge es una oportunidad para que sus esposas desarrollen mayor poder tanto en el ambiente privado (hogar) como en el público (comunidad).
- Las mujeres P´urhépecha requieren de intervenciones que les apoyen durante la ausencia de su cónyuge migrante.

Objetivo general

Evaluar los cambios a nivel cualitativo y cuantitativo de un taller interactivo dirigido al empoderamiento de las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes, mediante el fortalecimiento de sus recursos psicológicos.

Objetivos específicos

- Describir la información sociodemográfica de la comunidad, sus costumbres y tradiciones.
- Analizar la vivencia de la migración en la familia, el uso de remesas y la situación actual de la relación de pareja con el migrante.
- Describir el contexto y normas culturales de género que imperan en la comunidad y que inciden en la vida cotidiana de las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes.
- Contrastar los cambios en los recursos afectivos, cognitivos, instrumentales, sociales y materiales en las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes al haber participado en un taller interactivo centrado en el empoderamiento.
- Describir los cambios en el manejo de los recursos económicos familiares, el uso de las remesas, su libertad de movimiento y la relación de pareja con el migrante en las mujeres al haber participado en el taller.

Tipo de investigación y diseño

El presente estudio se realizó desde un enfoque mixto de acuerdo con Johnson Onwuegbuzie y Turner (2007 como se citó en Creswell y Plano Clark, 2011), que surge de la combinación de elementos de los enfoques cualitativos y cuantitativos con el fin de ampliar y profundizar en la comprensión y corroboración.

Para Hernandez-Sampieri (2010) los métodos de investigación mixtos se definen como la integración sistemática de los métodos cualitativos y cuantitativos en un solo estudio con el fin de obtener una fotografía más completa del fenómeno. Estos pueden ser conjuntados de tal manera que las aproximaciones cuantitativas y cualitativas conserven sus estructuras y procedimientos originales.

El tipo de diseño mixto que se utilizó en la presente investigación fue un diseño mixto multifásico, el cual de acuerdo a Creswell y Plano Clark (2011), cuenta con múltiples fases en el programa de investigación, que se desarrollan con el tiempo, y que incluyen tanto componentes concurrentes como secuenciales en el orden en que se llevan a cabo en el estudio, así como los elementos básicos de intención, tipo de diseño, tipo de datos y el motivo de diseño.

Figura 1. Diagrama de flujo que muestra el diseño multi-fase a partir de Creswell y Plano Clark (2011).



Fuente: elaboración propia.

Definición de variables y/ o categorías de análisis

Tabla 4
Definición de variables conceptual y operacional

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Categorías de análisis
Mujer P'urhépecha	No es posible llegar a conceptualizar la palabra "Mujer P'urhépecha" ni generalizar a partir de un grupo indígena, dado que cada pueblo y cada zona tienen su propia cosmovisión; de ahí la importancia de tomar en cuenta la enorme diversidad cultural de los pueblos indígenas cuando se aborda la temática compleja de las mujeres y las relaciones de género en los pueblos indígenas (De Jesús-Díaz-, Díaz-Chávez y Rivera-Heredia, 2014)	Entrevista semiestructurada con datos sociodemográficos	Ser de la comunidad de Cheranatzicurin Ser esposa de migrante
Empoderamiento	Capacidad que tienen las mujeres de tomar decisiones por ellas mismas, ya sean personales o concernientes a la vida familiar, así como controlar aspectos centrales relativos a los ingresos económicos y a su libertad de movimiento (López y Rojas, 2017).	Escala de empoderamiento.	Problemas comunitarios Derechos ciudadanos Sentido de bienestar personal
Recursos Psicológicos	Son esos objetos, características personales, condiciones o energías que son valorados o que sirven como medio para obtener aquello que es importante para la persona. Permiten a la gente, definir quiénes son, cada persona cuenta con diferentes recursos, algunos proporcionados a lo largo de su vida, por cuestiones genéticas, otras desarrolladas mediante la experiencia y según las situaciones que se ha enfrentado a lo largo de la vida y la interacción con los diferentes individuos, contextos con quienes se tiene contacto (Rivera-Heredia, Obregón-Velasco, Cervantes-Pacheco y Martínez-Ruiz, 2011, p. 90).	Escalas de Recursos Psicológicos (ERP). Escala de Evaluación de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.)	Recursos: Personales Económicos y Sociales Union y apoyo Expresión Dificultades
Migración	Desplazamiento de personas que cambian su residencia habitual desde una unidad político-administrativa hacia otro dentro de un mismo país, o que se mude de un país a otro, en un período determinado CONAPO (s.f.)	Encuesta semiestructurada: Migración de familiar indirecto (Tíos, Primos, Abuelos, Sobrinos) Familiar directo migrante (Padres, hermanos, Hijos, Pareja). Instrumentos de Investigación aplicado a las personas receptoras de remesas	Familia nuclear y extensa Ausencia Retorno Religión y participación social
Remesas	Transferencias corrientes, unilaterales y voluntarias recibidas del exterior en cantidades de dinero (en moneda nacional o extranjera), o en especie (comida, ropa, muebles, herramientas de trabajo, etcétera) que los trabajadores (residentes fuera del territorio nacional) envían a residentes de su país de origen, los cuales normalmente son familiares" (Chávez, 2006 en Rosas, Ruíz, y Rodríguez, 2010).	Instrumentos de Investigación aplicado a las personas receptoras de remesas	Frecuencia y uso de las remesas Sentimientos en torno a recibir remesas Alcance de las remesas Ingresos complementarios

Fuente: elaboración propia.

CAPÍTULO V. RESULTADOS

FASE 1. INFORMACIÓN ETNOGRÁFICA

En esta primera fase se realizó un estudio etnográfico, denominado como el trabajo de describir una cultura. Comprender otras formas de vida desde el punto de vista de los que la viven [...] Más que (estudiar a la gente), la etnografía significa (aprender de la gente). El núcleo central de la etnografía es la preocupación por captar el significado de las acciones y los sucesos para la gente que tratamos de comprender (Spradley, 1979 como se citó en Vasilachis, 2006, pág.114). Por esta razón a continuación se presenta la descripción de la comunidad en la cual se trabajó durante las sesiones de intervención, mostrando su localización, compromisos religiosos y civiles, así como las principales fiestas celebradas, para profundizar la información del contexto a partir de una descripción propia.

Localización

Cheranástico (Ch'ery-ja'htzikurinni que significa "lugar donde hay tepetate en la cima" o "cerro del tepetate") se localiza en la carretera Zamora-Uruapan, pertenece al municipio de Paracho, ubicado en la provincia fisiográfica llamada eje volcánico entre los 19° 41° y 19°45° de altitud al norte, y 102° y 102° 03° de longitud al oeste. Colinda al norte con terrenos de Uren (municipio de Chilchota), al sur con Aranza y Paracho, al oriente con Cherán y hacia el poniente con las comunidades de Ahuirán y Santa Cruz Tanaco, como se muestra en la figura 2, cuenta con un aproximado de 2386 personas ocupado un 6.87 % de la población municipal. La clave de registro de población es 160650005 (INEGI 2010; Márquez, 1985 como se citó en Martínez y Jacaranda, 2015).

Figura 3. Fotografía satelital de la comunidad de Cheranatzicuirin



Fuente: INEGI, 2010

Entrados en la segunda mitad del siglo XVIII (1754) los efectos de las políticas de congregación de los pueblos indios fueron evidentes: una parte de la población pasó a formar parte de Urén (municipio de Chilchota) y se llevaron como patrono a San Bartolomé; los que se congregaron en Cheranástico llevaron consigo a San Juan Bartolomé y a San Andrés (Martínez y Jacaranda, 2015). Esta comunidad tiene una historia de resistencia política. Cheranástico pertenecía al municipio de Cherán, pero debido a diferencias y problemas de tierras solicitaron su cambio en el año de 1946 y ahora pertenecen al municipio de Paracho.

La comunidad de Cheranatzicuirin

El día que decidí salir de mi comunidad, tenía apenas 17 años, estaba recién casada para no ser la “*quedada*” como se acostumbra a nombrar a las mujeres que no se casan. En Cheranástico, yo, estaba rompiendo con estereotipos que a muchas mujeres en el pueblo nos detienen para salir a buscar nuestros sueños, el que “*dirán*”, es primordial para detenerte y actuar como si todo estuviera bien, sin embargo, no podía dejar de lado mi objetivo principal, terminar una carrera. Lo que me impulsó a salir de mi zona de confort para enfrentarme a nuevos retos, era tan

ingenua que nunca pensé lo difícil que sería adaptarse a otras costumbres y menos lo duro que sería enfrentar la ciudad de Morelia capital de Michoacán. Sin embargo, ahora que tengo la oportunidad de regresar a mi lindo Cheranástico, valoro más que nunca la tranquilidad que me brinda, cuando duermo descanso como si no hubiera dormido por mucho tiempo, siempre siento como si el tiempo se detuviera y corriera lentamente, a diferencia de la ciudad y aunque las mujeres y hombres están acostumbradas a comenzar su día desde las 5:00 am a 8:00 am, cuando me levanto salgo a la calle, miro a las mujeres que van al molino para desde temprano echar tortillas mientras el resto de la familia se levanta.

En cada familia se hace un ritual, desde hacer la lumbre y preparar el *metate*, acomodar el *petate* para hincarte y ponerte un delantal para cubrirte y no ensuciarte de masa. Hasta hoy no he podido tomar esa posición por respeto a mi suegra y por consiguiente a mi cuñada, quienes se encargan de repartir la masa desde el *metate*, yo solo ayudo a hacer las tortillas, entre plática y risas también molemos unos chiles con un buen molcajete y se acompaña la comida con una rica salsa; por otro lado, el hombre de la casa se prepara para sus actividades ya sea en su hogar o quienes cuentan con algún trabajo de jornaleros, se dirigen a los campos de siembra de maíz, o en el cerro a cuidar el ganado, limpiar árboles, entre otras cosas. Otros, se preparan para salir rumbo a los campos de fresa, zarzamora, arándanos, aguacate, ya sea en Zamora, Jaconá o Uruapan; algunos otros se dedica a la música, como es el caso de mi esposo quien en ratos agarra su instrumento, ensaya sus melodías, desde pirekuas, abajeños o música popular, para algún evento o fiesta que sea invitado a participar, hay entre 10 a 15 bandas de viento y grupos musicales, otros se dedican al transporte como taxistas. Así mismo, como en otras comunidades P'urhepecha, hay población migrante en Cheranástico quienes se dirigen principalmente a los Estados Unidos, en su mayoría son hombres, quienes migran por necesidad, tal vez unos por gusto y otros por costumbre, la mayoría esta como indocumentados, pero ahora hay grupos que se van contratados, en el pueblo los nombramos como "*los norteños*".

El clima es frío-templado pero muy confortante, el tiempo más hermoso para mi es la primavera-verano, cuando las lluvias permiten que las milpas crezcan y podemos aprovechar desde las hojas, elotes y cañas, también en este tiempo maduran los duraznos y las cerezas, ciruelos, quelites y hongos para un buen desayuno, y por las tardes un atole de grano con anís, los días amanecen con mucha neblina y las luciérnagas nos iluminan por la noche. En otoño es la cosecha de maíz, hojas para tamal y el rastrojo para los animales. En invierno el clima es muy frío, caen heladas y los campos amanecen congelados con cristales de hielo.

Imagen 1. Iglesia y calle principal de la comunidad de Cheranatzicurin



Fuente: elaboración propia

Indumentaria y lengua materna

En la comunidad de Cheranástico, la mayoría de la población conserva la lengua materna siendo el P'urhépecha, actualmente sigue siendo para la población de Cheranatzicurin el lenguaje mayoritario de hablantes donde un pequeño sector comienza a perderla, en especial los niños pequeños que adoptan como su primera lengua al español. Aunque la educación es bilingüe, la mayoría de los profesores no son hablantes del Purhépecha.

La vestimenta en los hombres es normal como en la población general, usan pantalón de mezclilla con una camisa o playera, como zapatos pueden ser los tenis, botas o zapatos de vestir. En cambio, en las mujeres el traje típico es primordial para el uso diario y el de gala para las fiestas principales, la cual consta de una camisa bordada en punto de cruz, un delantal, nahua (o falda), rebozo y fondo bordado en punto de cruz en las orillas, y una faja para detener el fondo. Sin embargo, las mujeres hoy día también pueden utilizar pantalón con blusa o playera, vestido y faldas, esto depende de la comodidad de cada persona.

Actividades económicas

La principal fuente de trabajo para la mayoría de las mujeres en todas las edades son trabajos informales como el bordado en punto de cruz, se realizan desde camisas, delantales, servilletas, camisas para hombres, fundas para almohadas entre otras artesanías. Así mismo, unas se dedican a hacer nahuas, algunas otras tienen tiendas de abarrotes, mercería y tiendas especiales donde venden los trajes tradicionales completos, solo existen entre 25 a 30 profesoras. La mayoría de ellas trabaja fuera de la comunidad.

De unos cinco años para acá las mujeres han podido salir de la comunidad por necesidad e insertarse a los campos de cultivo de fresa, arándanos, o empaque de

aguacates, como jornaleras en Zamora, Jaconá y Uruapan. En cambio, para los hombres la gran mayoría ha migrado hacia los Estados Unidos siendo la principal fuente de trabajo, seguido de hombres que se dedican a la música formando bandas de viento y grupos musicales, otra población se dedica a la agricultura, trabajando sus propias tierras, o a los campos de Zamora, Jaconá y Uruapan como jornaleros, unos pocos como taxistas y por ultimo una pequeña población como profesionistas (profesores).

Existe una pequeña población de profesionistas como: abogados, ingenieros, licenciados en música, médicos generales, enfermeras y biólogo, y yo como psicóloga, sin embargo, ninguno ejercemos nuestra profesión en la comunidad. Desde mi experiencia es por falta de oportunidades y de la desconfianza que la misma población deposita en nosotros, por lo que nos orilla a salir a buscar en otros lugares nuevas oportunidades.

Compromisos civiles

Con respecto a los cargos civiles, existe la Jefatura de Tenencia que es conformada por el Jefe de tenencia propietario, el suplente y el cuerpo policiaco (cuatro auxiliares):

- *Jefe De Tenencia.* Gestiona las necesidades de la comunidad y resguarda el orden.
- *Suplente del Jefe De tenencia.* Apoya al jefe en sus funciones cuando éste se ausenta.
- *Cuerpo policiaco.* Se encargan de vigilar que se respeten las leyes y exista orden en la comunidad.
- *Representante de Bienes Comunales.* Tienen a su cargo el resguardo de las tierras comunales y se encarga de corregir y solucionar los problemas de tenencia de la tierra; también cuenta con un suplente.
- Además, existen Jueces menores y los encargados de obras, quienes tienen la tarea de supervisar las obras que se realizan en la comunidad, son tres personas por cada cuartel. Este cargo tiene alrededor de doce años, y es

probable que haya surgido como una necesidad en cuanto a la llegada de mayores recursos provenientes de la federación.

A pesar de que buena parte de los cargos son ejercidos por parejas, individualmente las mujeres, no han logrado incursionar en éstos; aunque sí hay participación activa de ellas en las asambleas, incluso, en ocasiones, llegan a ser mayoría en estos espacios, pero sus aportaciones no son valoradas como se debería (Martínez y Jacaranda, 2015).

El registro civil del municipio se encarga de dar fe a los matrimonios en la comunidad, las cuales tiene un festejo principal, de dos días. El primer día se prepara el novio con la banda de música para adornar en la casa de novia y al día siguiente es el festejo del registro. Después de la ceremonia, el novio con la familia pasan a entregar en la casa de la novia entre 8 a 10 canastos de pan, rejas de refrescos, entre 3 a 5 arpillas de naranja, cajas de plátano, y así mismo sus parientes llevan cada uno una caja de frutas o verduras como símbolo de intercambio o paga por la novia, posteriormente, con todo lo recibido la familia utiliza las frutas como invitación a sus parientes para la boda a la iglesia, quienes de acuerdo a la cantidad que recibieron de fruta es como se preparan para entregar un regalo a los parientes del novio en la boda y se acostumbra a llevar: escobas, cubetas, tazas, platos, cobijas, blusas entre otras cosas.

Compromisos religiosos

En cuanto a los cargos, el compadrazgo y las celebraciones se conservan, algunos a la antigua, pero también otras con algunas modificaciones. El cumplir con la responsabilidad de los cargos religiosos es un gran prestigio. En la actualidad, se elige en el templo a cuatro parejas cada año para que se desempeñen tareas específicas:

- a) Priasti. Es la pareja que está al frente de todos, se encarga de elegir a las tres parejas restantes. Este cargo es voluntario y generalmente hay una lista para ocuparlo;

- b) Kenhé/ Karari/ Biscal. Son parejas que tiene que velar por el templo y coordinar, junto con la pareja principal, todas las actividades.

La comunidad se divide en cuatro cuarteles, a partir de los cuales se organizan y reparten los gastos para las fiestas principales. Esta se rota cada año. Los integrantes de los cuarteles pueden participar en cuestiones civiles y religiosos, tienen voz y voto para cuando se requiera.

- a) *Primer cuartel*: se encarga de los adornos del templo y de las calles;
- b) *Segundo cuartel*: se responsabiliza de la música para los tres días;
- c) *Tercer cuartel*: se encarga de los juegos pirotécnicos;
- d) *Cuarto cuartel*: se responsabiliza de la organización y la música de los jaripeos.

Dentro de estos cuarteles se forman comisionados para cada responsabilidad y participan tanto adultos como jóvenes, mujeres y hombres. Existe una división por barrios para la festividad de los jóvenes celebrada el 23 de junio la cual se divide en barrio de arriba y barrio de abajo (Márquez, 1985 como se citó en Martínez y Jacaranda, 2015).

La unión entre una pareja se da a muy temprana edad y cuando se deciden casar por la iglesia, deben de cumplir con unas pláticas que se les brinda por parte de los encargados de la iglesia; esta festividad dura 3 días. El primer día se preparan los alimentos para la boda desde quitar el nixtamal para las corundas, y el nixtamal para las tortillas, también se matan los animales dependiendo de qué comida se prepare, la cual puede ser: una res, puercos o chivos. Estos preparativos se hacen en las casas del novio, novia y padrinos de velación.

Tradiciones y costumbres

Las fiestas que se realizan en Cheranatzicurin son lo que más extrañaba cuando me fui de ahí y lo que hoy frecuentemente me hace regresar para volver a vivir con

emoción las festividades que realizamos, aunque en ocasiones no estoy de acuerdo con todo lo que se ha manipulado y cambiado de las tradiciones, generando principalmente gastos innecesarios solo por el hecho de competir con el otro y siempre mostrar lo mejor, poco a poco se ha ido perdiendo algunas tradiciones y la conservación de algunas costumbres, otras se han mantenido, pero con cambios que con el tiempo han aumentado monetariamente.

Sin embargo, todas las festividades hacen que las familias se reúnan para convivir, preparando los platillos principales para cada festividad y qué decir de los niños que esperan con ansias cada fiesta y poco a poco se van apropiando de las tradiciones. Hoy día mi niña de 8 años es quien ahora con ansias me pregunta “¿cuánto falta para regresar a Cheranatzicurin?” para tal o cual fiesta y se preparan para regresar a convivir con sus primas, abuelos y tíos.

Más adelante describo cada una de las festividades que se celebran en Cheranatzicurin, con la intención de mostrar todos los gastos que en ellas se generan y que en ocasiones son innecesarios, y de la magnitud de tiene las aportaciones que hacen los migrantes, quienes en su mayoría cubren los gastos de las festividades. Considero que tales aportaciones podrían dirigirse a mejorar la comunidad en otros aspectos como la realización de centros deportivos, alguna obra en beneficio de la comunidad o tal vez algún centro donde los mismos migrantes o sus familias puedan aprovechen de la mejor manera sus aportaciones cuando retornen a la comunidad.

1º de enero fiesta del Santo Niño

Para la fiesta del 1º de enero se les invita a todos los adolescentes, mujeres y hombres a formar parte de la pastorela para ser presentada el 1 y 2 de enero, la invitación comienza desde el mes de noviembre, siendo invitados un integrante de cada familia de toda la comunidad, los adolescentes conforman las parejas de rancheros, son invitados 7 señores para representar a los diablos quienes repiten 7 años con el mismo papel por la creencia que se tiene en la comunidad, de que si

no se completan los años el diablo se los llevará, también son invitados otros grupos de señores de entre 10 a 15 personas para representar a los viejitos quienes se organizan para sacar una danza, se hace también la invitación a 4 jóvenes especiales para cargar al Santo Niño durante toda la fiesta, siendo estos más o menos de la misma estatura y complexión a quienes se les denomina negritos.

Imagen 2. Caminata de santo niño cargado por los negritos de la casa del carguero (Chichihua) a la iglesia para la presentación de la pastorela.



Fuente: elaboración propia.

El carguero gasta desde el recibimiento del Santo Niño el 3 de enero preparando pozole para toda la comunidad, se matan 3 a 4 puercos solo para ese día. En los días posteriores, cada jueves o sábado los cargueros de la iglesia pasan a la casa del carguero del Santo Niño a rezarle hasta el último jueves o sábado del año, en estos rezos siempre se les obsequia un pequeño refrigerio (algún tipo de alote, té, café, con pan, una comida, o antojitos como enchiladas, tacos, pozole, entre otros).

Para los rancheros y rancheras los gastos son la compra de dos a tres cambios de ropa para toda la fiesta, la cual consta para la ranchera de un vestido, zapatos, rebozo, sombrero, y listones para su cabello, para el ranchero un pantalón, camisa, un par de botas, sombrero, unos metros de lazo adornado con listones de diferentes colores y un machete adornado con listón, todo esto para el primer día, el siguiente día la ranchera estrena el traje de gala de la comunidad el cual consta de una nahua, camisa bordada en punto de cruz, delantal, rebozo, zapatillas, listones para

el cabello y el sombrero, el ranchero usa su segundo cambio, para el tercer día, la decisión depende de cada persona, puede ser un nuevo cambio o repetir algunos de los dos anteriores (ver imagen 3). Los rancheros se preparan un mes antes en aprenderse una relación que les da el “*Tata jurenpiri*” (maestro) quien es contratado y pagado por el carguero para enseñarles toda la pastorela a todos, así como los cantos y coreografías. También se contrata una banda para los tres días de la fiesta.

Imagen 3. Mujeres (rancheras) en espera de su turno para subir a bailar al entablado.



Fuente: elaboración propia.

La preparación comienza aproximadamente a mediados del mes de noviembre todos los días en la casa del carguero, quienes diario ofrecen una taza de café o atole hasta el 31 de diciembre cuando se hace la “*terukunskua*” (ensayo general) ese día se les hace la entrega por parte del carguero a todos y cada uno de los participantes de un pan grande y un litro de atole, en algunos casos también entregan fruta (plátano, naranjas y mangos) como agradecimiento por haber aceptado ser parte de la pastorela. Todos los que participan en la pastorela dan una cooperación de entre 500 a 1000 pesos para realizar un baile con algún grupo o banda. Para el día 3 de enero después de que se entrega al Santo Niño a los nuevos cargueros, como agradecimiento al viejo carguero se hace el baile en su casa. En algunas ocasiones se pide la plaza para realizarlo ahí.

Para los diablos el gasto es principalmente el alquiler del traje, o en algunos casos se manda hacer personalmente, y sin falta un par de botas. Este traje lo ocupan los 4 días de la fiesta, en el ensayo general, 1 y 2 de enero y el 3 para el cambio de carguero.

Los viejitos (ver imagen 4) hacen 4 a 5 grupos de 10 a 15 personas quienes se ponen de acuerdo en la compra de su traje, el cual consta de un gabán, sombrero con listones de diferentes colores, un bastón, guaraches, pantalón y camisa de manta bordado con punto de cruz en las orillas de la prenda, cada año los trajes son diferentes, también utilizan el mismo los cuatro días de la fiesta.

Los negritos llevan un traje especial consta de un traje de gala negro, una máscara chica de negrito y un trapo blanco que les cubre su cara, para la cabeza es una peluca especial la cual cuelga metros de listón con diferentes colores, collares de perlas de color rojo, este traje puede ser comprado por la persona o también alquilada en alguna otra comunidad especialmente son hechas en la comunidad de Cherán Michoacán.

Imagen 4. Pastorela: Luzbel, ángeles y viejitos



Fuente: elaboración propia

Los cargueros preparan comida para los cuatro días de la fiesta para toda la comunidad, el 31 es un atole con pan, el 1 de enero corundas y churipo, depende del carguero puede ser (mole, pozole, caldo de pescado entre otras cosas).

La vestimenta de la carguera consta del traje de gala de la comunidad, nahua, delantal, rebozo, camisa, y zapatos, un traje para cada día, esta tiene que ser de acuerdo a la moda que tenga para cada año, todos los parientes del carguero (hermanas, primas, o padres de algunos rancheros y rancheras) le regalan alguna prenda a la carguera colgándosela en su cabeza con un listón (rebozos, tela para delantal, zapatos, camisas, blusas entre otras cosas). Para el carguero es una ropa común pantalón, camisa, botas, al igual los parientes de la carguera (hermanas, primas, tías entre otros) le regalan servilletas bordadas en punto de cruz, colgándoselo en la espalda y al frente con listones de colores, también se le puede regalar camisas, pantalones o zapatos.

El día 2 y 3 de enero por la mañana se comienzan a dar las gracias en las casas de todos los participantes de la pastorela. Se hace un recorrido con la banda, llegando en cada casa y se toca entre 2 a 3 canciones y la familia del rancho, ranchera, viejito, diablo los espera con un chiquigüite de mandarinas, naranjas, dulces, refrescos, y especialmente un tequila para el carguero, cigarros o cervezas, los cargueros son acompañados por sus hermanas, hermanos primos y primas, quienes se preparan para recibir las cosas, quienes posteriormente lo reparten entre todos los que los acompañan.

Los cargueros del año 2017-2018 fueron de una familia de migrantes de la comunidad quienes tuvieron que regresar de Estados Unidos con todos sus hijos y sus hermanos cada uno con sus familias para recibir al niño dios y tenerlo en su hogar durante 1 año completo. Posteriormente para la entrega durante el año 2018-2019, nuevamente fue recibida por otra familia de migrantes, en este caso los cargueros cuentan con documentos que les permiten regresar a Estados Unidos porque la esposa es americana y al recibirlo se quedaron unos días y posteriormente se regresaron a E.U.A. por lo que la gente de la comunidad está inconforme por no seguir la tradición de cuidar al Santo Niño durante todo el año.

El carnaval

Esta tradición se lleva a cabo de acuerdo a como lo marque el calendario para la cuaresma, las mujeres que se casan un año antes después de la Cuaresma, al siguiente año los familiares del muchacho van por la esposa, una noche antes del festejo del carnaval en la comunidad, llegan a la casa de la pareja y recogen a la esposa para bañarla, los familiares del novio llevan un burro cargado de agua entre su espalda, algún disfraz que hayan escogido, entre los más comunes son de: enfermera, payasitas, la chilindrina o de mamelucolo, con la banda tocando bañan a la novia, posteriormente la cambian y la pintan para luego llevarla a dar una vuelta por toda la comunidad para que la gente la vea cómo es disfrazada, eso hacen con todas las mujeres casadas en el presente año, eso también hacen con las encargadas de la iglesia con la: *priasti*, *kenhe*, *karari* y *viskale*, son bañadas y disfrazadas, las llevan a dar el recorrido por toda la comunidad con banda tradicional que es contratada por los familiares de sus esposos.

Imagen 5. Baño y disfraz de las encargadas de templo y las mujeres que se unieron a su pareja ese año.



Fuente: tomada de las redes sociales

Los cuatro niveles de encargados del templo (*priasti*, *kenhe*, *karari* y *viskale*) y las *uananchas* (muchachas que se encargan de hacer los adornos, limpieza, entre otras cosas en el templo durante un año) van a colgar la bandera en el cerro el día del carnaval y ocho días después cuando se festeja el carnaval en la comunidad se finge como si fueran a bajar las banderas en el cerro. Sin embargo, solo se juntan todos en la casa del *priasti* (primer nivel de encargo del templo) saliendo de ahí rumbo a la plaza bailando con una banda de músicos que contratan ellos mismos, llegan bailando, cada encargada con su bandera colgadas en sus hombros amarradas en la punta de una rama grande de bambú (servilleta de 1 a 2 metros cuadrados) bordada en punto de cruz en cuadrille con la imagen de un toro) y la banda tocando tras de ellas.

Imagen 6. Mujeres bailando el torito en la fiesta del carnaval.



Fuente: elaboración propia

Todos los muchachos y niños de la comunidad se preparan con kilos de naranjas para aventarles a las *uananchas* y muchachas en la plaza, se ponen escondidos en diversos lugares y de ahí les avientan naranjas, huevos entre otras cosas, y de esta manera se da el inicio del carnaval, van llegando los familiares de los encargados y todas las recién casadas para bailar y dar la vuelta por toda la comunidad cada una con su banda de músicos.

Los familiares del novio pasan por su esposa y ella tiene que estar vestida con el traje de gala por que la van a llevar a dar la vuelta por toda la comunidad. Todos los familiares más cercanos del novio llegan con un manajo de cañas, y una bolsa de naranjas para poder sacar a bailar a la novia, le ponen pintura conocida en la comunidad como solferina y la pintan con polvo de oro y plata en toda la cara, le quiebran cascarones de confeti, huevo, harina, y solferina por lo que la novia queda toda pintada y la sacan a bailar en la plaza principal, todos los familiares van llegando para golpearla con una caña y le avientan naranjas, si hay algún familiar de la novia que la quiera salvar de los golpes se tiene que meter a bailar con ella y tratar de defenderla, la ayudante puede ser su propia madre o alguna tía, hermana o prima, también es pintada y a ambas les colocan banderas de papel picado en su cabeza. Cada familiar del novio va llegando a la plaza y pasa a pegarle a la novia, después de terminar de bailar le tiene que entregar a la novia el manajo de caña y una bolsa de naranjas.

Imagen 7. Cascarones, banderas y caña que se usa en el carnaval.



Fuente: elaboración propia

Los gastos que realizan los parientes del novio y de los encargados son para la compra de un manajo de cañas que es entre 10 a 15 cañas, con un costo de \$100 a \$150, una bolsa de naranjas de entre 5 a 10 kilos con un costo de \$25 a \$50, bolsas de cascarones, entre 30 a 50 cascarones con un costo de \$30 a \$50, confeti entre 2 a 5 kilos con un costo de \$20 a \$50 pesos y los polvos de oro y plata entre 10 a 15 bolsitas con un costo de \$20 a \$50, así como la pintura de solferina entre 3 a 5 bolsitas de diferentes colores que sería más o menos 1 litro de colorantes con un costo de \$20 a \$50. También se encargan de contratar a la banda de músicos que cobran entre \$3000 a \$6000 ya que cada novia que llevan a la plaza a bailar

lleva su propia banda de músicos, así como las encargadas. Al final del día cada novia o recién casada junta muchas cañas y naranjas dependiendo de la cantidad de familiares que pasaron a bailarla y hacerle la entrega de las cañas y naranjas, también las encargadas se llevan su manojito de cañas y naranjas.

Imagen 8. Celebración del carnaval en la plaza principal.



Fuente: elaboración propia

Posteriormente, todas las novias que fueron exhibidas y golpeadas así como las cuatro encargadas del templo, el día que cada familia de la novia y de las encargadas decida antes de que llegue la Semana Santa tiene que hacer atole de tamarindo y tamales de harina para repartirlos entre todos los familiares de sus esposos que el día del carnaval pasaron a pegarles, al repartir el atole la familia que lo recibe tiene que entregar un refresco en símbolo de que se cansaron en hacer el atole y se tomen su refresco para la sed. Todo el refresco juntado el día de la repartición del atole se reparte entre las personas o familiares de la novia que ayudaron a realizar el atole. Es así como termina la fiesta del carnaval.

Semana Santa

La Semana Santa se festeja con la representación de la muerte de Cristo, en la que se invita a todos los jóvenes que quieran participar en la representación y se escoge a uno en especial para representar a Jesús, 15 días antes comienzan los ensayos y posteriormente los encargados de la iglesia prestan los atuendos que se utilizaran como vestuarios: vestidos de las vírgenes y los santos, capas, entre otros, así como la cruz que cargará Jesús, solo los jóvenes que salen de judíos realizan su vestuario y compran todos ellos el material necesario. Ocho días antes, la diócesis de Zamora manda entre 2 a 4 catequistas, o a veces manda religiosas, para acompañar a la comunidad esta cuaresma ellos se encargan de dar platicas cuaresmales durante la Semana Santa, invitan a los jóvenes, niños y señoras, realizan juegos con los niños, entre otras cosas. Entre la comunidad se ofrecen familias que desean darles los alimentos a las catequistas o a las religiosas, con un desayuno, comida y cena. Así mismo, con el hospedaje, y lo da quien guste apoyar.

El festejo comienza el jueves santo, con el lavatorio de pies, con una misa, y en la tarde se hace la representación de la última cena, mientras unos asisten a la representación, otras familias se preparan con alimentos para cocinar al día siguiente.

El viernes santo, no se toca música en ninguna casa y la iglesia tampoco toca las campanas hasta el Sábado de Gloria, por lo que cada aviso que de la iglesia ese día es tocando las matracas, al escucharlo por la mañana tres veces significa que comenzará el Viacrucis, mientras en cada familia prepara entre 3 a 7 alimentos diferentes ya que existe la tradición de visitar a todos los padrinos que tenga cada persona con un plato de comida.

Los alimentos que se preparan en la mañana es para los padrinos de velación se reparte entre las 7:00am a 9:00am lo cual consta de atole de tamarindo y tamales de harina, al recibirlo la madrina entrega un refresco y una bolsa de frutas la cual

contiene una sandía, plátanos y naranjas, frutas de temporada que no deben faltar. Hoy día muchas madrinas les preparan alguna prenda de vestir tradicional como, un delantal, camisa o una nahua para la ahijada. Para el desayuno también se puede preparar una capirotada con leche, esto para la propia familia.

Durante toda la mañana se preparan las comidas para repartirlas con las madrinas de bautizo, primera comunión, confirmación y madrinas de salidas de escuelas y de velación. Cada familia prepara los guisados que hayan escogido, lo más tradicional es arroz, frijoles guisados, *atapakua* de nopal, tortitas de queso en *atapakua*, pescado bagre seco capiado en caldo, chiles poblanos rellenos y capeados en caldo.

Imagen 9. Guisos que se preparan el viernes Santo.



Fuente: elaboración propia

Hay familias que hoy día solo preparan una comida, por lo general es un caldo de pescado, pescado dorado con sus verduras, o alguna comida en especial que más les guste, sin embargo, nada tiene que llevar carne por la tradición que se tiene, de que, si ese día se come carne, es un pecado, es como si se estuviera comiendo la carne de Jesús.

A medio día entre las 12:00 a 1:00 pm en la iglesia vuelve a sonar las matracas lo que significa que se terminó el viacrucis y ahora es tiempo de comenzar a repartir los alimentos.

Todas las madrinas con anticipación se preparan con prendas de vestir para sus ahijados, frutas de temporada, así como mucha comida para compartir, por lo que hace la madrina es esperar al ahijado que llegue con la comida, recibírsela y vaciarla en una charola que se prepara especialmente para todas las comidas recibidas y donde volverá a colocar de la comida que ella preparó, en una bolsa de asa para poner frutas de temporada como una rebanada de sandía, mangos, naranjas y plátanos, y al final la prenda que haya comprado para su ahijada o ahijado. Hay madrinas que no comparan nada, pero entregan un billete de entre \$50 a \$200 esto de acuerdo a la importancia que le den a su ahijado, se hace esto con cada ahijado y hay familias que tiene entre 5 a 15 ahijados, por lo que la preparación tiene que ser con mucha anticipación.

El sábado de gloria todas las familias se van al día de campo y se llevan la charola con la comida que recibieron un día antes, se le conoce como ir al recalentado de la pasota (comida revuelta en la charola). No se prepara ninguna otra comida, ya que es bastante lo que se lleva, solo se compran tostadas y tortillas y con eso se acompaña.

Hay familias que no cuentan con ahijados, sin embargo, los sobrinos, nietos, entre otros, fungen como tal y les llevan comida a sus tíos, abuelos, primos y es así como todos conviven ese día. Estas familias no necesariamente les compran prendas de vestir, pero si les comparten un billete de entre \$20 a \$50. En la tarde en general todos los niños se ponen felices porque cada uno llega a juntar entre \$300 a \$400. Más las frutas y todas las prendas que se les regalan.

Los costos para esta tradición son más o menos entre \$2000 a \$5000 dependiendo de los que se prepare de comida en cada casa y los regalos que se entregarán a los ahijados, así como las frutas que se compran para compartirlo.

Ya para terminar la cuaresma el sábado de gloria se hace una misa por la resurrección de Jesús, las *uananchas* llevan al templo un cántaro de barro, con un amarrado especial para que se pueda cargar. Al final de la misa todos los hombres jóvenes de la comunidad deben estar listos para tomar uno y entregarlo al día

siguiente, si tiene novias que son *uananchas* les piden que se los aparten, y si no tratan de llegar temprano para que les toque un cántaro para cargarlo.

El domingo en la mañana los jóvenes se juntan hasta la última calle de la comunidad, anteriormente se iba hasta el ojo de agua, pero ahora solo caminan de la última calle rumbo al templo para hacer la entrega del agua en la iglesia y los cántaros a las *uananchas*, los jóvenes deben adornar los cántaros con flores naturales y colgarles algún regalo para la muchacha *uanancha*, este regalo consta de algún tipo de tela para delantal, camisa o un rebozo.

Imagen 10. Las *uananchas* con sus chiquihuites, donde se colocan las cuelgas para los muchachos que carguen su cántaro.



Fuente: elaboración propia

Las *uananchas* también se juntan en la última calle para entregarle un regalo al muchacho que cargó su cántaro, se preparan con un chiquigüite lleno de refrescos adornados, churros, naranjas entre otras cosas y se los cuelgan a los muchachos en su cuello. De ahí se camina rumbo a la iglesia. Los jóvenes hacen una fila y el más alto es quien va primero hasta el más chico. La tradición es que las mamás que tengan niños chiquitos o bebés, salen con su hijo a la calle a esperarlos y le piden de favor a quien ellas elijan que le jalen el cuello a su bebé para que pueda crecer rápido, el joven lo toma del cuello y dice (*ke kokuan, ke kokuan*) que significa (crece rápido, crece rápido). Las mamás tratan de buscar al joven más alto, pero son entre 20 a 50 jóvenes en toda la fila y casi siempre son los primeros diez a quienes eligen.

Al llegar a la iglesia los jóvenes hacen entrega del cántaro y posteriormente se sale afuera donde los hombres sacan al santo San Juan Bautista y las *uanancha* a la Virgen de la Asunción en representación de la fiesta del Corpus Christi; se ponen en la entrada de la iglesia y se hace una pequeña carrera, quien entre primero al templo es la fiesta que se realizará primero ya sea, la fiesta de San Juan o el Corpus, es de acuerdo a la carrera como se festejan las siguientes fiestas. El mismo domingo las familias que tengan algún familiar que ya haya fallecido se van al panteón desde la mañana a llevar la ofrenda a sus familiares y al término de la entrega de los cántaros y de la carrera los encargados de la iglesia con las *uananchas* se dirigen al panteón a rezarle a las personas fallecidas por la tarde, y a cada familia que los invite a rezarle a su difunto les entregan a los encargados la ofrenda que le pusieron a su difunto. Ya por la tarde se recogen muchas cosas de las ofrendas que se les entregaron, todo se lleva a la iglesia y entre los cuatro encargados y las *uananchas* se reparte todo lo que se juntó y de esta manera se termina la Semana Santa.

Imagen 11. Mujeres en la comunidad durante las ofrendas a los muertos en Semana Santa.



Fuente: elaboración propia.

Corpus Cristi

El Corpus se festeja el día de acuerdo a la carrera realizada el Sábado de Gloria. El Corpus dura dos días en el mes de junio, si la carrera lo ganan las *uananchas* se hace antes de la fiesta de san juan y si pierde en la carrera se hace después de San Juan.

Se realiza una danza tradicional por parte de las *uananchas*, con un mes de anticipación se juntan todos los días por las tardes para ensayarla y es un señor denominado (*tata jurentpiri*) quien las ensaya.

El día del Corpus todas las *uananchas* se visten de blanco, ya sea que se compren un vestido blanco, un juego de blusa blanca con falda, o el traje de gala pero esta debe ser toda blanca, es un cambio para cada día, también los zapatos, deben ser blancos, ocupan una corona o tiara para la cabeza y una servilleta de 2 metros cuadrados, dentro de la servilleta colocan diversa cosas que aventaran al final de la danza que se baila 7 veces, primero afuera de la iglesia, luego en las cuatro capillas en las cuales ponen un santo diferente y son construidas en cada esquina de la iglesia, luego en la casa del pueblo y por último en la plaza principal, lo que las *uananchas* traen dentro de la servilleta para aventar son: cubetitas de plástico, pan tradicional amarrada con un delantal chiquito o con una servilleta chiquita, bolsas de jabón de polvo, tazas o platos de plástico, dulces, churros entre otras cosas.

Imagen 12. uananchas, foto de recurso entre amigas



Fuente: tomada de las redes sociales.

Así mismo, las cuatro encargadas se ponen de acuerdo para vestir iguales, pero con traje de gala, los familiares de sus esposos les colocan en su cabeza, regalos como tela para delantal, rebozos, zapatos, blusas, camisas entre otras cosas y sus cuñados le hacen la entrega de un panal colgado de una rama, la encargada debe bailar con el panal en su hombro hasta que termine el evento, también se le colocan piñas y sandías en su espalda, todo lo carga con su rebozo, asimismo prepara su

servilleta de 2 a 3 metros cuadrados en donde pone todas las cosas que aventará al final de las danzas, al esposo o encargado se le colocan en los hombros mazorcas amarradas y también tiene que bailar con eso hasta que se termine.

Cada encargada prepara las cosas con anticipación así como las *uananchas*, ya que son cosas para dos días y para 7 bailes por día, se baila en las cuatro capillas y estas son adornadas cada uno con diversas cosas: el primero lo adornan los carpinteros quienes llevan cosas pequeñas de madera para adornar y aventar como: mesas, sillas, roperitos, escaleritas entre otras, el segundo es adornada por las personas que tengas tiendas de abarrotes y avientan cosas como jabones de polvo y barra, frituras, refrescos, jugos, entre otras cosas, el tercero es adornado por los agricultores, quienes avientan solamente mazorcas y por último están los taxistas, quienes avientan diferentes cosas. En cada capilla las *uananchas* bailan, así como las encargadas y al final de cada danza les tocan una canción que es especial para aventar las cosas y todo el público espera para juntar algo. El segundo y último día se hace lo mismo, solo que esta vez las capillas quitan todo el adorno y también avientan todo eso, pero no sin antes regalarles de un obsequio a los encargados.

El costo más o menos por *uanancha* es entre \$ 1500 a \$ 3000 pesos para su vestuario, para las cosas para ventar se gasta entre \$800 a \$1500 y para las encargadas es de \$ 2000 a \$ 4000 para su vestimenta y para las cosas que aventaran entre \$1500 a \$2000 por los dos días. Los que pueden ayudar a reducir un poco los gastos son las madrinas de bautizo, si saben que su ahijada es *uanancha* le pueden comprar alguna prenda para vestir y un poco de los objetos que aventará sin embargo no siempre se da este apoyo.

Los gastos que hacen los capilleros va desde \$500 a \$800 por personas lo que les permite comprar la madera para la capilla, flores para adornar, velas y todo lo que pondrán para posteriormente aventar, el grupo es de entre 10 a 15 personas, estas pueden ser personas voluntarias o que quieran aportar algo ese día si son tenderos, carpinteros o agricultores, así como los taxistas.

Imagen 13. Adorno en la iglesia para la festividad del Corpus



Fuente: elaboración propia

Fiesta en honor a San Juan Bautista

La tradición comienza con la pedida de mujeres por los hombres para ser acompañados la noche del 23 de junio realizado por los adolescentes. Las pedidas de mujeres comienzan al día siguiente de la resurrección de Cristo, esto con la finalidad de que no se le gane a la mujer que el adolescente escogió, las pedidas son hasta un mes antes del 23 de junio.

El adolescente escoge a la muchacha de acuerdo a su gusto o porque realmente son novios, el adolescente le pide de favor a alguna de sus tías para que pase a la casa de la muchacha a pedir el favor, y posteriormente, si la familia de la muchacha acepta se prepara para esperar a los familiares del muchacho para el 24 de junio.

Los jóvenes se organizan después de una semana de la resurrección de Cristo, y comienza la división entre dos barrios, todas las tardes se juntan para platicar y escoger al grupo que les conviene traer, se escogen entre 5 a 10 principales jóvenes a los que se les denomina *urerukuti* quien toma la posesión de ser el mayor organizador, quienes dan la cooperación de mayor cantidad y que nunca faltan a las reuniones de su barrio.

La muchacha tiene que realizar una servilleta bordada en punto de cruz especialmente para el muchacho que la pidió y se lo entrega en la entrada de las

bandas el 23 de junio, esta tiene que ser más o menos de 1 metro cuadrado, la mamá de la muchacha se prepara con obsequios que le tiene que regalar a los familiares del muchacho que acompañarán a dar las gracias el 24 de junio; se entrega alguna prenda de ropa, cubetas, escobas o masetas de flores, y pan especial denominado *tekechu* en forma de caballo utilizado para esta fecha, asimismo la mamá prepara comida para la espera de los familiares del muchacho, da aviso con anticipación a todos sus parientes que su hija fue pedida para que los demás también se preparen con los obsequios.

Imagen 14. Jovenes en la entrada de bandas en la fiesta de San Juan.



Fuente: elaboración propia

Todos se juntan el 24 de junio a la casa de la muchacha a esperar a los familiares del muchacho. De igual modo, la mamá del muchacho informa con anticipación a sus familiares que su hijo pidió y que los acompañen a dar las gracias; la familia del muchacho contrata un grupo o banda y llegan a la casa de la muchacha con bebidas alcohólicas para convivir con la familia de la muchacha y toda la familia que lo acompaña a dar las gracias tienen que llevar una caja de fritas, rejas de refresco o despensas. Por la tarde llega el muchacho a bañar a la muchacha cargando con un shampoo y es acompañado por sus amigos al igual que la muchacha lo espera acompañada de sus amigas, entre ambos reciben el baño y posteriormente la muchacha le entrega otra servilleta especial bordada y su respectivo pan con un listón amarrado en medio y un ramo de flores, esta depende del gusto de cada persona.

Imagen 15. Jóvenes en la procesión con la imagen de San Juan



Fuente: elaboración propia.

El mes de julio

En este mes se hacen todas las clausuras de las escuelas, pero estas con dos meses de anticipación cada niño o joven saliente de escuela ya sea desde inicial hasta la preparatoria invitan a una madrina que la acompañe en su clausura. Si son niños invitan una madrina y si son niñas un padrino.

Quien va a la invitación de la madrina tiene que ser una tía, si no tiene puede ser su hermana mayor, o en el último de los casos la mamá, el saliente escoge al padrino o madrina que quiere y la tía, hermana o su mamá son las que se encargan de ir personalmente a invitar a la madrina en su casa, esto tiene que ser por lo menos con 1 a 2 meses de anticipación.

El padrino con días de anticipación a la clausura les avisa también a sus familiares más cercanos que será padrino y todos se preparan con un regalo para su nueva ahijada, el padrino compra un regalo especial que consta de un ramo de flores artificiales o naturales como le guste, pero siempre se escoge el más grande o el más caro y bonito, también tiene que comprar mueble como regalo y puede ser una recámara, un tocador o un ropero. Que será entregado el día de la clausura a la ahijada.

Para la persona saliente de escuela prepara una comida para los familiares del padrino, después de la clausura todos los familiares se juntan en la casa del padrino

cuando está la mayoría se dirigen a la casa de la ahijada, el padrino puede así mismo, contratar un grupo de músicos para que estén tocando mientras se come, los familiares del padrino al entregar el regalo, a la niña o niño saliente ellos lo reciben y vuelven a entregarle un obsequio como platos pozaleros, una bolsa con cosas como jabón de polvo, sopa marucha, naranjas, cloro, todo esto en una bolsa de aza, o alcancías, esto se entrega en símbolo de agradecimiento por sus regalos.

Las comidas que prepara la saliente puede ser un caldo de camarón, mole de pollo con arroz, barbacoa, tapado de res o carnitas de puerco. Se acompaña con refrescos y cervezas. La comida que se prepara es para entre 50 a 150 personas, entre los familiares del egresado y los familiares del padrino.

La mamá de la saliente de escuela también prepara regalos para el padrino con una camisa y un pantalón, una servilleta de 1 a 2 metros bordada con punto de cruz y las demás familias de la saliente pueden llevar una playera, una camisa o lo que más les guste para el padrino, todo se le coloca en el pecho tanto del lado izquierdo como derecho así mismo, se utilizan listones para sujetarle las cosas, lo único que se pone en la parte de atrás la servilleta bordada. Par la madrina es lo mismo solo que cambian los regalos ella puede recibir, un rebozo, un delantal, una nahua, o blusas. Si la saliente decide invitar 2 padrinos o 2 madrinas la mamá tiene que preparar todo doble

Los gastos que se realizan para una clausura va desde \$5000 a \$ 10000 para la saliente de escuela si solo invita a un padrino si son dos es el doble y para el padrino de entre \$ 5000 a \$8000 si no lleva grupo de música y si lleva también sería el doble.

Fiesta patronal a la Virgen de la Asunción

Comienza con los preparativos el día 25 de julio con un recorrido de la virgen de la asunción por las calles principales a juntar dinero con los cuatro cuarteles (forma de división de la comunidad para la fiesta patronal), cada cuartel con cuenta con sus comisionados divididos en específico, dos para contratación de bandas, los cuales piden cooperación a cada familia de entre \$1200 a \$1600. Un cuartel para adorno

de iglesia con cooperación de entre \$1000 a \$1200 y el otro para el castillo con cooperación de \$800 a \$1200. Los encargados de la iglesia acompañan a los comisionados y al pasar una familia a dar el dinero se le regresa un collar hecho de flores, churro, dulce o pasta para cocinar, como símbolo de agradecimiento. Es el día oficial para que posteriormente cada barrio pase con su comisión casa por casa o recoger su donativo, la cantidad depende de lo que en el año le toque sacar al cuartel ya que esta se va rolando cada año.

Después del 25 de julio se invita en los cuarteles que les toque sacar la banda, un cuartel invita a los jóvenes para participar en la danza de los moros y el otro cuartel invita a los niños para participar en el baile de los soldaditos, solo son invitados aquellos jóvenes y niños que vivan en el cuartel que les toca sacar la banda, en los días posteriores se ensayan las danzas para presentarse en la fiesta.

El primero de agosto la Virgen de la Asunción es venerada porque ese día abre sus brazos en símbolo de que esperará a toda la gente que quiera asistir a la fiesta patronal, el 31 de julio por la mañana la virgen es bajada de su altar para ser cambiada de ropa, esta puede ser donada o en agradecimiento por alguien una (manda), se le obsequia desde la corona, una camisa y un delantal bordada en punto de cruz, así como el fondo, una nahua y un rebozo, esta tiene que ser de acuerdo a la moda que tenga la comunidad la mayoría de las veces esta es obsequiada por personas que se encuentran en Estados Unidos, así mismo, mandan dólares las cuales también son en agradecimiento por el trabajo que tuvieron todo el año, estas se hacen tiras de dólares colgándose en la parte de enfrente de la virgen, en los días posteriores estos dólares siguen llegando hasta un día antes de la fiesta por lo que muchas veces la virgen queda adornada llena de dólares. El mismo 31 de julio por la noche llegan personas de la comunidad de Cherán Michoacán a vender velas de cera con adornos florales con costos desde \$10 a \$250 cada uno, de acuerdo con la fe que tenga cada persona o en cada familia es la cantidad de velas que se compran ya que éstas pueden ser personales una vela por cada integrante de la familia o uno en representación de toda la familia. Igualmente, los familiares de las personas que se encuentran en estados unidos

son las que compran las velas más grandes. Estas velas son puestas solo el primero de agosto, posteriormente son guardadas por los encargados de la iglesia, los más pequeños son utilizados en la procesión de la novena antes de la fiesta, siendo un recorrido por las mañanas de 5:00 am a 7: 00am comenzando el 2 o 3 de agosto y termina el 10 o 11 de agosto.

Imagen 16. encendido de velas y la bendición de la virgen al pueblo para su fiesta próxima (cuando la virgen abre las manos).



Fuente: elaboración propia

En los días posteriores las familias se preparan para la compra del estreno (ropa nueva que se utiliza durante toda la fiesta) consiste en un cambio de ropa casual para el 15 de agosto y 2 cambios de ropa tradicional de la comunidad (nahua, camisa, delantal, fondo, faja y reboso) de acuerdo a la moda que esté presente en la comunidad para las mujeres para los días 16 y 17 de agosto para el jaripeo, ropa casual para hombres en los 3 días. Los gastos aproximados son de acuerdo al número de integrantes de cada familia. Ejemplo de una familia con papá, mama, hija e hijo un aproximado de \$8,000 a \$10,000 solamente en ropa, más \$ 3000 para la preparación del churipo y corundas, \$ 2500 para los gastos de los tres días de fiesta.

El día 11 de agosto comienzan las actividades programadas por la iglesia la cual comienza con las bodas colectivas (casamiento de personas que tiene tiempo de vivir juntos y por cuestiones personales no pudieron casarse en cualquier otra fecha) por la tarde llegan los primeros peregrinos de diferentes comunidades hasta el día 13 de agosto, los cuales llegan por la tarde de 5:00 pm a 6:00pm se les espera con

el tradicional, churipo y corundas, atole o pozole de acuerdo a las organizaciones de la iglesia que le toque esperarlos.

El día 14 de agosto se llevan a cabo los bautizos para todos los niños y niñas, estas siempre son por la mañana. El padrino compra el vestuario blanco con un costo aproximado de \$1000 y un cambio completo de regalo con un costo de \$1500. Los padres del niño preparan una pequeña comida para aproximadamente 50 personas con un gasto aproximado de \$3000, como agradecimiento a los padrinos se les entrega una caja de fruta, despensa entre otras cosas, con un monto de entre \$ 500 a \$1000 de acuerdo a la posibilidad de los padres del niño bautizado. Por la tarde hacen la entrada las bandas que amenizarán al día siguiente, los cuales son esperados por los comisionados que los contrataron acompañados por sus respectivas esposas, se presentan en la iglesia tocando las mañanitas y posteriormente se realiza el ensayo general con la danza de los moros y soldaditos posteriormente les preparan una cena por parte de los comisionados o por alguna persona que se ofrezca anticipadamente para ello.

Imagen 17. víspera de la fiesta en la presentación de la danza tradicional de los moros (*terukunskua*).



Fuente: elaboración propia

El 15 de agosto por la mañana comienzan las mañanitas por las bandas, posteriormente, se hace una misa para las primeras comuniones y las confirmaciones, en punto de las 12:00 pm del día se hace la misa de la fiesta en honor a la virgen de la asunción siendo esta la misa principal. En cada familia se prepara el tradicional churipo (caldo con carne de res, verduras: zanahoria, repollo,

chayote, elote, chile guajillo, cebolla y cilantro) y curundas (masa revuelta con sal royal y manteca de cerdo envueltas con hojas de milpa) para acompañar se pone en la mesa unas rebanas de aguacate, limón, sal y su respectivo refresco o cervezas, con el objetivo de esperar a los familiares que radican en otros lugares de la comunidad y a los conocidos que se tenga de comunidades cercanas, los cuales llegan con una bolsa de fruta, y posteriormente se les ofrece el churipo y corundas.

Imagen 18. El tradicional churipo y corundas en la fiesta patronal para los visitantes.



Fuente: elaboración propia

Por la noche de 9:00pm a 2:00 am se hace el baile, la quema del torito y el castillo y de esta manera termina el primer día de fiesta.

Para el 16 de agosto es el jaripeo organizado por los dos barrios (el de arriba y el de abajo) por los jóvenes y los comisionados de bandas por los cuarteles, quienes contratan un grupo o banda para el jaripeo y un grupo o banda para el baile en la plaza principal. Desde las 2:00 pm todas las familias estrenan su ropa para jaripeo y se dan cita en la plaza de toros de la comunidad, los jóvenes de cada barrio se dan cita en una esquina esperando a las mujeres que las acompañarán a llevar el toro al jaripeo, las adolescentes preparan un servilleta bordada en punto de cruz para obsequiarle al adolescente que la pidió en la fiesta de San Juan o para su respectivo novio, colgándosela en la espalda con seguros y dos listones, posteriormente salen de la esquina rumbo a la plaza del jaripeo, acompañados por una de las bandas contratadas por los comisionados, los barrios se ponen de acuerdo si el 16 hace el jaripeo el barrio de arriba y el 17 el barrio de abajo o

viceversa, después del jaripeo se regresa a la plaza principal, donde se hace de nueva cuenta el baile de 9: 00pm a 2:00 am, terminando de esta manera el segundo día. El 17 de agosto se hacen las mismas actividades que el 16, la diferencia es quienes realizan el jaripeo. De esta manera se da fin la fiesta patronal.

Imagen 19. Mujeres en el jaripeo luciendo sus trajes de gala.



Fuente: elaboración propia

El mes de noviembre

El primero y 2 de noviembre las personas que tienen difuntos “angelitos” (infantes que han muerto) se dirigen hacia el panteón el día primero y el 2 todos los demás, se acostumbra a llevar la flor de sempasuchil y de terciopel y como ofrenda los alimentos preferidos del difunto, se pasa todo el día en el panteón cada integrante de la familia lleva un ofrenda para su muertito y a las 10:00 am es la misa para todos los muertos y posteriormente cada familia invita a algún encargado del templo o a gente que se dedica especialmente a rezar, a que le rece especialmente a su familiar muerto, al finalizar se le regala todos los alimentos a la persona que rezó y ellos se reparten entre la gente que lo acompaña como se muestra en la siguiente imagen.

Imagen 20. Panteón de Cheranatzicurin, 2 de noviembre.



Fuente: elaboración Propia

También en este mes de noviembre, se inician las cosechas de mazorca donde cada familia se prepara, desde buscar peones, la comida que se llevará y buscar al camión que trasladará los costales de mazorca, esto comienza después del 20 de noviembre y termina a finales del mismo mes. Las autoridades dan indicación con una semana de anticipación qué terrenos se comienza a cosechar y de acuerdo a esas fechas es como se cosecharán. Se dividen en tierras nombradas como *pakua* (plan), *ureni*, *sihuangemani*. Los hombres van desde la mañana a la cosecha y más tarde las mujeres se van a llevar la comida.

Imagen 21. La cosecha de mazorca en el mes de noviembre



Fuente: elaboración propia

Algunas reflexiones desde una perspectiva de género en torno a las tradiciones y costumbres de la localidad

Desde las costumbres antes descritas, se observa en la división de estructuras sociales y roles, predominio de los roles públicos asignados a los varones y a los del ámbito privado a las mujeres. Cuando se dan las comisiones para llevar a cabo las fiestas se revisa que a las mujeres se les asignan actividades relacionadas con el cuidado y reproducción de las mismas tradiciones (elaborar insignias con punto de cruz, cuidado de las iglesias, por ejemplo), mientras que a los hombres se les asignan actividades relacionadas con los roles productivos y de autoridad.

Si bien es reconocido que Michoacán tiene una producción artesanal alta, en esta comunidad se observa que es de tipo tangencial, pues no se reconoce al valor de la actividad del bordado que se hace por la mano femenina. Además, se observa una jerarquía de tipo vertical, en donde la comunidad recibe indicaciones específicas de aquellos reconocidos como autoridad, el cual es un cargo ocupado por varones, incluso para levantar la propia cosecha del maíz.

En la educación se revisa que si bien hay espacios áulicos, la escolarización, por lo general, solo llega a la instrucción básica, además las oportunidades de empleo son escasas, especialmente para las mujeres, pues los hombres podrían ser contratados como jornaleros para trabajos de campo o bien, se recurre a la migración, que es una tradición en esta comunidad y que les otorga a ellos el rol de proveeduría para su sentido de masculinidad.

Un cargo reconocido para las mujeres, cuando son solteras y se presume que hay indicación de virginidad, es el ser “uananchas”, en donde puede ser visto como una oportunidad social para exhibir e identificar los dotes de responsabilidad del cuidado a los otros que le son asignadas y que podrían ser indicadores de su aceptación a las normas culturales y por ende a su reproducción.

Es interesante en la fiesta de carnaval cómo las mujeres deben ser exhibidas y golpeadas cuando se reconoce el tránsito a la vida sexual activa, al haber iniciado su vida marital, esto puede entenderse desde diversos ángulos, pero desde una aproximación sobre la importancia de la virginidad que aún en las comunidades indígenas y rurales prevalece, en tanto que los hombres entienden que una mujer virgen es un cuerpo femenino virtuoso en donde no hay prácticas sexuales previas, pero que al mismo tiempo es un cuerpo moralmente controlado en donde se regula su sexualidad (Chacón y Gamboa, 2018) y por ende se puede inferir y reconocer las líneas de la parentalidad de la progenie, se podría considerar como una costumbre en la que se normaliza la violencia a las mujeres y, en forma de broma, es un ritual en donde se les hace un reconocimiento del esperado próximo rol, que será el de la maternidad. Por otro lado, el que se les arroje fruta y que se les pegue con las cañas de azúcar, podría estar asociado a la cosmovisión de las plantas como el vínculo más estrecho entre los seres humanos y la naturaleza (Ojeda, 2006) y en forma comunitaria, se reconocen los cambios en los ciclos vitales, pues por lo general se asocia con las festividades de carnaval como transición de estaciones, reconfigurado por el sincretismo religioso de aspectos católicos con cultos a la fertilidad y fecundidad, después de los meses de la esterilidad invernal (CDI, s/f).

Por otro lado, las remesas enviadas por los migrantes cumplen un papel esencial en estas tradiciones, se revisa la omnipresencia de este rol masculino en las fiestas, por lo tanto, dependiendo de qué tanto han enviado, su estatus social también queda demostrado a través de las acciones que las mujeres en su nombre realizan. Las familias así reafirman la patrilinealidad de la autoridad, en tanto que las mujeres a pesar de llevar en sus hombros la responsabilidad del cuidado de su familia, también asumen estos roles comunitarios, que son vigilados sobre todo por la familia del varón-esposo-migrante, a través de las suegras y/o cuñadas, pero invisibilizando su toma de decisiones, al hablar por el otro que está ausente sin expresar sus propias necesidades, deseos y sentires.

FASE 2. ESTUDIO DIAGNÓSTICO: “Vivencia de la migración en la familia, el uso de remesas y la situación actual de la relación de pareja con el migrante”

Con la finalidad de conocer las necesidades de las mujeres P’urhépecha esposas de migrantes e indagar algunos temas de interés como los datos sociodemográficos, la información sobre el familiar migrante directo e indirecto y sobre las remesas, se realizó una primera entrevista semiestructurada que aportó información para la elaboración del taller interactivo, cuya guía de entrevista se muestra en el apéndice 1; es importante mencionar que se realizó una traducción en P’urhépecha de la misma, que se presenta en el apéndice 2, porque es la lengua materna de la población entrevistada.

Participantes

Participaron 20 mujeres P’urhépecha esposas de migrantes. La muestra fue no probabilística por conveniencia. Hernández, Fernández, Baptista (2014) la definen como los elementos que no dependen de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Los criterios de inclusión fueron: ser esposa de migrante, tener una edad aproximada de 18 a 50 años, tener la experiencia de recibir remesas y vivir actualmente en la comunidad de Cheranatzicurin.

Contexto

Las entrevistas fueron realizadas mediante una visita domiciliaria en donde en algunos casos ellas invitaron a pasar a sus hogares y en otras ocasiones fue necesario improvisar un lugar sobre las calles para la comodidad de las participantes.

Procedimiento

Un primer acercamiento con las mujeres esposas de migrantes fue mediante una visita domiciliaria, con la consigna de invitarlas a formar parte de un proyecto, en especial fue mediante la frase en P’urhépecha: “le vengo hacer una invitación para

participar a un taller sobre empoderamiento, que se realizará en días posteriores, si está de acuerdo en participar, ¿me puede regalar un poco de tiempo para hacerle una entrevista?”. Al final de la entrevista se le comentó a cada participante que posteriormente se pasaría a su domicilio con el aviso del día de inicio del taller.

En la siguiente tabla 5, se muestran la edad y estado civil de las participantes, posteriormente se informa las características de los hogares donde habitan y el nivel de escolaridad como complemento de los datos sociodemográficos.

Tabla 5
Información sociodemográfica de las participantes

Edad	Número de años de unión y situación marital	Número de hijos
35	18 años de Casada	2 hijas
30	15 años de Casada	2 hijas
26	4 años de Casada	1 hijo
24	7 años de Casada	1 hija
45	26 años de Casada	1 hijo y 2 hijas
47	24 años de Casada	1 hijo y 3 hijas
33	17 años de casada	1 hijo
46	33 años de casada	2 hijos y una hija
24	7 años de casada	1 hijo
43	26 años de casada	1 hijo y 2 hijas
29	16 años en Unión libre	1 hijo y una hija
23	5 años en Unión libre	sin hijos
54	38 años de casada	2 hijos y 2 hijas
27	11 años en Unión libre	1 hija
34	16 años de casada	1 hijo
54	40 años de casada	2 hijos y 2 hijas
36	22 años de casada	3 hijas
27	12 años de casada por el civil	1 hija y 1 hijo
28	9 años de casada	2 niños
21	5 años de casada	1 hijo

La tabla 5 muestra la edad de las participantes, el número de años de unión así como la situación marital con su pareja migrante y el número de hijos que tiene cada una de ellas: elaboración propia.

De acuerdo con las características del hogar de las participantes, viven alrededor de 2 a 10 personas en cada casa, la mayoría cuenta con hogar propio excepto 5 de las 20 participantes las cuales mencionan vivir en casa prestada, sus hogares

son hechos de cemento, con al menos 2 a 4 recamaras, 8 de ellas mencionan tener solo cocina de fogón y todas las demás cocina con estufa, cuentan con sala 17 de ellas, 3 mencionan tener solo baño de pozo y todas las demás baño de letrina, 13 de ellas tienen regadera, casi todas cuentan con un patio. En cuanto a los muebles dentro de sus casas, todas refieren tener camas y televisión, 14 de ellas cuentan con refrigerador y 10 con estéreo.

La escolaridad de las participantes es de nivel básico y nulo, como lo refieren 2 de ellas al mencionar que no cuentan con estudio, 6 terminaron la primaria, 10 la secundaria y solo 2 terminaron la preparatoria, con un promedio de 5 a 9 de calificación.

Resultados del estudio diagnóstico

Para el análisis de los datos del diagnóstico se utilizó el análisis de contenido, que de acuerdo a Bardin (2002) funciona por operaciones de descomposición del texto en unidades, seguidas de clasificación de estas unidades en categorías, según agrupaciones analógicas.

Entre las diferentes posibilidades de categorización tenemos la investigación de temas o análisis temático. La finalidad analítica primordial que resuelva las técnicas de análisis de contenido es la identificación y explicación de las representaciones cognoscitivas que otorgan el sentido a todo relato comunicativo.

Para dar respuesta a uno de los objetivos de esta investigación se realizó la siguiente propuesta de categorías de análisis.

Categorías

Figura 4. Categorías de análisis



Figura 4. Categorías de análisis durante el diagnóstico para la elaboración del taller interactivo

Migración

Familia nuclear y extensa

La presencia de la migración en la familia de las mujeres entrevistadas, es de manera intensa, dado que tienen múltiples familiares migrantes, esta vivencia forma parte de la vida cotidiana que impacta tanto a la familia nuclear como a la extensa, se van sus esposos, hijos e hijas, hermanos, tíos, primos, sobrinos, suegros, ahijados, en sí gran parte de su comunidad está ausente en el otro lado.

De las 20 participantes 14 mencionaron que sus familiares se encuentran en el estado de Chicago Illinois, otras 5 mencionaron a San Luis Missouri, 4 en California y 4 en Georgia, 3 en Alabama, así como 2 en Texas y 2 en Carolina del Norte, otras mencionaron Kentucky, Nevada, Tennessee y Nebraska.

La gran mayoría de los hombres migran de manera permanente como lo comentan 14 de las mujeres y solo 6 de ellas mencionaron que sus parejas se van de manera temporal, sin embargo, comentan 2 de ellas que tal vez sus documentos estén vetados por que no respetaron el tiempo y se quedaron de manera permanente. El tiempo de migración permanente es de entre 2 a 27 años, y de manera temporal de entre 6 a 8 meses.

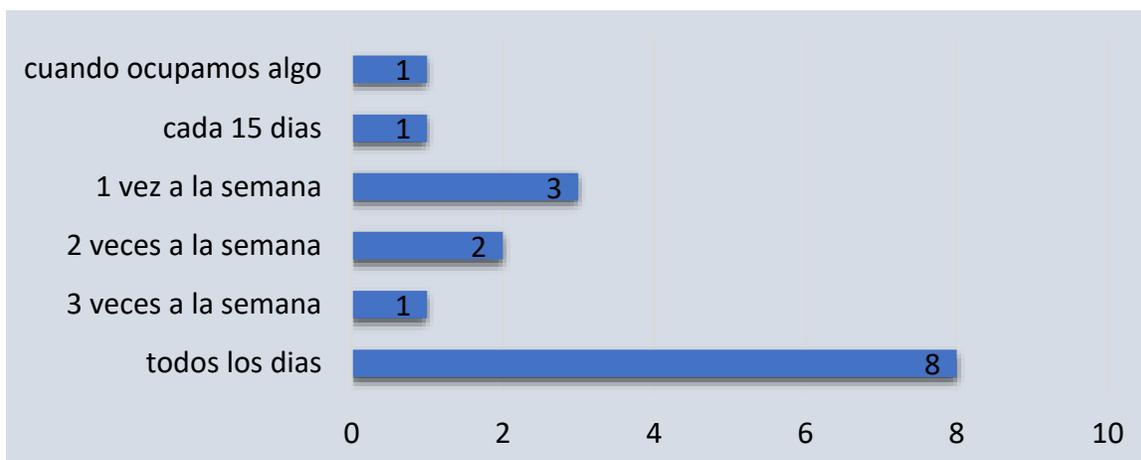
La relación con la familia extensa que ha migrado es casi nula, como lo mencionan en su discurso: *“Nacieron allá, no los conozco y no me di cuenta cuando se fueron”*, *“No supe, me enteré cuando ya andaban por allá y eso no me afecta a mí”*, *“No, porque son sobrinos por parte de mi esposo y cuando me casé con él, ellos ya estaban allá”*, *“No nos visitan”*.

Comunicación con la pareja

En cuanto a la relación de pareja, ésta depende de la comunicación que los cónyuges tienen o la frecuencia con la que conviven, así como la distancia. Se identificaron dos grandes temas: 1) los medios que utilizan para comunicarse y 2) la frecuencia con la que se comunican.

Las tecnologías de la comunicación como son el teléfono, ya sea celular o las redes sociales, permiten hoy día tener un mayor acercamiento para compartir momentos familiares y son los medios utilizados con mayor frecuencia. Asimismo, la gran mayoría de las participantes, excepto dos de ellas comentaron tener comunicación vía internet, mediante las redes sociales, una por vía mensajes por celular. Como se aprecia en la figura 6 la mayoría de las participantes se comunica todos los días con su familiar migrante.

Figura 6. Frecuencia con la que se comunican los migrantes de Cheranástico que viven en Estados Unidos con sus esposas (n=16)



Fuente: elaboración propia

Ausencia

En torno a la vivencia de la ausencia del familiar migrante se encontraron las siguientes subcategorías de análisis: 1) Preocupación y tristeza 2) sentimiento de soledad, 3) Dolor y enojo, y 4) Desapego o distanciamiento afectivo, y 5) Emociones agradables.

Preocupación y tristeza.

Se manifiesta en las siguientes frases: *“Me preocupé por él, pero más por mi hijo, porque no sabía si podría llegar o no, me preocupé porque lo regresaron 3 veces, y su papá lo estaba esperando allá, y le dijo que eso es lo que él quería, que no se rindiera hasta que lo lograra, y al final pudo pasar”, “Nos sentimos mal”, “Me dio tristeza”, “Nos preocupamos por que mi sobrino estaba muy chiquito”, “Me preocupo por que arriesgan mucho”.*

Sentimientos de soledad.

“Me hacen sentir mal porque los extraño”, “Me hará falta, Soledad”, “Nos deprimimos, ya no comíamos”, “Sentía Feo no comía, no podía salir”, “Se tuvo que ir para cuidar a mi hijo que nació allá y su deseo era regresar”, “Muy mal porque puede que no lleguen o tal vez no regresen, aunque el llegó pronto a Estados

Unidos”, “A veces me siento sola”, “Si afecta porque los niños cuando vienen salen y juegan con ellos”

Dolor y enojo.

“Ya lo superé”, “No está bien que él haya migrado tanto tiempo, el dinero siempre hace falta, lo que cuenta es vivir juntos, preferiría que estuviera aquí. Porque muchos no regresan y se olvidan de los hijos y es mejor hacer un ahorro y que regrese lo más pronto que pueda”, “Ahorita ya no, pero antes pensaba que también me gustaría irme con ellos porque todos mis cuñados se llevaron a sus esposas y también quería ir a trabajar”, “Hacen falta para ayudar en las labores”.

Desapego o distanciamiento afectivo.

Hay una muestra de sentimientos de desapego o distanciamiento afectivo. Las mujeres mencionan acostumbrarse de no tenerlo cerca.

“Siento como si ya no tuviera esposo, no es mi fortaleza. No me preocupa por que no nos hace falta”.

“Una parte bien y otra no tanto, porque ya duró mucho tiempo por allá”

“No tanto porque casi no manda dinero, ni para las niñas ni para mí, Ahorita estamos agusto con mis hijas”.

“Él ya no va a regresar es lo que me dijeron, y con mi hijo no sé cómo sería, por que no sé cómo se va a portar cuando llegue”

“hay menos convivencia en familia, porque allá los fines de semana todos se juntan y hacen convivio entre todos, bailan, comen, toman, y aquí ya no pueden hacer lo mismo”

Emociones agradables.

“Emoción porque trabajara”, “pero ahora estamos contentos porque él sí regresa a vernos”, “Me emociona cuando regresan porque puedo mandar cosas con ellos para mi esposo”.

Religión y participación social

Las mujeres con familiares migrantes casi no se involucran en actividades deportivas, ni sociales, pero sí en las actividades de la escuela de sus hijos.

La subcategoría que emergió con mayor fuerza, fueron las actividades en las que se involucran en su comunidad desde la **religión**. Todas las participantes mencionaron haber pertenecido originalmente a la religión católica. Destacan comentarios como: *“Siempre hemos pertenecido ahí”, “Siempre hemos sido católicos desde mis padres”, “Crecimos en esa religión”*.

Le dan importancia a los **sacramentos** recibidos como ellas mismas mencionan: *“Desde que me bautizaron”, “Por los sacramentos, por los hijos que luego requieren de eso para casarse”, “Todos seguimos ahí, me bautice ahí y ahí me siento bien”*.

Pero, también mencionan que unas están solo por **tradición**: *“Porque podemos participar en todo y tomar”, “Por las fiestas que se hacen”. “Las costumbres”, “Lo que me inculcaron”*

Un pequeño sector refiere estar involucradas en otras iglesias como, la cristiana para *“No participar tanto en las fiestas y no consumir alcohol”*, con los testigos de Jehová y con los Bautistas, al respecto mencionan: *“Escucho de todo y lo que me guste lo pongo en uso y me siento a gusto”*.

Retorno

La mayoría de las personas migrantes que regresan a sus países de origen, requieren de algún tipo de estrategia que les permita insertarse nuevamente a sus comunidades, ya que después de su ausencia surgen diversos cambios desde lo familiar y social, siendo una situación que genera mucha emoción y expectativas favorables para algunas mujeres, pero también preocupación sobre la nueva forma de vida que tendrá la familia al tener de regreso al pilar familiar. Situación que las mujeres tienen presente, sin embargo, muestran señales de preocupación por la

dificultad de adaptación, o reincorporación a la familia, los problemas con la alimentación y trabajo, tal y como lo mencionan en su discurso.

Se identificaron las siguientes subdimensiones 1) Dificultad de adaptación, 2) Problemas con la alimentación, 3) Falta de empleo, 4) Reincorporación a la familia *“lo estoy esperando con la comida hecha”*, 5) Expectativas favorables, 6) Vivienda: lo que estamos construyendo juntos, 7) Alegría y emoción, y 8) Preocupaciones y temores

En cuanto a la **dificultad de adaptación** las mujeres mencionan que al regresar a la comunidad ocurre lo siguiente: *“Ya no es lo mismo”, “se acostumbran por allá”, “se les complica para restablecerse”, “les cuesta trabajo”, “no pueden adaptarse fácilmente”*.

En cuanto a los **Problemas con la alimentación** después del retorno ellas mencionan ver que: *“la comida les hace daño”, “Conozco a algunos que los tienen que purgar para que puedan volver a comer cosas de aquí”, “No pueden comer lo que quieran”*.

En cuanto a la **falta de empleo** o trabajos con remuneración muy baja es otra problemática que debe enfrentar todo migrante retornado: *“Muchos ya no se pueden incorporar y prefieren regresar otra vez por allá”, “Aquí pagan muy poco y ya no les conviene”, “Trabajan mucho y no ganan y en Estados Unidos sí ganan bien, aquí es lo contrario”, “Tardó mucho en adaptarse, por el dinero, duró mucho tiempo sin trabajo como 3 años, hasta hace poco encontró uno estable, pero no le convenía porque le pagaban muy poco, pero ahorita ya se acostumbró, dice que por lo menos gana algo”, “No estaba conforme por el dinero, dice que no halla trabajo, y no gana igual”, “ya no tiene los mismos lujos”*.

Reincorporación a la familia “lo estoy esperando con la comida hecha”

En cuanto al retorno del cónyuge, las mujeres especulan que su relación familiar no será afectada, porque hay contacto, aunque sea a distancia, y se comunican constantemente, pero también sienten incertidumbre de lo que pueda pasar en su regreso o los cambios que puedan haber. Se encontraron expectativas favorables, temas relativos a la vivienda, alegría y emoción, así como preocupaciones y temores.

Expectativas favorables

“yo estoy en espera de que él regrese y podamos realizar las cosas que platicamos antes de que él se fuera”,

“Me ayudaría con los niños, si hay salidas en su escuela él puede acompañarlos”

“Tendría más ayuda, porque hay muchas cosas que hacer”

“Cuando él se fue le dije que lo estaría esperando porque sentía que no podría pasar la frontera, por lo que le dije que mientras, haría la comida en lo que él regresara y no fue así, por eso cuando me habla le digo que lo estoy esperando con la comida hecha”,

Vivienda: lo que estamos construyendo juntos

“Por una parte, bien porque ya tenemos casa”,

“Es una ventaja que regrese, para construir nuestra casa”,

“Me hace falta porque los albañiles se aprovechan de una en las obras, saben que nuestros esposos andan por allá y nos cobran mucho por un trabajo mal hecho, porque saben que nosotras no sabemos de eso”.

Alegría y emoción

“Me pongo feliz”, “Nos da alegría el día que regrese”, “me emociona”, “Me siento bien, estoy a gusto, acompañada y podemos salir algún lado”, “Me da gusto y le doy gustos”, “Me da alegría, emoción y confianza”.

Preocupaciones y temores

“Me preocupa porque no sé si toma o no, si entenderá, porque aquí ya no estamos acostumbradas a que nos griten, o que nos pegue alguien, o a que llegue borracho”.

“Si él regresa no sé si me gritará, o que tome y me grite y que me regañe”,

“Preocupación porque aquí no hay trabajo”

“Mi esposo me dejó de hablar, se empezó a portar mal y nos dejó de hablar, y mi hijo me dice que no regresará por que como no tiene papeles luego ya no podrá regresar y eso si me preocupa”,

“Creo que estaría bien que regresara, pero no puede dejar solo a mi hijo”

“Ya debería de regresar y no lo hace”.

“Si mi hijo regresa me sentiría bien, pero no sé cómo se llegue a sentir él cuando llegue”

Remesas

Todas las mujeres entrevistadas han tenido la experiencia de recibir remesas, especialmente por parte de sus parejas, seguido de sus hermanos o hermanas, la mayoría las recibe directamente, excepto dos de las participantes quienes comentan que es su suegra quien recibe las remesas.

En torno a las remesas se identificaron los siguientes temas: 1) Frecuencia del envío de remesas, 2) Usos de las remesas, 3) Emoción por recibir dinero, 4) Preocupación, culpa y otros sentimientos desagradables, 5) Cuando no envían remesas o son insuficientes, y 6) Los ingresos que ellas generan para completar los gastos del hogar.

Frecuencia del envío de remesas

La frecuencia en que reciben las remesas es de cada 15 días, seguido de cada 8 días, sin embargo, algunas de ellas también comentan que, en ocasiones, la frecuencia disminuye o deja de ser enviada por diversas situaciones.

“Algunas veces nos manda, cuando tienen trabajo”

“Cuando se acuerda, pero casi nunca, no es muy seguido”,

“Antes cada 15 días, pero desde septiembre-enero se acaba el trabajo en el campo”,

“Me manda solo mi hijo y nada más cuando le hablamos para que nos mande, o a

veces solo en las fiestas”, “Es muy poquito, y ahorita no tiene trabajo hasta marzo”, “Me manda cada mes”.

La mayoría comenta que reciben remesas siempre, siendo la respuesta más frecuente, seguido de algunas veces, casi nunca y nunca. Cabe recordar que el envío de remesas depende de la temporada de trabajo en la que se encuentren sus esposos, como lo mencionan en sus discursos anteriores.

Usos de las remesas

Así mismo, se les hizo lectura de una lista de posibles gastos que cubren las remesas en donde las participantes debían escoger como primera opción lo que cubren las remesas, con esto se conjuntan las respuestas como se muestra en la siguiente figura 5.

Figura 5. Uso de remesas por esposas de migrantes de Cheranatzicurin (n=16)



Sentimiento en torno a recibir remesas

Las mujeres han compartido la emoción de recibir remesas por primera vez, ya que se han apoyado en éstas para la liberación de deudas que tenían antes de que se

fuera su pareja, pero también manifiestan preocupación por no saber de qué forma se está ganando ese dinero y los sacrificios que han tenido que pasar.

sin embargo el sentimiento que comparten al recibir las remesas por primera vez es predominantemente de emoción, porque van a tener la capacidad de ahorro o van a poder pagar sus deudas o hacerse de algunos bienes. Sin embargo, lamentan que esto tenga que darse sacrificando la convivencia familiar. *“Me emocioné mucho la primera vez”, “ emocioné y pensé ¡vamos a empezar a ahorrar!”, “Me emocione, porque pedí prestado para su pasaje de ida, y comencé a pagar la deuda, ahorita no quiero que regrese porque aún no terminamos de pagar de la boda que tuvimos hace poquito, se casó mi hija”, “Me emociona porque debemos dinero pedimos préstamos antes que él se fuera y ahorita estoy pagando eso”, “Me sentí bien, para entregar deudas, antes, ahora ya no tanto, porque mis hijos ya crecieron y ya no ocupan tanto como antes”, “Me emocioné, gran alivio económico”, Me sentí bien, pero ahorita mi esposo ya no me manda nada y mi hijo manda muy poco, solo en las fiestas”*

Preocupación, culpa y otros sentimientos desagradables

Las diversas formas de sentimiento prevalecen, en específico la preocupación por saber cómo es que sus parejas llegan a conseguir un trabajo para poder enviar dinero a sus familiares, al mismo tiempo mencionan sentir emoción por tener una nueva forma de ingreso que les ayudará en las mejoras tanto del hogar como para la familia.

“La primera vez me preocupé, pero a la vez me emocioné y pensé: espero le esté yendo bien”, “mi hermana le mandaba a mi mamá, pero ahora que ya no está, me manda a mí”. “Espero que tenga trabajo”, “Me preocupé porque no sabía el trabajo que él tenía, no quería gastar nada, solo lo quería guardar para los niños”

“Me da tristeza porque él está enfermo, pero aun así, me manda para construir la casa”; “No sentí nada, no pensé que ese dinero fuera mío, es para construir la casa, solo es para invertir y nada para mí, ni para mis hijas, por eso hacemos costura, para los gastos de la escuela”, “No me sentí tan bien, el dinero no es tan importante, porque los hijos no viven con su padre, se distancian y no esta tan bien”, “Por mi

parte no me gusta andar por los bancos, por eso no me sentí tan bien cuando él manda”.

Alcance de las remesas

La mayoría de las mujeres entrevistadas comentan que las remesas que envían sus parejas, no les alcanzan para cubrir todos los gastos, con lo que reciben pueden pagar la comida, gas, luz, construcción y mantenimiento de la casa, un poco de ahorro y compartir una parte con sus suegros, esto por la indicación de sus esposos.

“No siempre manda mi esposo y aquí estamos necesitadas”, “No mandan muy seguido”, “No nos alcanza lo que manda mi esposo, “Mi esposo me dejó de enviar dinero”.

Por esta razón, ellas tienen la necesidad de buscar otra forma de ingreso pero que no requiera salir fuera de su hogar, 5 de ellas mencionan tener que salir fuera de su hogar para así ayudar a cubrir las otras necesidades para la familia.

Ingresos complementarios

Aunque ellas hacen lo posible para que las remesas rindan, mencionan que en temporadas bajas sus esposos mandan muy poco, o en ocasiones dejan de enviar dinero, y para colaborar la mayoría buscan un empleo informal como es el vender lo que bordan (camisas, delantales en punto de cruz, entre otros), manualidades, flores, como comerciantes, entre otras cosas. Con el objetivo de aportar en temporadas bajas ellas mencionan realizar actividades para generar ingresos como aportación personal para la familia.

“Voy a trabajar en los restaurantes y vendemos comida, y a veces me toca cuidar niños”, “Tengo cría de animales, un negocio y vendo lo que bordo, también vendo maíz”, “Vendo café en la calle, pero me enfermé, me dio embolia y ahorita ya no estoy vendiendo”, “Ventas por catálogo, en la tienda”, “Tengo una estética y vendo lo que bordo”.

Otras mencionan buscar un empleo solo “por diversión”, “por distracción”, “por el tiempo”, “porque me gusta mucho”.

Pero también algunas participantes comentan que, aunque les gustaría apoyar económicamente a sus parejas, no pueden por los siguientes motivos: *“Porque estoy enferma”, “No me alcanza el tiempo con los niños”, “No hay trabajo solo soy ama de casa”.*

Preferencias para el desarrollo del taller para mujeres con familiares migrantes

Temas de interés

De manera general se les cuestionó algunos temas de interés que les gustaría trabajar, ellas mencionaron lo siguiente: *Educación, salud, enfermedades, autoestima, trabajo, sobre visas, de todo un poco.* Otras comentaron más específicamente: *“Que nos platicuen de cómo educar a nuestros hijos mientras nuestros esposos no están”, “Muchas cosas, como guardar el dinero y sobre fuerzas para apoyarnos y como le hacemos para salir de los problemas”, “Administración de remesas y contabilidad, cómo usar nuestro dinero porque tengo muchas deudas”, “Educación de los hijos, “cómo platicar con los hijos”, “Dependiendo de cómo me sienta esos días”*

Estrategias de enseñanza-aprendizaje que sugieren para el taller

Esta primera entrevista permitió conocer las necesidades de las participantes mediante la información recabada dando elementos para realizar el taller interactivo que se utilizaría para la intervención, es por ello que más específicamente se les cuestionó, la forma en que ellas aprenden mejor, mostrándoles una lista en donde como primera opción escogieron: *“A manera de discusión grupal (todos comentan y comparten sus puntos de vista y experiencias), seguido de “solo exposición del*

instructor”, “dinámicas o actividades vivenciales”, “El instructor proporciona información y pregunta a los participantes” y como última opción “Terapia grupal”.

Cada una de las aportaciones de las participantes se tomaron en cuenta para la elaboración y adecuación del taller, finalidad que tenía el presente diagnóstico.

FASE 3. DISEÑO, APLICACIÓN Y EVALUACIÓN DEL TALLER

Para la evaluación de la intervención se utilizó un diseño mixto convergente. Como se mencionó anteriormente, la **fase cuantitativa** como lo mencionan Hernández, Fernández-Collado y Baptista, (2014), permite recolectar datos para probar hipótesis con base en la medición y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías, por esta razón se aplicaron diferentes escalas para poder probar las hipótesis planteadas en la presente investigación. Para la **fase cualitativa** como lo plantea (Taylor y Bogdan, 1994) se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos, las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la conducta observable. Es la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). En esta fase se realizaron entrevistas semiestructuradas, discusiones grupales en cada sesión y observación de los participantes durante el taller, algunas sesiones se registraron mediante, fotografías, video grabación, entre otros productos, lo que permitió obtener las diversas perspectivas y puntos de vista de las participantes.

Características del taller

A partir de la información recabada de la primera entrevista se desarrolló el taller, con un programa de 10 sesiones de 2 horas cada 8 días para promover los recursos psicológicos. Como se muestra en la siguiente tabla 6. La carta descriptiva de cada sesión se muestra en el apéndice 3, y las dinámicas que se utilizaron se muestran en el apéndice 4.

Tabla 6

Sesiones del taller

Número de sesiones	Nombre
1	Bienvenida
2	Recursos cognitivos: Autoestima
3	Recursos afectivos: Afecto
4	Comunicación
5	Educación de nuestros hijos e hijas: Valores
6	Educación de nuestros hijos e hijas: Reglas en la familia
7	Recursos afectivos: Manejo del enojo
8	Recursos materiales: Gastos en el hogar
9	Recursos materiales: Remesas
10	Cierre

Nota: La tabla 6 muestra el contenido y número de sesiones de los talleres.

Contexto

La biblioteca comunitaria fue la sede para la realización del taller, ya que cuenta con las condiciones adecuadas, un espacio amplio, agradable, buena iluminación, sin ruido y un ambiente tranquilo en donde las participantes mostraron sentir confianza para participar en cada sesión del taller. La biblioteca se encuentra ubicada en la plaza principal en el segundo piso de la pérgola, cuenta con 30 butacas de madera, 3 escritorios, 6 mesas grandes y 2 chiquitos, 10 sillas, 4 estantes de aluminio con libros, 2 computadoras de escritorio, y un pizarrón, sin embargo, para las sesiones solo se ocupó la parte donde se encuentran las butacas de madera.

Por cuestiones del encargado de la biblioteca en dos ocasiones no se pudo obtener las llaves de la misma, por lo que fue necesario buscar otro lugar exterior a la biblioteca a última hora, se adaptó un lugar más pequeño y con falta de iluminación, esto con la intención de que las mujeres no perdieran las sesiones y continuar con lo programado, ya que en cada sesión las mujeres llegaban muy motivadas por lo que participaron de igual manera.

Participantes

Formaron parte de este taller un total de 8 mujeres de las 20 invitadas en la primera entrevista. Todas pertenecientes a la comunidad de Cheranatzicurin. En la siguiente tabla 7 se muestra las características personales de las participantes.

Tabla 7

Descripción de las participantes

EDAD	RELIGION	ESTADO CIVIL	ESCOLARIDAD
33	Católica	Casada	Secundaria
34	Católica	Casada	Secundaria
54	Católica	Casada	Primaria
45	Católica	Casada	Primaria
29	Católica	Unión libre	Secundaria
26	Católica	Civil	Secundaria
27	Católica	Unión libre	Primaria
24	Católica	Civil	Secundaria

Fuente: elaboración propia

Procedimiento

El día 17 de marzo de 2019 dio inicio el taller, fueron invitadas las 20 mujeres participantes de la primera entrevista, de las cuales llegaron solo 8. De acuerdo al contexto en la que se trabajó fue necesario realizar un sondeo con las participantes del horario de sesiones haciendo un acuerdo. Por la solicitud de la mayoría, las sesiones fueron los días domingo y tuvieron una duración de 2 horas en cada sesión, comenzando a las 5 pm y con término a las 7 pm. El número total de sesiones programadas fueron 7 en un inicio, sin embargo, el taller se extendió a petición de las participantes hasta el día 26 de mayo. Las fechas fueron los días domingo 17, 24, 31 de marzo, 7, 14, 21 de abril y 5, 12, 19 y 26 de mayo de 2019.

Fue una cada 8 días, excepto una que fue en 15 días por la petición de las participantes.

Consideraciones éticas

Primeramente, se elaboró una solicitud para pedir el apoyo de la biblioteca comunitaria de la comunidad de Cheranatzicurin (también llamado Cheranatzicurin) para realizar las sesiones del taller, la solicitud fue entregada en físico al encargado quien amablemente dio una respuesta favorable el documento se muestra en el apéndice 5.

Se procedió a invitar nuevamente casa por casa a las participantes de la entrevista inicial comentándoles el inicio de las sesiones que dio inicio el día 17 de marzo de 2019, finalizando el día 20 de mayo de 2019.

Se hizo la entregará de dos consentimientos informados a cada una de las participantes y se les pidió su firma en la misma voluntariamente, una para la investigadora y otra para que ellas se quedaran con la copia para cualquier aclaración como se muestra en el apéndice 6.

Se les dio una explicación de los objetivos verbalmente en lengua P´urhépecha y en español de manera clara y que sea entendida por las participantes, así mismo se plasmaron en el consentimiento informado de manera escrita, se les proporcionó la información sobre la responsable de la presente investigación: teléfono y correo electrónico para cualquier duda o aclaración.

Se les dio explicación de las actividades a realizar durante las sesiones como: la aplicación de instrumentos, toma de audios, fotos y videos.

Se tomaron en cuenta los derechos, intereses y deseos de las participantes haciendo cambios en lo que ellas no estaban de acuerdo, suspendiendo cualquier actividad que no fuera de su interés o que consideraran perjudicial para ellas.

Instrumentos

Para evaluar **los recursos psicológicos** se utilizó la escala de Rivera-Heredia y Andrade-Palos y Pérez-Padilla (2019), en su versión actualizada en mayo 2019, cuenta con 61 reactivos, con formato de respuesta tipo Likert (casi siempre (4), algunas veces (3), rara vez (2) y casi nunca (1)). Cuenta con cinco dimensiones **Recursos afectivos**, manejo que tiene la persona de sus emociones, que incluye la expresión, control y regulación de las mismas, cuenta con cuatro subescalas (Dificultades en el manejo del enojo, dificultades en el manejo de la tristeza, autocontrol en el manejo del enojo y recuperación del equilibrio) con una confiabilidad de $\alpha=.82$. **Recursos cognitivos** percepciones y creencias que tiene las personas ante las situaciones que enfrentan en la vida cuenta con cuatro subescalas (reflexión ante los problemas, auto-reproches, creencias religiosas y optimismo) con confiabilidad de $\alpha=.71$. **Recursos instrumentales** cuenta con una subescala denominada habilidades sociales) con confiabilidad de $\alpha=.71$. **Recursos sociales** percepción de los individuos de que cuentan con personas de confianza en quienes pueden apoyarse con cuatro subescalas (Red de apoyo, disposición para ayudar, brindar ayuda y dificultades para pedir ayuda) con confiabilidad de $\alpha=.77$. **Recursos materiales** cuenta con una subescala (Dificultades en los recursos materiales) con confiabilidad de $\alpha=.67$ como se muestra en el apéndice 7.

De acuerdo con la evaluación de los recursos familiares se utilizó la Escala para la evaluación de las **Relaciones Intrafamiliares** (E.R.I) en su versión larga; con una confiabilidad de .93; cuenta con 56 reactivos, es auto aplicable, con cinco opciones de respuesta que varían de “totalmente de acuerdo” a “totalmente en desacuerdo”, evalúan tres dimensiones: **Unión y apoyo**. Es la tendencia de la familia de realizar actividades en conjunto, de convivir y de apoyarse mutuamente. Se asocia con un sentido de solidaridad y de pertenencia con el sistema familiar con una confiabilidad de ($\alpha=.92$). **Expresión**. Se refiere a la posibilidad de comunicar verbalmente las emociones, ideas y acontecimientos de los miembros de la familia dentro de un ambiente de respeto con una confiabilidad de ($\alpha=.95$). **Dificultades**. Esta dimensión

evalúa los aspectos de las relaciones intrafamiliares considerados ya sea por el individuo, o por la sociedad como indeseables, negativos, problemáticos o difíciles. Permite identificar el grado de percepción de “conflicto” dentro de una familia con una confiabilidad de ($\alpha = .93$), Rivera-Heredia y Andrade (2010) como se muestra en el apéndice .

Para evaluar el empoderamiento a partir del método cuantitativo se utilizó la **Escala de Empoderamiento**, con una confiabilidad de $\alpha = .79$ cuenta con cuatro dimensiones: percepción de sentido de bienestar personal, conocimiento de derechos ciudadanos, conocimiento de la problemática de la comunidad y participación en actividades conducentes a la mejora de la misma, estructurada de forma tal que los puntajes altos se vinculan a niveles altos de empoderamiento específicamente. Por otro lado, las puntuaciones bajas se vinculan a bajos niveles de empoderamiento. Los ítems de la escala de empoderamiento cuentan con tres categorías de respuesta; cada una de las cuales reciben puntuaciones de 3 a 1. Las categorías son: si (3), a veces (2), no (1) (Portocarrero, 2010) como se muestra en el apéndice 5.

Técnicas de recolección de información

Para la recolección de la información cualitativa se utilizaron las siguientes técnicas:

Discusiones grupales es de aspecto interactivo para la recogida de datos. Es el uso explícito de la interacción de grupo para producir datos e ideas que serían menos accesibles sin la interacción encontrada en un grupo. Se utilizan como método independiente o en combinación con otros: encuestas, observaciones, entrevistas individuales, etc. (Morgan, 1988, pag.12 en Flick, 2007).

Observación participante. Esta se lleva a cabo en ambientes comunitarios y en situaciones o escenarios abiertos como el espacio público, sobre las cuales se cree que tienen relevancia para la pregunta de investigación. Esta técnica se caracteriza porque el investigador se aproxima a los participantes en su propio ambiente más que llevar a los participantes al investigador. Generalmente hablando, el

investigador que adopta la observación participante trata de aprender cómo es la vida desde la perspectiva de quien experimenta una determinada situación a la vez que se mantiene también como un investigador desde afuera (Paramo y Duque, 2008).

El investigador toma notas objetivas acerca de lo que ve, registra todas las explicaciones y observaciones en sus notas de campo. las conversaciones informales y las interacciones con los miembros de la población que está siendo estudiada también son componentes importantes de esta técnica y deben ser registradas en los diarios de campo de la manera más detallada posible. La información y los mensajes comunicados a través de los medios masivos, tales como la radio y la televisión, también pueden ser pertinentes y, por lo tanto deseables para sus notas de campo (Paramo y Duque, 2008).

Las **fotografías** en el contexto de la investigación deben considerarse como instrumento para la creación y el análisis visual de la realidad social, más que como un registro que permite comprobar y verificar datos. Así mismo, la fotografía como documento de trabajo genera resultados de investigación a través de elementos técnicos, estéticos y narrativos propios, que permiten construir relatos que apunten a conocer, explicar y dar sentido a los hallazgos obtenidos por medio de imágenes (García, 2008).

Los **videos** puede ser utilizados como apoyo a métodos y técnicas de investigación, para los grupos focales o las entrevistas; en este caso se utiliza como un registro que facilita la posterior transcripción del material obtenido. Bajo esta aplicación, el video permite obtener mayor información por la posibilidad de registrar imagen y sonido. Permite enterarse de comportamientos, expresiones, factores ambientales y anímicos que pudieran afectar e intervenir en la investigación (García, 2008).

Análisis de datos

Para los **datos cuantitativos** se utilizaron los análisis estadísticos de tipo no paramétrico, con una prueba de Wilcoxon relacionada, para comparar dos grupos

relacionados antes y después de la intervención, mediante el software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) en la versión 20, la cual permitió analizar los datos obtenidos.

Para los **datos cualitativos** se utilizó el análisis de contenido de tipo categorial. Funciona por operaciones de descomposición del texto en unidades, seguida de clasificación de unidades en categorías, según agrupaciones analógicas, entre las diferentes posibilidades de categorización tenemos la investigación de temas de análisis temático. La finalidad es la identificación y explicación de las representaciones cognoscitivas que otorgan el sentido a todo relato comunicativo (Bardin, 1996).

Resultados de la Evaluación del Taller

Evaluación cuantitativa

El objetivo del presente estudio fue evaluar los cambios a nivel cualitativo y cuantitativo de un taller interactivo dirigido al empoderamiento de las mujeres Purhépechas esposas de migrantes, mediante el fortalecimiento de sus recursos personales, familiares, económicos y socioculturales. Para evaluar los cambios a nivel cuantitativo sobre los recursos psicológicos se realizó un análisis de pruebas no paramétricas de Wilcoxon, encontrando diferencias estadísticamente significativas en cuanto a la dificultad en el manejo de la tristeza y las habilidades sociales antes y después de la intervención del taller como se muestra en la siguiente tabla 8.

Tabla 8

Resultados estadísticos prueba Wilcoxon de las escalas de Recursos psicológicos.

Estadísticos de contraste ^a		
	Z	Sig. asintót. (bilateral)
Dificultades en el manejo de la tristeza Pretest vs Posttest	-2.254 ^b	.024
Habilidades Sociales Pretest vs Posttest	-2.214 ^c	.027

*p < 0.05

Por otro lado, las dimensiones que no mostraron cambio fueron el optimismo y la recuperación del equilibrio, siendo la primera parte, de los recursos cognitivos y la segunda de los afectivos (ver figura 7).

Figura 7. Recursos Psicológicos Positivos

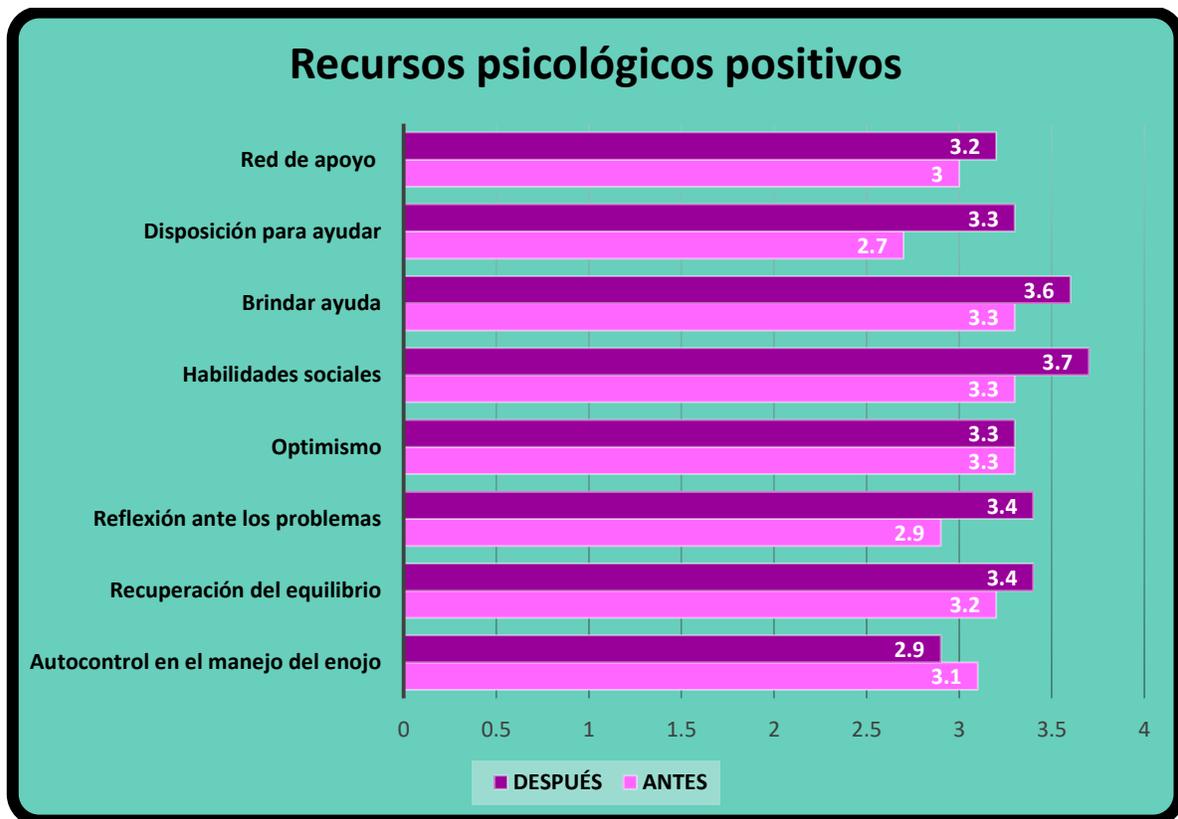


Figura 7. La figura muestra las diferencias encontradas en los recursos psicológicos antes y después de la intervención en las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes.

En cuanto a los recursos psicológicos negativos se encontraron diferencias en la dimensión de recursos cognitivos, en específico en la dimensión de auto-reproches, mostrando un aumento en cuanto a la forma de enfrentar los problemas que les rodean como se muestra en la figura 8.

Una diferencia muy visible en los recursos afectivos se encontró en la dificultad en el manejo de la tristeza, la cual disminuyó de manera significativa después del taller interactivo, lo que muestra que después del taller las mujeres buscan la manera de autorregular sus emociones, así como la expresión de las mismas.

Figura 8. Cambios en los recursos psicológicos. Antes y después del taller

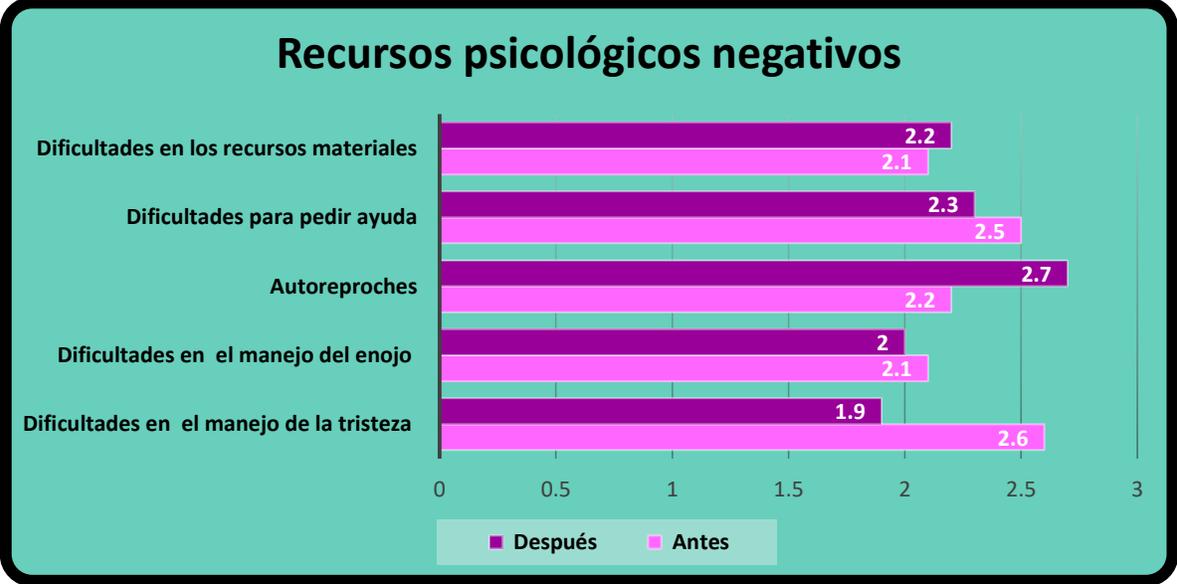
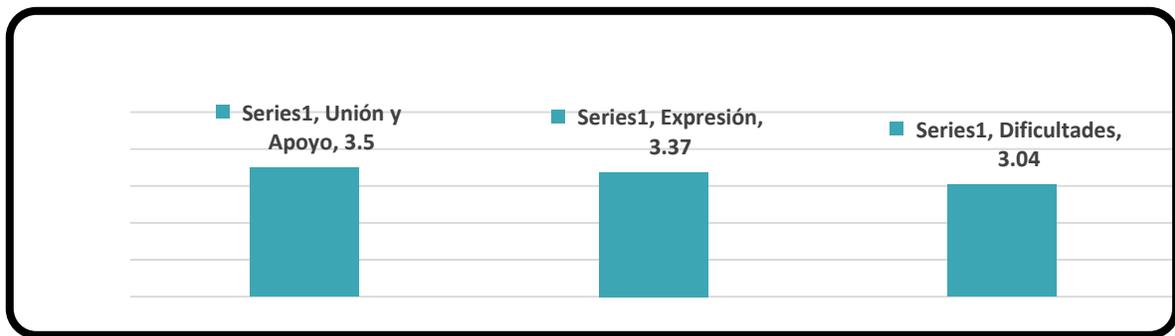


Figura 8. La figura muestra las diferencias encontradas en los recursos psicológicos negativos antes y después de la intervención en las mujeres Púrhépecha esposas de migrantes.

Como pruebas que sólo se utilizaron a manera de posttest, se encuentran la escala de Relaciones Intrafamiliares y la de empoderamiento. Respecto al primero se encontró que la mayoría de las participantes mostraron mayor unión y apoyo en sus familias, que expresión. Las dificultades familiares las evaluaron en un nivel intermedio como se muestra en la siguiente figura 9.

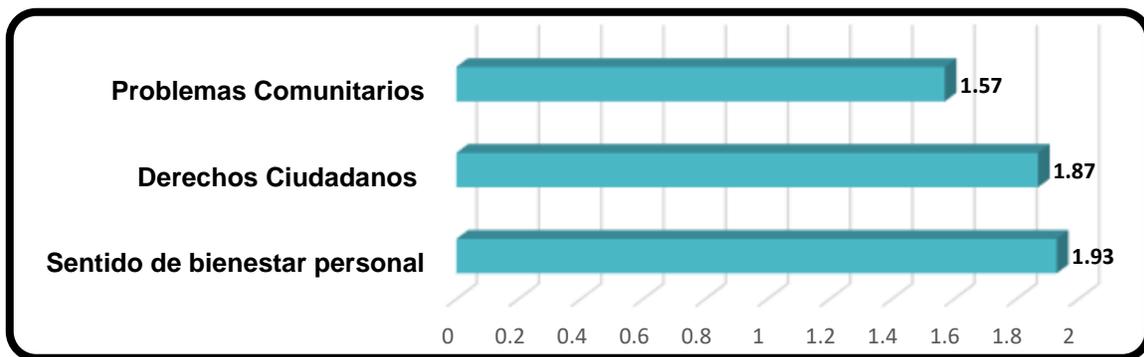
Figura 9. Evaluación de las relaciones intrafamiliares en las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes.



Dado que la escala para evaluar el ambiente familiar tiene un puntaje máximo de 5 y que las participantes evaluaron la unión y apoyo y la expresión con puntajes alrededor de los 3.5 puntos, aunado a que las dificultades fueron evaluadas casi al mismo nivel que los aspectos positivos de la familia, se concluye que las relaciones intrafamiliares en hogares Purhépecha con esposo migrante todavía tienen mucho que mejorar.

Por su parte, al término del taller las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes mostraron niveles altos en las diferentes subdimensiones de empoderamiento. En primer lugar calificaron a la percepción de sentido de bienestar personal, seguido del conocimiento de derechos ciudadanos, y por último con un puntaje menor que las subdimensiones anteriores evaluaron su conocimiento de la problemática de la comunidad y la participación en actividades conducentes a la mejora de la misma.

Figura 10. Evaluación del empoderamiento de las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes.



El área más desarrollada por las participantes, de acuerdo a lo que se evaluó al término del taller, fue su sentido de bienestar personal, seguido por sus derechos ciudadanos. En menor medida se encuentra su participación en los problemas comunitarios.

Evaluación cualitativa

En este apartado se incluyen narraciones expresadas por las participantes durante la aplicación del taller sobre algunos temas que emergieron en el curso del mismo, tanto sobre el impacto del taller, en torno a su experiencia como mujeres esposas de migrantes en esta comunidad Purhépecha. Adicionalmente, se contó con imágenes de cada sesión a manera de apoyo (ver figura 11 e imágenes presentadas en los apéndices).

Figura 11. Contraste visual del grupo en el inicio y término del taller



Fuente: elaboración propia

Mujer P´urhépecha

Ser mujer en la comunidad de Cheranástico

Para afrontar diversas situaciones o adversidades las mujeres deben contar con recursos psicológicos que les ayuden a sobrellevar las situaciones estresantes, como es la migración de su cónyuge. Además, deben soportar el rechazo por ser mujeres desde el nacimiento, ya que en la comunidad tradicionalmente las mujeres son desvaloradas, y el sentimiento de rechazo es apreciado a partir del nacimiento, como lo vivenciaron al nacimiento de sus hijas e hijos tal como lo mencionan en su discurso.

“Nosotras aquí no somos tan valoradas como en otros pueblos”

“Aquí valoran más a los hombres, ellos tienen más oportunidades”.

“Antes nuestros padres eran delicados y no nos dejaron estudiar nos decían ¿para que? Pues al final te vas a casar”

Esto refleja la discriminación dada su condición biológica de mujeres, y su inserción más desfavorecida en la estructura social, que se revisa en sus costumbres y tradiciones.

Ser esposas de un migrante

Como esposas de migrantes las participantes se diferencian en diversos ámbitos con las mujeres que no son esposas de migrantes, factor que afecta de manera negativa en sus recursos individuales. Se sienten inseguras por no poder participar en festividades o en actividades con sus hijos por que no tienen un apoyo masculino para las diferentes actividades, esto puede llevar incluso a la exclusión social o a la temida pérdida de la confianza del esposo en su fidelidad, experimentando zozobra e inquietud.

“Pienso que nosotras estamos más atadas a ellos que las mujeres que están aquí con sus esposos”

“Las otras sí van a las fiestas con sus esposos, y nosotras pues ya no”

“Desde mi experiencia a veces no me deja ir a fiestas, y si voy sin su permiso estoy con el pendiente de que se entere o que vea alguna foto y se dé cuenta que me fui sin su permiso”

Recursos personales

Recursos afectivos

Las participantes hablan sobre el enojo de manera muy presente en todo momento, cuando tiene situaciones personales o de pareja siempre interfieren los suegros, provocando que sientan aún más coraje hacia ellos porque no les ayudan a resolver nada, al contrario siempre complican más la situación.

Cuando se les realizó la pregunta de ¿cuando llegan a enojarse? ellas respondieron:

Dos de ellas respondieron *cuando mis suegros regañan a mi hijo*, seguida de 2 *cuando tengo problemas*, así como: *cuando alguien miente*, *cuando no hacen lo que yo digo*, *cuando me avisan chismes*

Cuando se enojan ellas lo manifiestan de la siguiente manera: *“Digo maldiciones”, “digo cosas malas”, “tonterías”, “no hablo con nadie”, “me quedo callada”. “Que no me hablen hay chihuahua”, “me pongo a cantar”, “no digo nada”*

En cuanto a lo que hacen cuando se enojan ellas mencionan realizar actividades como: *“Platicar con mi hijo y jugar”, “rara vez me desquito con los trastes”, “lloro”, “cuando me hablan no respondo”, “me pondo hacer cosas en la casa”.*

Cuando alguien se encuentra cerca de ellas y está enojado o enojada ellas tratan de hacer lo siguiente: la mayoría manifiesta sentirse mal como lo mencionan en su discurso

“Me siento mal”, “yo lo hago reír”, “me siento mal y le pregunto tienes problemas trata de resolverlos”, “le platico”, “me siento mal”, “me siento mal si veo a alguien así”, “trato de tranquilizarlo”, “me alejo”.

Al finalizar el discurso sobre el tema del enojo ellas pudieron buscar maneras de controlar su enojo sin tener que gritar maldiciones o algún tipo de agresión como aventar los trastes como lo mencionaron al principio.

Ahora manifiestan que podrían salir a la calle y hablar para tranquilizarse e incluso como lo mencionan la mayoría:

“Salir un rato”, “tranquilizarme”, “salgo a la calle platico y me siento bien”, “el llanto”, “voy de visita”, “salir a la calle y hablar con las demás personas”, “coser costura”, “reír”.

Recursos económicos

Reconocimiento de los usos y frecuencia de las remesas

En cuanto al manejo de las remesas las mujeres se dieron cuenta de la forma en que están distribuyendo el dinero, así mismo la cantidad de dinero que manejan en un mes y a lo que invierten para sacar adelante a su familia.

Ellas mencionan gastar principalmente en el sustento familiar entre \$10,000 a \$30,000 mensuales si incluye alguna festividad dentro de la comunidad y en especial en las fiestas principales gastan entre \$5,000 a \$15,000 para las comidas y estrenos de ropa para la festividad.

“Si el carguero es algun pariente pues tenemos que prepararnos para acompañarlo y se ocupa más dinero”.

“Si soy la casera pues necesito más dinero para comprar todo”.

Una mínima parte la invierten en ahorro, entre \$1000 a \$10,000 en un mes como ellas lo mencionan en su discurso.

“Yo pienso en ahorrar para ayudar a enjarrar la casa”

“Hacer más costura para ayudar a mi esposo”

“Quiero poner el colado de la casa y ayudar a pagar al albañil con mi ahorro”

“Ahorita no nos alcanza para ahorrar por que estamos acondicionando la casa y no nos alcanza” .

La frecuencia con la que reciben las remesa es de cada 15 días en 5 de ellas y cada mes en 2 de ellas. En cuanto al comportamiento, tres de ellas mencionan que se mantiene la cantidad que siempre han mandado, en cambio para tres ha aumentado la cifra y para una disminuyó; ahora quien le manda es su hijo. La forma en que reciben sus remesas es en moneda mexicana.

La mayoría de las participantes menciona que invierten un 30% de las remesas, también se encuentra una persona que invierte el 10% y otra más que invierte el 50%, por último una participante mencionó que no invierte en nada.

El destino que se le dan a las remesas es primeramente para los gastos para estudios como lo menciona 7 de ellas, seguido de la construcción de la casa como lo mencionan 5 de ellas, apareciendo finalmente otro tipo de aplicaciones de las remesas como gastos de emergencia, viajes entre otras.

Cinco de ellas están interesadas en adquirir nuevos productos financieros derivados de las remesas y dos mencionan que podrían estar interesadas.

Quisieran obtener oportunidad de crear un nuevo negocio, cinco de ellas seguido de tres mantener un negocio y dos de ellas obtener crédito. De las remesas recibidas ellas consideran como una opción que les interesa el invertir en proyectos, seguido de pagar deudas y por último mencionan la posibilidad de conseguir un crédito hipotecario.

Ellas mencionan en su discurso que les gustaría:

“Yo quisiera invertir en todo”, “a veces pedimos prestado para hacer nuestra casa, los gastos que hacemos, en la casa, escuela”, “me ayudo con lo que coso, lo que me manda se lo guardo, y cuando no tengo ya le agarro, pero así nomás no, hasta que él me diga”. “Él me dijo que se lo fuera guardando”.

“Ahorita que estamos construyendo, pedimos prestado y con lo que manda pago en la ferretería a los albañiles, y así le vamos haciendo, yo me pongo de acuerdo con los albañiles, él no platica con los albañiles, yo soy la que platico”.

“Cuando mi hijo manda yo trato de guardar, porque él no es mi esposo, pero cuando tengo algo urgente le hablo y me manda unos cuatro mil, no puedo pedirle, así como debería”.

Los gastos mensuales que ellas mencionan tener como egresos son de entre \$8,000 a \$3,000, sin embargo al realizar un listado separando los gastos que realizan en cada mes se dieron cuenta que la cantidad de egresos es tres veces

mayor de la que ellas mencionaron al principio, siendo de \$20,000 a \$45,000 mensuales de los cuales las festividades cobran mayor relevancia con gastos de \$10,000 a \$20,000 dependiendo de qué festividad es la que se celebra pero en su mayoría el gasto general asciende a tales cantidades.

“En Semana Santa gasté \$5000 porque pues como aquí regalamos ropa y dinero a nuestros ahijados y tengo muchos, gasté esa cantidad”, “El 15 de agosto gasto como \$18,000”

Cuando ellas se dieron cuenta de los gastos, se asombraron por la cantidad de dinero que ellas manejan y que probablemente podrían aprovechar el dinero que reciben de una mejor manera.

Recursos sociales

Ausencia del esposo

La ausencia del esposo se vuelve muy palpable cuando se requiere apoyo en diferentes actividades como mencionan las participantes en su discurso:

“Hace falta mi esposo cuando los niños ocupan algo en la escuela en sus enfermedades, problemas”

“El apoyo no es igual por teléfono, pero nos ayuda un poco a sentirnos mejor más acompañadas”

“Mi vida sería diferente si él estuviera aquí, en todos los sentidos con los hijos, los quehaceres de la casa”

“A veces se acaban las láminas en el techo y no podemos hacer el cambio nosotras”

Las tareas diarias del cuidado de la casa y de los hijos, consideradas como aspectos instrumentales de la cotidianidad, son resueltas por las mujeres esposas de migrantes, aún y cuando no cuenten con la presencia física de su pareja, pero también al mismo tiempo, y aunque no lo expresen verbalmente, se aprecia la necesidad de afecto y compañía que debería implicar vivir en una relación de pareja, aunado al sentimiento de seguridad y apoyo que se asocia con su presencia física.

Necesidad de contar con apoyo en ausencia del esposo

Las participantes deben buscar apoyo externo cuando requieren de realizar actividades donde se ocupe alguna fuerza mayor, o acuden a sus padres para que las apoyen.

“Pago para que me hagan las cosas, tengo que buscar a alguien” , “A mi papá y a veces pago”, “Antes a mi suegro, ahora a mi papá” , “Pago, en las siembras y cosecha”, “Busco a otra gente”

Elementos adicionales sobre la experiencia de ser mujer Purhépecha con familiares migrantes

A partir de la aplicación del taller, fue posible identificar otros elementos que pueden contribuir a ampliar el conocimiento sobre lo que viven y piensan las mujeres purhépechas de Cheranástico que son esposas de migrantes.

Afectaciones en la Salud

Cada participante mencionó tener alguna forma de malestar después de que su esposo migró como lo mencionan en sus discursos:

“Cuando él estaba aquí compartimos muchas cosas, fuimos al campo, hacia de comer conmigo, y ahora ya no hago nada de eso desde que él se fue”

“Me duele la cabeza desde hace mucho, por pensar tanto, las venas se me hinchan, por problemas”

“Me duele la cabeza mucho”

“Estaba embarazada cuando se fue mi esposo y eso me hizo que me fuera al hospital por sentirme mal por que el se fue”.

“Me sentí muy mal, no comía, me enfermé, por que me dijo que se iba un año y no regresó, ya son 17 años”

“Nunca nos separamos desde hace 14 años pero ahora que él se fue solo me sentí muy mal, mis hijos estaban muy acostumbrados a su papá y ahora mi hijo me dice el agua que preparaste es para toda la familia y mi papa no esta aquí, y mi hija llora y dice -¿cuándo regresará? él dijo que se iría solo un año y no ha regresado y ellos estaba muy unidos”

“Me sentí mal, triste, solo vio nacer a la primera y a los otros a ninguno, me decía: - tú eres la que vas a sentir, no yo- y me dejaba, cuando tuve al último se emocionó mucho y le mando muchas cosas por que fue un niño”.

Todos los malestares, aluden a mayores niveles de estrés y lo que se refleja en enfermedades psicosomáticas, pues los malestares emocionales parecería que no deben ser expresados. La falta de expresión de las emociones debido a las restricciones impuestas por las normas y valores indican problemas de socialización y de falta de redes de apoyo. La normalización de la migración puede ser otro factor, en donde se puede ver como un “mal necesario” para solventar otros problemas que se pueden percibir con mayor riesgo.

Los hijos como principal fortaleza para las mujeres esposas de migrantes.

La mayoría piensa que su principal fortaleza son sus hijos e hijas, son quienes les dan fuerzas para seguir adelante como ellas mismas lo mencionan. En consonancia con los roles tradicionales de género, el rol materno y el cuidado que se espera culturalmente que las mujeres deben proveer, le da sentido a sus vida, de tal forma que este cuidado hacia los hijos se transforma en el principal motivo para continuar en ese círculo en la que están constreñidas y que deben afrontar en el día a día.

“Una piensa muchas cosas por hacer, pero pensamos por los hijos”

“Pero tengo a los niños”

“Los hijos también se enteran de todo y ellos mismos a veces nos dan valor”

Dificultades en la relación con los suegros ante la migración del esposo

Al respecto de las dificultades en la relación de las mujeres esposas de migrantes con su familia extensa, especialmente con los suegros, una participante compartió la siguiente experiencia: un día en la casa de sus suegros en la noche su niño no dejaba de llorar estuvo llorando toda la noche, sin embargo, ella hizo todo lo posible para que el dejara de hacerlo sin lograrlo y como a las 5: 00 am sus suegros se pararon y entraron a su cuarto preguntándole qué le estaba haciendo porque el niño no dejaba de llorar por lo que ella contestó que no sabía qué tenía, para eso su suegra *lo tomó de la cama jaloneándolo y sin ningún cuidado lo sacó afuera. Y ahí se encontraba una cubeta con agua y ella lo aventó ahí y mi niño cayó dentro de esa cubeta con agua fría, a mi me dio mucho coraje porque ellos nunca me han ayudado con nada, desde que estaba embarazada mi esposo hizo lo posible para juntar dinero para todos los gastos, para el ultrasonido, las medicinas y todo, ellos nunca nos han ayudado... y a ese hijo me lo trataron así, por eso me dio mucho coraje y les dije que ellos no me habían ayudado nunca, luego me fui de ahí y le*

hablé a mi esposo y le avisé, él me dijo que él pensaba que ahí me trataban bien, pero yo le dije que no, y me fui a mi casa, él les mandaba dinero cuando yo estaba ahí, siempre le mandaba a él, y siempre me pedían para la comida, luz y agua, siempre tenía que cooperar para todo y los manteníamos nosotros, ya luego me llamó mi esposo y me regresé nuevamente con mis suegros, y pues me enojé, me dieron ganas de golpear a mi suegra pero me detuve.

Otra participante comenta que en un principio tuvo buena relación con sus suegros al grado de decidir construir su casa en el mismo solar que viven sus suegros, comenta que todo el tiempo tanto sus cuñadas como sus hermanos la buscaban para contarle cualquier cosa, sobre sus problemas entre otras. Sin embargo, con el tiempo las cosas fueron cambiando y la relación se fue cortando, la participante comenta:

Mi sugra me dice que soy muy tísica, bueno toda la familia de mi esposo me dice que soy muy tísica, pero no entiendo porque acuden a mí para contarme sus problemas, un día nos involucraron en uno muy grande, al grado de que mi esposo se peleó con mis suegros a golpes y eso fue lo que más nos afectó por que nos separamos de ellos, por mucho tiempo perdimos la comunicación con ellos, nos dejamos de hablar, mis suegros ya no se hablaban con mi esposo y yo trataba de decirle a mi esposo que les volviera a hablar a veces se encontraban y no se hablaban, yo le decía no parecen ni ermitaños, ellos todavía se saludan con la mano y ustedes ni eso, pero mi esposo decía, yo no les voy a hablar por que yo no tengo la culpa. Él me dijo que se regresaría a Estados Unidos y yo le dije pues que hablara con sus papás antes de irse por que estaría en riesgo y pues se fue así, cuando el se fue, su familia me siguió buscando a mí para ayudarles a resolver sus problemas.

Ahora la familia tiene un nuevo hogar, compraron una casa nueva y se salieron de la casa de sus suegros sin importar lo que han invertido en la casa que contruyeron en el solar de sus suegros.

Evitación de conflicto y estilo reservado en la comunicación con los demás

La forma de comunicación que prevalecen en las mujeres esposas de emigrantes por lo general evita el conflicto y muestran un estilo reservado y/o pasivo en su forma de comunicación. Si se retoma la costumbre de que la familia de origen del esposo es quien puede tomar la tutela de la esposa que ha sido dejada en el hogar, se entiende que ellas conciben la necesidad de seguir todas las normas sociales imperantes, en las que se espera que sean sumisas y calladas. Si bien esto no

siempre es considerado como positivo, ellas buscan evitar los conflictos, para así continuar con las relaciones de acuerdo a las normas establecidas.

“Trato de comunicarme de buena manera con mi familia para tener buena comunicación no me gusta ser muy gritona y querer estar mandando”

“La comunicación que tengo con mi familia es muy buena, pero en la casa de mis suegros es más pasiva, siempre trato de salir baja con ellos para no tener problemas, por que no está mi esposo, ni mis padres, por eso a veces me cuesta trabajo tener diferente comunicación en los dos lados”

“Yo siempre me callo cuando hay problemas con mis suegros, aunque me regañen yo no contesto, me quedo callada”.

“Siempre salgo abajo o me callo, pero mis suegros son muy agresivos y eso me lastima mucho, me hacen sentir mal”.

“Ahora ya no dejo que mis suegros y cuñadas me lastimen todo lo que me dicen, los escucho pero ya no me hacen sentir mal, a todo les respondo que sí, y ellos mismos a veces se cansan y ya dejan de molestarme”.

La educación de los hijos

Los principales valores que prevalecen en las mujeres para la educación de sus hijos son las siguientes: respeto, seguido de la honestidad, lealtad, amistad, solidaridad entre otras. Ellas mencionan que debe fortalecer valores como el respeto, puntualidad, solidaridad, honestidad, colaboración para una mejor armonía en casa

“Respeto porque todos merecemos respeto”, “Para vivir mejor y tener buena relación”, “Para estar más tiempo juntos y no perder el tiempo en ver televisión o tablet”, “Ayudarse con la limpieza en la casa”, “Ser honestos en la familia”, “Ser responsables con mi hijo y la familia”, “Tratar de llegar puntuales”, “Para platicar sin gritar”, “Para tener buenas amistades” y “Tratar de ayudar a hacer cosas”.

Como ejemplos de comportamiento que le dan a sus hijos mencionaron lo siguiente:

“Un día fui a recoger dinero que me mandó mi esposo y en el banco me entregaron de más, yo sin darme cuenta regresé y luego me buscaron, yo regresé al banco y entregué el dinero al darme cuenta y me dijeron que, casi ya no hay gente honesta y que me agradecían por regresar el dinero”.

“También me encontré una cartera y al regresárselo a su dueño, el señor me regaló \$200 por agradecimiento”.

“A veces le digo a mi hijo te voy a comprar tal cosa o te voy a llevar a tal lado, pero me tienes que hacer esto, y pues le prometo algo y se lo trato de cumplir”

“Algunas veces permito que mis hijos tomen sus propias decisiones”

“En algunas ocasiones llamo la atención a mis hijos, sin gritos, castigos o malos tratos”

Satisfacción de haber participado en el taller

Al evaluar las sesiones del taller las mujeres mostraron estar satisfechas de haber compartido un poco entre ellas mismas y comentaron lo siguiente:

“Me siento bien, por que sentí como si fuera una terapia, me desahogué”

“Las preocupaciones que tenía se me olvidaron por un rato, y los pendientes que tenía se me olvidaron y me siento muy bien”

“Me siento a gusto, me distraje”

“Se siente bien platicar con otros”

“Me siento bien, por que platicamos, me sentí como si fuera con un doctor”

“Me siento bien con una vez que platique y aprendo algo, y olvidar por lo menos una cosa”

“Me siento bien, me voy a gusto, voy a regresar otra vez”

Aprender de mí con las demás mujeres

Las participantes se dieron cuenta de qué manera son percibidas por otras y de sus fortalezas con las que cuentan como lo demuestran en su discurso. Relatan los cambios percibidos por sí mismas y por los otros, los cuales valoran como positivos.

“Antes me decían que siempre mostraba enojo y ahora me dicen que soy más alegre y eso me sorprendió de mí”

“Al mirar a otras mujeres que están pasando por problemas más grandes eso me da fortaleza para seguir adelante y pienso -si ella puede ¿porque yo no podría seguir adelante?”.

“Que siempre me miran con tristeza, y que el valor que muestro es mucho para aguantar tantos problemas”.

“Me dijeron que se sienten bien conmigo por que soy amable “

“Que hago mucha plática, y siempre ando sonriente”.

Observaciones sobre los cambios que experimentaron durante las sesiones

Al principio las mujeres se mostraron muy tímidas en las sesiones, les costaba mucho compartir cualquier opinión, y era difícil hacerlas hablar, sin embargo con el tiempo tomaron confianza y comentaron que les gustaría que las sesiones no terminaran porque se sentían muy cómodas de tener un espacio donde por un momento les permitió olvidar sus problemas, en especial una de las participantes al principio tartamudeaba mucho al hablar o dar cualquier opinión, y su voz era muy baja, mostrando timidez, su rostro mostraba mucha tristeza y casi no mostraba ningún tipo de alegría, todo el tiempo solo decía que estaba de acuerdo con todo, pero con el tiempo su voz cambió, poco a poco tomó confianza, en ocasiones ella pedía la palabra y mostraba mucha felicidad al hablar, su voz se mostraba más fuerte y mostraba alegría al compartir y al escuchar, la sorpresa fue que no tartamudeó más. Otra de las participantes al inicio llegó con su rebozo tapada desde la cabeza y al hablar siempre se tapaba la boca y hasta la tercera sesión dejó de taparse y compartió que había sufrido parálisis facial, ya con el tiempo poco a poco dejó de usar rebozo, al finalizar se le veía más confiada de mostrar su rostro y también se le vio una mejoría. Otra de las participantes comentó en la quinta sesión que su esposo se sorprendió porque ella siempre la regañaba cuando él no hablaba a la hora que le decía y primero lo regañaba, y un día él tardó en hablar pero ella no le dijo nada, eso sorprendió a su esposo al grado de que le dijo que le estaba sirviendo mucho asistir a los talleres, y que no dejara de hacerlo, ella siempre hablaba con la voz muy fuerte y todo el tiempo tenía algo que decir, pero ella misma comentó que en sesiones anteriores se dio cuenta de que se alteraba muy rápido por cualquier cosa, por lo que ella misma decidió cambiar esa forma de su ser y lo comienza a aplicar con su familia mostrando cambios ante ellos, siendo muy positivo para todos sus integrantes.

CAPÍTULO VI. DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación fue evaluar los cambios a nivel cualitativo y cuantitativo de un taller interactivo dirigido al empoderamiento de las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes, mediante el fortalecimiento de sus recursos psicológicos.

Con el taller interactivo las mujeres aumentaron sus recursos psicológicos, principalmente en el manejo de sus sentimientos de tristeza, lo que repercute de manera directa en mejorar su estado de ánimo, fortaleciendo el área afectiva.

De igual forma en las áreas instrumental y social, mejoraron sus habilidades sociales y su capacidad para brindar ayuda, además de su disposición para ayudar. Mientras que en el área cognitiva aumentaron su capacidad para reflexionar ante los problemas. Con estos resultados a nivel cuantitativo aunados a las narraciones que confirman el beneficio del taller para las participantes, se concluye que el taller interactivo diseñado para esta investigación tuvo el impacto esperado de contribuir en el empoderamiento de las mujeres que formaron parte del mismo.

La migración se percibe como un suceso estresante desde el ámbito psicológico, la distancia, genera la ruptura de relaciones familiares, sentimientos de vacío o falta de autoridad y todas las expectativas que no se pueden cumplir por la separación de la persona que migra factor que impacta directamente a las esposas de migrantes (López y Loaiza, 2009).

En las narraciones de las participantes se pudo observar cómo ante la ausencia física de su esposo, las mujeres necesitan apoyo durante el proceso de la educación de sus hijos, como una forma de acompañamiento en esta etapa, dado que el bienestar de sus hijos es su principal preocupación. Esto lo manifiestan en frases como: *“Hace falta mi esposo cuando los niños ocupan algo en la escuela en sus enfermedades, problemas”*. El hecho de participar en el taller interactivo, les permitió retomar fuerzas para la responsabilidad de criar a sus hijos teniendo a su pareja

físicamente ausente. Estos resultados coinciden con lo reportado por Rivera-Heredia, Obregón-Velasco, Cervantes-Pacheco, y Martínez-Ruiz (2014) y Obregón Velasco (2012, 2013 y 2017) quienes coinciden en señalar la importancia de brindar atención psicológica a los familiares de migrantes. El grupo se convirtió en una forma de acompañamiento para las mujeres participantes.

Una innovación con respecto a los trabajos previamente mencionados es que en la presente investigación se trabajó con familiares de migrantes dentro de una comunidad Purhépecha en el que se respetó la lengua materna de las participantes, desarrollando materiales especiales para ellas como la creación de una guía de entrevista en Purhepecha, y la impartición de las sesiones del taller interactivo en esa misma lengua, por parte de una psicóloga que proviene de esa misma comunidad, que ubica a este trabajo de tesis con una perspectiva intercultural y de inclusión, construida con una mirada desde dentro de la comunidad (Declaración de Lima de la Conferencia Global de Mujeres Indígenas, 2013).

En la mayoría de los casos la migración por parte del hombre implica un abandono (en términos físicos) hacia sus familias con el propósito de brindarles mejores oportunidades y condiciones de vida, creándose así nuevas situaciones familiares, sociales y laborales para la mujer, quien a partir de la ausencia del hombre está sometida a grandes retos (Couturier y Concheiro 2010).

El significado que las participantes mostraron de la migración de sus parejas, fue en algunos casos, que tuvieron que partir por necesidad y no porque quisieran abandonarles, sin embargo, los hijos son quienes en mayor medida sufren la ausencia del padre, lo cual coincide con lo encontrado por Obregón-Velasco y Rivera-Heredia (2015). Las participantes comentan que al paso del tiempo la ausencia de sus esposos, o la experiencia de abandono es normalizada, pues se van habituando a estar sin ellos, como ellas mismas lo mencionan en sus discursos: *“Siento como si ya no tuviera esposo, no es mi fortaleza. No me preocupa por que no nos hace falta”, “me dijo que se iba un año y no regresó, ya son 17 años”*.

Es por ello, que con la migración se modifica el concepto de familia como lo plantean Couturier y Concheiro (2010) que definen a la familia del migrante como la ausencia física del padre, por la que los niños y las niñas crecen con la carencia de la figura paterna, lo que crea generaciones con una alta carga emocional y física para las mujeres e hijos. Sin embargo, a esta definición falta complementarle los aspectos positivos que también acompañan la vivencia de la migración, como los beneficios económicos y sociales que les ha traído consigo, así como el mayor estatus que guardan las familias de los migrantes ante su comunidad en términos de su solvencia económica y su apoyo a las fiestas patronales.

Las participantes comentan que han tenido problemas para encaminar a sus hijos, por el poco apoyo recibido por parte de sus esposos, y que al final la responsabilidad vuelve a recaer en ellas. Así mismo, comentan recibir más rechazo por sus suegros cuando se quedan solas, y constantemente son atacadas por la manera en que están administrando las remesas.

De esta manera, las mujeres se quedan sin el apoyo emocional y económico de sus esposos, ni el de su familia, siendo orilladas a cumplir sus obligaciones como madres y amas de casa, para además responsabilizarse de todas las tareas que correspondían a su cónyuge, las cuales a la larga puede traerles consecuencias, emocionales, físicas y sociales (González de la Rocha, 1989). El cambio de roles reportado por las mujeres de Cheranástico es similar a lo reportado por De Jesús-Díaz Barriga et al., (2014) quienes trabajaron con mujeres de otra comunidad Purhépecha llamada Puácuaro en la cual reportan que existen cambios de rol a partir de la ausencia del esposo. En ambos trabajos las mujeres esposas de migrantes tienen mayor participación en la vida pública de las localidades a partir de la ausencia de ellos, ya sea en su representación o por el acceso económico que les remesas les facilitan como posibilidades de apoyo para las fiestas de la comunidad.

Por su parte, Chiavola, Cendrós, y Sánchez (2008), Musitu y Buelga (2004), y García (2003), definen el empoderamiento como la forma de promover y movilizar los recursos y potencialidades que posibiliten que las personas adquieran dominio y control sobre sus vidas traduciéndose como la habilitación, potenciación, fortalecimiento o la facultad de autorizar, desde la perspectiva del empoderamiento tiene que ver con la ampliación de las capacidades tanto individuales como sociales, así como al acceso a las fuentes de poder, siendo uno de sus rasgos más sobresalientes. Es por ello que el fortalecimiento de los recursos psicológicos en una forma de empoderamiento.

Y es que estas fortalezas se requieren en las mujeres esposas de migrantes para que puedan sobrellevar la ausencia de su cónyuge. Tales recursos son entendidos como aquellos elementos tangibles o intangibles que se posee, pero que a la vez pueden intercambiarse, perderse, acabarse, renovarse crecer o desarrollarse en un momento específico a lo largo de la vida (Rivera-Heredia y Andrade Palos, 2006). Pueden fortalecer el optimismo, el control personal y la capacidad de encontrar sentido en la experiencias de la vida. Y en el taller interactivo fue posible desarrollar mayores recursos psicosociales y económicos puesto que mejoró el área afectiva, el área social y el manejo de las remesas.

Lo que no fue posible lograr en esta investigación fue el haber trabajado con más mujeres de las que participaron, esto puede explicarse tal vez por que el taller estaba dedicado directamente para las mujeres esposas de migrantes, sin embargo, después de algunas sesiones algunas mujeres tuvieron la inquietud de conocer lo que se realizaba en las sesiones y que las mismas participantes compartieron y de acuerdo a la información ellas acudieron por lo menos en una ocasión, fue agradable compartir pero pudo haber sido mucho mejor que permanecieran en todas las sesiones, lo que no fue posible. Así mismo, hubo mujeres que se enteraron casi al finalizar las sesiones y ya no alcanzaron a participar en ninguna sesión.

Entre las limitaciones del estudio, cabe mencionar que quedo pendiente trabajar más sesiones con las mujeres por petición de ellas y compartir un poco sobre los resultados de las sesiones del taller. Así mismo, faltó buscar apoyo en otras instancias, o un financiamiento externo que permita dar continuidad al programa hasta aquí ofrecido, para que sigan siendo atendidas de alguna manera desde el ámbito psicológico, social y si fuera posible en lo económico que en la mayoría de los casos es muy difícil a que accedan a este tipo de información necesaria para atender lo que requieren las personas de esta comunidad.

CONCLUSIONES

Con este trabajo de investigación se logró ampliar el conocimiento sobre el comportamiento humano, la vida, usos y costumbres de una de nuestras localidades de pueblos originarios Purhépecha con alta tradición migratoria: Cheranástico, enfatizando los recursos psicológicos de sus habitantes, predominantemente de aquellos impactados por la experiencia de la migración en su familia.

Con el trabajo etnográfico en el que se describen las principales ceremonias y festividades de la localidad puede apreciarse que la vida comunitaria está llena de muestras de generosidad y de reciprocidad. En estas festividades hay un esfuerzo por integrar a todos los miembros de la familia nuclear y extensa así como a vecinos y amigos, tanto de quienes se encuentran en México, como de sus familiares que desde el exterior también se mantienen presentes al enviar remesas o tener encargos a distancia. El vínculo con los migrantes se reafirma con su participación en las fiestas patronales, donde se observa el apoyo transnacional al incluir a los migrantes como actores activos en la organización de las diferentes fiestas patronales. Con este trabajo pudo evidenciarse cómo importantes montos económicos de los ingresos de las familias de la comunidad se invierten en las fiestas y celebraciones, siendo gran parte de ellos provenientes de remesas.

En las fiestas y tradiciones se manifiestan y hacen visible sus lazos familiares o de amistad, y dan muestras de agradecimiento, que expresan con regalos les brindan

y que luego cuelgan de su cuello o espalda. También con sus ceremonias se permiten mostrar el afecto o sus intereses, por ejemplo invitando a la mujer que les gusta para llevarla al baile y posteriormente bañarla en público. Un valor que se aprecia en las festividades es que éstas son un medio por el cual transmiten el gusto de tener dinero, pues además del alimento y la ropa es uno de los principales regalos que obsequian a los niños y a los ahijados. También se pueden apreciar prácticas para favorecer la convivencia de las generaciones jóvenes con las de mayor edad para compartir bienes, saberes y aprendizajes.

Las personas que viven en Cheranánstico dan evidencia de que disfrutan la vida y la celebran en compañía de sus seres queridos, así como de que son capaces de trabajar colaborativamente con otros integrantes de su comunidad para organizar las fiestas. Al parecer el papel de la música y de los fuegos artificiales es una constante en las diferentes festividades.

Llama la atención que en varias de las prácticas comunitarias, se alientan acciones que pueden favorecer y/o ver como normal el comportamiento violento, como aquella en donde se golpea a la mujer con las ramas de caña. Se encontró que las participantes perciben que la mujer en su comunidad está menos valorada que los hombres, lo cual lo constatan de diversas maneras, como al tener menores oportunidades de estudio y trabajo para las mujeres, o el mayor festejo hacia el nacimiento de un bebé varón que de una mujer.

Se confirmó en esta investigación que existe una forma de violencia intrafamiliar entre las suegras y las mujeres esposas de migrantes, quienes se ven sometidas a múltiples situaciones difíciles en la convivencia con sus suegras, sobre todo asociadas con el control, que las lleva a sentir que “tienen que aguantar todo” mientras sus parejas regresan, lo que además está asociado con pocas posibilidades de movimiento o acción. Situación que carga de impotencia, a más de una mujer que se convierte en un tema clave de necesidad de apoyo emocional.

Todo ello justifica la necesidad de trabajar en estas localidades desde una perspectiva de género que contribuya a fomentar relaciones mas equitativas y respetuosas entre sus habitantes, independientemente de si son hombres o

mujeres, o generaciones de mayor o de menor edad. Por lo que se requiere trabajar con población infantil, de adolescentes, adultos y adultos mayores.

Respecto a los impactos del taller interactivo de fortalecimiento de los recursos personales, sociales y económicos, se concluye que al finalizar la intervención, las mujeres mostraron satisfacción sobre la atención recibida durante las 10 sesiones, con comentarios de que les gustaría seguir recibiendo este tipo de atenciones, ya que no cuentan con ninguna forma de apoyo psicológico en su comunidad y que requieren mucho de tal atención.

A decir de las participantes, esta forma de intervención trajo muchas satisfacciones, ya que fueron logrando ser más participativas, en diversos aspectos, además de que mejoraron sus habilidades de comunicación; ellas mismas se reconocen más participativas en el ámbito social y con mayor presencia en lugares que anteriormente no asistían. De esta manera sus recursos personales, económicos y sociales se han modificado favorablemente. En general, ellas mostraron estar satisfechas y agradecidas al participar en el taller.

En cuanto a las relaciones familiares, mostraron nuevas formas de comunicación, ahora presentan mayor asertividad hacia sus hijos y esposos, y de la misma manera comenzaron a mejorar la relación con sus suegros, lo que trae consigo nuevas pautas de interacción en las relaciones intrafamiliares.

A futuro, se recomienda buscar a profesionales de la psicología, o alguna institución u organización que pueda establecerse en la comunidad para la atención psicológica para las mujeres, no solamente las esposas de migrantes, sino en general.

Es necesario crear un espacio donde las mujeres puedan compartir experiencias de vida, así como aprender actividades que les permitan desenvolverse más, no solamente en la atención a la familia, sino una dedicación de tiempo personal, para tratar de sobrellevar las situaciones diarias en la familia, tanto con sus parejas ya sea migrantes o no, así como con sus hijos.

Como conclusión general es que existe la necesidad de brindar apoyo económico y psicosocial a las mujeres de los pueblos originarios, especialmente para las mujeres con quienes se trabajó en esta investigación, las de la comunidad de Cheranástico.

El proveer de atención psicológica es un elemento clave y fundamental para el bienestar individual y social, por las diversas situaciones que las mujeres esposas de migrantes viven diariamente ante las que no tienen apoyo o personas en quienes puedan respaldarse, o a las que puedan acudir y fortalecerse para resolverlas adecuadamente.

Un trabajo de investigación como el presente da muestra de la gran responsabilidad que es intentar promover el que las mujeres provenientes de los pueblos originarios que tienen familiares migrantes puedan recibir la atención adecuada, los apoyos de instituciones gubernamentales y de la sociedad civil para que estas necesidades sean atendidas.

Afortunadamente, con esta tesis de maestría, se contribuyó a desarrollar un taller apropiado culturalmente, que demostró ser útil y efectivo para el empoderamiento de las mujeres participantes, dado que promovió sus recursos afectivos y sociales, y favoreció mayor conciencia en el manejo de las remesas. Sobre todo, logró una sensación de bienestar en las mujeres que participaron, misma que se reflejó en sus entornos familiares y sociales, tanto a nivel local como transnacional. Confiamos en que experiencias como esta puedan multiplicarse en las comunidades de pueblos originarios.

REFERENCIAS

- Acevedo, V. V. A. (2017). Migración y Remesólares en la Región de la Meseta P'urhépecha, Michocán. En R. Pardo y M. E. Rivera-Heredia. (Primera edición), Aportaciones a los estudios migratorios desde diferentes, disciplinas y campos de conocimiento (55-68). Morelia, México: UMSNH.
- Banda, C. A. L. y Morales, Z. M. A. (2015). Empoderamiento psicológico: un modelo sistémico con componentes individuales y comunitarios. *Revista de Psicología*, 33(1), 3-20.
- Bardin, L. (3ra. edición). (2002). Análisis de contenido. Madrid-España: ediciones Akal.
- Battliwala, S. (1997). El significado del empoderamiento de las mujeres: nuevos conceptos desde la acción. *Poder y empoderamiento de las mujeres*, 187-211
- Caicedo, M. S.C. y Solarte-Pazos, L. (2015). Empoderamiento de mujeres de una ONG colombiana. Un estudio de caso simple. *Red. Adm. Pública*, 46(6), 1597-1618.
- Cervantes-Pacheco, E. I., Villaseñor-Guzmán, O. A., Campos-Soto E. y García-González, C. (2013). ¿Cómo enfrentan el proceso de divorcio las parejas? Estudio cualitativo desde los recursos psicológicos. *Uaricha Revista de Psicología*, 10 (21), 28-43.
- Cervantes, P. E. I., Obregón, V. N., Rivera-Heredia, M. E. y Martínez, R. D. T. (2015). Manifestaciones de la violencia de género en mujeres de comunidades Michoacanas con tradición migratoria. En Murueta R. M. E. y Orozco, G. M. (2da edición), *Psicología de la violencia causas, prevención y afrontamiento* (85-97). D. F. México: Manual Moderno.
- Chacón, L. G. S. y Gamboa, S. F. M. (2018). Tabú de la virginidad a través de los “cantaros rotos”. Las jóvenes rurales en Michoacán: entre la tradición y la educación. *Revista de investigación y divulgación sobre los estudios de género*, 22, 55-84.
- Chiavola, C., Cendrós, P. P., y Sánchez, F. D. (2008). El empoderamiento desde una perspectiva del sistema educativo. *Omnia*, 14(3), 130-143.
- Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2018). Anuario de migración y remesas, México 2018: CONAPO, Fundación BBVA Bancomer-BBVA Research.
- Consejo Nacional de Poblacion CONAPO (s.f.) http://www.conapo.gob.mx/en/CONAPO/Glosario_Migracion_Interna?page=3
- Couturier, B. P y Concheiro, B. L. (2010). La feminización del campo y sus impactos territoriales. En Aresti, de la T. L. (Primera Edición), *Mujer y Migración “Los costos emocionales”* (173-193). México: mc editores.
- Creswell, J. y Plano Clark, V. (2da. edición). (2011). *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. Estados unidos: Editorial Sage.
- De Jesús-Díaz. B. E., Díaz-Chavez, S. y Rivera-Heredia, M. E. (2014). Cambios en el rol de mujeres indígenas con esposos migrantes: Puácuaro, Michoacán. *Ra-Ximhai*, 10 (2), 43-61.

- Declaración de Lima de la Conferencia Global de Mujeres Indígenas. (2013). ¡Mujeres Indígenas Hacia la Visibilización De Inclusión! Conferencia Global llevado a cabo en Lima Peru en el Foro Internacional de Mujeres indígenas, Lima. Recuperado de <https://www.forestpeoples.org/es/topics/las-cuestiones-de-genero/news/2013/11/declaracion-de-lima-de-la-conferencia-global-de-mujeres>
- Delgado-Piña, D., Zapata-Martelo, E., Martínez-Corona, B. y Alberti- Manzanares. (2010). Identidad y empoderamiento de mujeres en un proyecto de capacitación. *Ra-Ximhai*, 6 (3), 453-467
- Flick, U. (2008). *Introducción a la investigación cualitativa*. Madrid, España:Morata.
- García, B. (2003) Empoderamiento y autonomía de las mujeres en la investigación sociodemográfica. *Estudios demográficos y urbanos*,18(2), 221-253.
- García, G. M. E. (2008). La imagen en la investigación social. En Paramo, P. (Compiladores), *La investigación en las ciencias sociales*. (171-181). Bogota, Colombia:Universidad.
- García, J. O. G. (2013). Características Socio-Demográficas en los Municipios de Michoacán y su Relación con la Migración. *Cimexus*, 4(2), 49-68.
- González-Forteza, C. Andrade, P. P. y Jimenez, T. A. (1997). Recursos psicologicos relacionados con el estrés cotidiano en una muestra de adolescentes mexicanos. *Salud Mental*, 20 (1), 27-35.
- González, C. B. y Guzmán, F. E. (2014). Subjetividad y violencia en la cultura P'urhépecha. En González, C. B., García, M. Y. E. y Méndez P. A. M. (Primera Ed), *Comunalidad identidad y género* (105-110). Morelia Michoacán, México: Marcela Morado.
- Hernández-S R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*.Quinta edición, México: Mc. Graw Hill.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C. y Baptista, L. P. (6ta edición). (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education.
- <http://www.cdi.gob.mx/difusion/carnaval/carnaval.html>
- https://www.academia.edu/13424686/Fiestas_y_ceremonias_tradicionales_purh%C3%A9pecha
- INEGI (2009). Puntuario de información geográfica municipal de los Estados Unidos Mexicanos Paracho, Michoacán de Ocampo Clave geoestadística 16065: http://www.beta.inegi.org.mx/contenidos/app/mexicocifras/datos_geograficos/16/16065.pdf
- INEGI (2010). Catálogo de localidades: <http://www.microrregiones.gob.mx/catloc/LocdeMun.aspx?tipo=clave&campo=loc&ent=16&mun=065>
- Juanena, C. J. (2006). Mujeres indígenas, feminismo y condición postcolonial. *Lectora* (d): revista de dones u textualitat, 27-42.
- León, M. (2001). El empoderamiento de las mujeres: encuentro del primer y tercer mundo en los estudios de género. *La ventana*, 13, 94-106

- León, M. (2013). Poder y empoderamiento de las mujeres. Mujeres forjadoras del desarrollo. <https://mujeresforjadorasdedesarrollo.files.wordpress.com/2013/11/m-lec3b3n-versic3b3n-final-nov-10-2013.pdf>
- López, G. V. y Rojas, O. L. (2017). Rezagos en el nivel de autonomía de las mujeres rurales mexicanas en la primera década del siglo XXI. *Estudios Demográficos y urbanos*, 32, (2), 315-354.
- López, L. M. & Loaiza, M. O. (2009). Padres o madres migrantes internacionales y su familia: Oportunidades y nuevos desafíos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 2 (7), 837-860
- Martínez, De S. B. A. (2007). Desarrollo y validación de un instrumento para la evaluación de los recursos psicológicos: inventario de recursos psicológicos-77 ítems (IRP-77) (Tesis doctoral). Facultad de Psicología departamento de psicología biológica y de la salud, Madrid.
- Mendoza, R. A. L., Sánchez, L. O. y Pedraza, D. M. E. (2010). Sexualidades, cuerpo y género en culturas indígenas y rurales. Universidad Pedagógica Nacional-UPN.
- Miranda, M. C. (2014). Juego de roles: el papel de la mujer en las comunidades indígenas. En González, C. B., García, M. Y. E. y Méndez P. A. M. (Primera Ed), *Comunalidad identidad y género* (pp. 105-110). Morelia Michoacán, México: Marcela Morado.
- Moctezuma, Perez y Martínez (2012). El retorno de las familias migrantes a Michoacán: diagnóstico de la migración internacional. En Martínez-Ruiz et al. (Coordinadora), *Caleidoscopio migratorio. Un diagnóstico de la situación migratoria actual, en el Estado de Michoacan, desde distintas perspectivas disciplinares*. (69-112). Morelia, México: Editorial Morevalladolid.
- Mora, P. V. G., Morales, T. T. L., Caballero, D. P. y Rivera-Heredia, M.E. (2013). Migración del cónyuge: análisis de los recursos psicológicos de mujeres michoacanas. *Uaricha Revista de Psicología*, 10(11), 44-55.
- Mora, T. M. R., Gómez, C. M. y Rivera-Heredia, M.E. (2013). La satisfacción marital y los recursos psicológicos en las parejas con y sin hijos pequeños en pro del bienestar familiar. *Uaricha*, 10(22), 79-96.
- Obregón-Velasco, N. y Rivera-Heredia, ME (2015). Impacto de la migración del padre en los jóvenes: cuando la migración se convierte en abandono. *Ciencia UAT*, 10(1), 56-67.
- Obregón-Velasco, N., Rivera-Heredia, M. E., Martínez, R. D.T. y Cervantes-Pacheco, E. I. (2014). Sucesos Estresantes y Sus Impactos en Mujeres y Jovenes de la Comunidad de Cuitzeo, Michoacán. *Ciclo de la migración México-EUA En sus familias*, 43. 211-224.
- Obregón-Velasco. N., Martínez-Ruz, D.T., Rivera-Heredia, M.E., Cervantes-Pacheco. (2012). Sucesos estresantes, salud mental y posicionamiento de género en las mujeres de comunidades de Michoacán ante la migración familiar. En Martínez-Ruiz et al. (Coordinadora), *Caleidoscopio migratorio. Un diagnóstico de la situación migratoria actual, en el Estado de Michoacan, desde distintas perspectivas disciplinares*. (69-112). Morelia, México: Editorial Morevalladolid.

- ONU Mujeres, (2016). El progreso de las mujeres en el mundo 2015-2016. Transformar las economías para realizar los derechos resumen. *Revista Estudios Femenitas*, 24 (2), 589-614.
- Paramo, P. y Duque, G. E. (2008). Observación Participante. En Paramo, P. (Compiladores), *La investigación en las ciencias sociales*. (171-181). Bogota, Colombia:Universidad.
- Paredes, B. P. (2015). *Lo llamamos empoderamiento, pero es supervivencia, es explotación*. (Tesis doctoral, departamento de antropología). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=55895>
- Pérez, P. M. L. y Rivera-Heredia, M. E. (2012). Recursos psicológicos y experiencias migratorias en comunidades rurales con actividades agropecuarias en la región de los Altos de Jalisco: Un estudio comparativo. En López, B. L. A., Aboites, M. G. y Martines, G. F. (Compiladores), *Globalización y agricultura. Nuevas perspectivas en la sociología rural*. Primer pre-congreso internacional llevado a cabo en Saltillo Coahuila, México.
- Perez, V. M A., Vasquez, G. V. y Zapata, M. E. (2008). Emposaramiento de las mujeres indígenas de Tabasco. El papel de los fondos regionales de la CDI. *Cuicuilco*, 15 (42), 1-15.
- Portocarrero, R. C. (2010), Empoderamiento en mujeres participantes y no participantes en organizaciones de apoyo social. *Rev. Psicol*, 12,237-256.
- Prieto-Razo, M.F. y Blanco-Sixtos, S. (2015), Mujer indígena purépecha y maternidad. Un esbozo de subjetividad en resistencia. *Revista de educación y desarrollo*, 34, 63-73.
- Ramírez y García, T. (2009). Migración y remesas femeninas en México: la otra cara de la moneda. *Revista de sociedad, Cultura y Desarrollo Sustentable*, 5 (2), 161-179.
- Ramírez, A. (2012). Participación económica: ¿Primer paso para el empoderamiento de las mujeres? En Zavala, M. L. y Jiménez, P. A. (Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo.), Memoria del 8 encuentro Nacional sobre Empoderamiento Femenino (pp. 159-171). Pachuca Hidalgo: Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades.
- Ramírez, B. R. y Rivera, H. M. E. (2018). Crecer ante la adversidad de la violencia en el entono. Segunda parte: resiliencia y recursos psicológicos. En Esparza, Del V. O. A., Montañez, A. P., Carrillo, S. I. C. y Gutierrez, V. M. (Primera edicion), *Fenomenos de la violencia en México* (197-225). Ciudad Juarez Chihuahua, México: Universidad Autonoma de Ciudad Juarez.
- Remor, E., Amoros, G. M. y Corrales, J. A. (2010). Eficacia de un programa manualizado de intervención en grupo para la potenciación de las fortalezas y recursos psicológicos. *Anales de psicología*, 26(1),49-57.
- Rivera-Heredia, M. E. (2013). Lo doloroso no solo es que se vaya, sino el no poder vernos: emociones que traspasan frontera. En T. C. Leco, y C. J.C.L. Navarro (Primera Edición) *Migraciones centroamericanas, realidades tendencias y desafíos* (pp. 169-195). Leco, T. C y Navarro C. J.C.L. México.

- Rivera-Heredia, M. E. y Andrade, P. P. (2006). Recursos individuales y familiares que protegen al adolescente del intento suicida. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 8(2), 23-40.
- Rivera-Heredia, M. E. y Andrade, P. P. (2010). Escala de evaluación de las relaciones Intrafamiliares (E.R.I.). *Uaricha Revista de Psicología*. 14, 12-29.
- Rivera-Heredia, M. E., Martínez-Servin, L.G. y Obregon-Velasco, N. (2013). Factores asociados con la sintomatología depresiva en adolescentes michoacanos. El papel de la migración familiar y los recursos individuales, familiares y sociales. *Salud mental*, 36(2), 115-122.
- Rivera-Heredia, M. E., y Pérez, P. M.L. (2012). Evaluación de los recursos psicológicos. *Uaricha Revista de Psicología*, 9 (19), pp. 1-19.
- Rivera-Heredia, M.E, Obregón, V. N. y Ayala, M. M. (2012). *Diagnóstico de la condición y posición de género en el municipio de Marcos Castellanos, Michoacán*. Morelia, México.
- Rivera-Heredia, M.E., Cervantes-Pacheco, E. I., Obregón-Velasco, N. y Martínez-Ruiz, D. T. (2012). "Lo que todo migrante necesita saber": experiencia de una intervención sobre migración y salud en una comunidad rural. En López, B. L. A., Aboites, M. G. y Martínez, G. F. (Compiladores), *Globalización y agricultura. nuevas perspectivas en la sociología rural*. Primer pre-congreso internacional llevado a cabo en Saltillo Coahuila, México.
- Rivera-Heredia, M.E., Obregón-Velasco, N. y Cervantes-Pacheco, E. I. (2013). Migración, sucesos estresantes y salud: perspectivas de las mujeres michoacanas de comunidades rurales con familiares migrantes. *Acta Universitaria*, 23 (1), 49-58.
- Rivera-Heredia, M.E.; Obregón Velasco, N., Cervantes Pacheco, E. I. y Martínez Ruiz, D. T. (2011). Lo que todo migrante necesita saber: Familia, salud recursos psicológicos, habilidades transculturales y prevención de violencia. 90-96. México: Conacyt, UMSNH.
- Rosas, V. R., Ruíz, R. H. & Rodríguez, H. B. (2010). Inversión y uso de remesas: el caso de la Rielera. *Revista de sociedad, Cultura y Desarrollo Sustentable*, 6(2), 221-218.
- Salgado de Snyder, V. N. y Maldonado, M. (1993). Funcionamiento psicosocial en esposas de migrantes mexicanos a los Estados Unidos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(2),167-180.
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, España: ediciones PAIDOS.
- Tecuapacho, V. C. y Sam, B. M. M. (2010). Participación Política Femenina y El Proceso de Empoderamiento de las Mujeres Militantes del Consejo Nacional Urbano y Campesino (CNUC) de Tlaxcala 2010. En Zavala, M. L. y Jiménez, P. A. (Universidad Autónoma Del Estado de Hidalgo.), Memoria del 8 encuentro Nacional sobre Empoderamiento Femenino (pp. 73-94). Pachuca Hidalgo: Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades.

Wassmansdorf, M. L. y Paz, M. M. (s. f). El movimiento indígena y el feminismo desde Abya Yala: Una perspectiva poscolonial de la sexualidad femenina 1-12

APÉNDICES

Apéndice 1. Entrevista semiestructurada

FOLIO

I. DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

- ¿Dónde nació? _____
¿Dónde vive actualmente? _____
¿Su género es? Mujer _____
¿Cuántos años tiene? _____
¿Cuál es su estado civil?: Casada () Civil () Unión libre () otro: _____
¿A qué edad se fueron a vivir juntos? _____
¿A qué edad se casó? _____
¿Cuántos años tienes viviendo con su pareja? _____
¿Cuántos hijos tiene? _____ niños () niñas ()
¿Cuántas personas viven en esta casa? ()
¿En total cuántos niños y niñas viven en casa y a quiénes incluye? ()

¿En total cuántos adultos y a quiénes incluye? _____
¿La casa donde vives es?: propia () Prestada () rentada () Otro: _____
¿De qué está hecha la casa donde vive? Cemento () madera () otra: _____
¿Cuántos dormitorios tiene? _____
¿Tiene? cocina () sala () baño () regadera () patio ()
¿Cuenta con suficientes muebles dentro de su hogar cómo?: recámara ()
Estufa () refrigerador () televisión () estéreo () otros _____
¿Estudia actualmente?: (Si) ¿En qué nivel está? _____ (No)
¿Hasta qué grado fue a la escuela: primaria () secundaria () preparatoria () otra _____
¿Cuál fue su último promedio obtenido en la escuela?:
(5.0) (5.5) (6.0) (6.5) (7.0) (7.5) (8.0) (8.5) (9.0) (9.5) (10.0)
¿Actualmente cuenta con algún trabajo? (Si) ¿Cuál es su puesto? _____ (No)
¿Motivo por el que no labora? _____
¿Cuánto tiempo tiene trabajando en eso? _____ años _____ meses
¿En qué actividades estás involucrada en su comunidad?
____ Religiosas ¿cuáles? _____
____ Deportivas ¿cuáles? _____
____ Sociales (clubs, asociaciones, etc.) ¿cuáles? _____
____ Escuela ¿cuáles? _____
¿Pertenece a alguna religión en específico?
Católica () Bautista () testigos de Jehová () otra: _____
¿Qué le motivó a ser parte de esa religión? _____

II. FAMILIAR DIRECTO MIGRANTE (PADRES, HERMANOS, HIJOS, PAREJA)

- ¿Tiene familiares migrantes directos?: Si () no ()
¿Quiénes? Pareja () hijo/as () padre/es () hermana/os ()
Número de familiares directos (padres, hermanos, hijos, pareja) que hayan migrado:

¿A dónde han migrado? (Ciudad y Estado) _____
¿Su pareja, en dónde se encuentra actualmente? (Ciudad y Estado) _____
¿Migra de manera temporal? Si () No () por cuánto tiempo _____
¿Migra de manera permanente? (Si) (No) desde hace cuánto tiempo _____
¿Cuenta con algún documento que le permite entrar y salir de Estados Unidos? (Si) (No)
¿Tiene comunicación constante con él? (Si) (No)

¿Qué tan frecuentemente se comunica con él?:

- (a) Por lo menos 1 vez a la semana
- (b) Por lo menos 1 vez al mes
- (c) Por lo menos 1 vez al año

¿Cómo se comunica con él? por carta () teléfono () visitas () internet ()

¿Cómo le afectó a usted y su familia que él, migrara?

¿Qué tanto le preocupa el día que él regrese? _____

¿Cómo cree que afectará a su familia u regreso? _____

¿Cómo le afectará a usted su regreso? _____

IV. MIGRACIÓN DE FAMILIARES INDIRECTOS (TÍOS, PRIMOS, SOBRINOS, SUEGROS)

- 1.- ¿Tiene familiares migrantes indirectos? Si () No ()
- 2.- ¿Cuántos? Suegro/a () Tíos/a () primo /as () sobrina/os ()
2. ¿En dónde? (estado) _____
- 3.- ¿Ha o han influido en su vida actual estos familiares: (Si) (No)
4. ¿De qué manera? _____
5. ¿Tiene familiares migrantes que hayan retornado a México? (Si) (No)
6. ¿Qué es lo que has observado que está pasando con ellos en su proceso de reincorporación con sus familias y comunidad? _____

IV.REMESAS

¿Ha tenido la experiencia de recibir dinero que le envían sus familiares migrantes? (si)(no)

¿Por parte de quién recibía usted remesas? _____

¿Cómo fue esa experiencia? _____

¿Actualmente, su esposo o sus hijos le mandan dinero de los Estados Unidos?

- a) Siempre
- b) Algunas veces
- c) Casi nunca
- d) Nunca

¿Cómo se organizan para manejar el dinero que reciben por parte de sus familiares migrantes?

¿A quién le llega?	
¿Cómo lo distribuyen?	
¿En qué lo gastan?	
¿Qué tanto alcanza a cubrir su necesidades?	

¿Qué actividades realiza usted que le dejen un ingreso para complementr su gasto?

- a. () Ninguna
- b. () Manualidades
- c. () Cria animales
- d. () Hace ventas por catálogo
- e. () Tiene un negocio
- f. () Vende lo que Borda
- g. () Vende flores
- h. () Vende comida

- i. () Cuida a otros
- j. () Otra actividad (mencionar cual)_____

Las actividades que realiza las lleva a cabo

- a) () Fuera del hogar
- b) () Dentro del Hogar
- c) () Dentro y fuera del hogar
- d) () Otros ¿cuál?_____

¿Cuáles de estos gastos los cubre con el dinero que le mandan de EUA?

Marque una X en todas las opciones que correspondan a lo que usted hace

- a. () Educación o escuela
- b. () Salud o medicinas
- c. () Alimentación
- d. () Teléfono
- e. () Ropa y zapatos
- f. () Renta
- g. () Construcción o pago de casa
- h. () Pago de transporte
- i. () Fiesta del pueblo
- j. () Fiestas familiares (bautizos, bodas, etc)
- k. () Compra de muebles o de aparatos para el hogar
- l. () Compra de equipo de cómputo
- m. () Gastos para ayudar al negocio familiar
- n. () Viajes
- o. () Pago de deudas
- p. () Gastos varios (indicar cuáles)_____

De entre todos los gastos mencionados, en qué considera usted que se va la mayor parte de su dinero_____

V. ¿CÓMO APRENDES MEJOR?

Si se te diera una plática, un taller o un tema ¿qué prefieres? (marca con una "X" (equis) tu(s) preferencias, puedes marcar más de una).

() 1. Solo exposición del instructor	() 2. Dinámicas o actividades vivenciales	() 3. El instructor proporciona información y pregunta a los participantes	() 4. Discusión grupal (todos comentan y comparten sus puntos de vista y experiencias)	() 5. Terapia grupal	() 6. Otro (especificar)
---	--	--	--	--------------------------------	------------------------------------

En caso de que se organizara un taller para ti, que busque fortalecer a las esposas de los migrantes ¿qué temas consideras importantes que se manejen en ese taller?

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Apéndice 2. Entrevista Semiestructurada traducida al P´urhépecha

1. MA MITEKUA

I. CH'ETI MITEKUA AMBE

¿Naniri andapenuski? _____

¿Nari irekaxaki iasasi? _____

Naxani jatiriskiri? _____

Uampuchatiskiria? Karakorejimbo () tiosojimpo () o nomas kurperatin () o menderueni?

Naxani jatiriri kunkoreski tatajinguni _____

Naxani jatiriri uampuchaski?

Naxani ioniri ireskia tata jinkuni?

Namuni sapichani kaxin? _____ takechan () nanakechan ()

Namuni kuiripu irekaski ixu? ()

Iamendu sapichan kuentupariani naxan uaneskiksi ka mater une irekaski?

Naxani keraticha ka neka ne irekaski? _____

Ixu irekua chetiski () Kuanetakateski () maiamexakiri parari ishu irekani () materu ambe ()

Amperi ukateski kumanhekua cementueri () chikariri () o materu amperi _____

Namuni kuartuechani jasiaski? _____

Jasiskiri kuakua () sala arikatania () kuatsirataraku () jupashitarakua () ekuaru ()

Jasikoreskiri iamanpe engari uetarenchaka? Kuiratakua () kuripatarakua () tsiraperatakua ()

Televisión arikata () estereo arikata ()

Jorenkua piraxakiri iasasi? (Jo) naniri niraxaki? _____ (Nombe)

Nanirin jamberi niraski jorenkua pirani: primaria arikataru () secundaria arikata () preparatoria arikata () materunani _____

Naxanti petakuski enkari ultimu jurenkorekuaru nika?

(5.0) (5.5) (6.0) (6.5) (7.0) (7.5) (8.0) (8.5) (9.0) (9.5) (10.0)

Anchekoreshigiri iásasi jo () narir jaraski nompe () andiris no anchekoreki? _____

Naxandi ioni anchekoreskia jimin _____ uexurin _____ kusí _____

Naki kunkorekuecharuri inchamarekoresin?

_____ tiosiou ¿nani? _____

_____ xanakuaru ¿nani? _____

_____ kungorekuaru ¿nani? _____

_____ jurenkorekuaru ¿nani? _____

Ambe kungorekuaru nirasin?

Tioso () bautistas arikatecha () testigos de Jehová arikatecha () materu nani:_____

Ambekin ansitasinki para t'hu inden kunkorekuani erakuni

II. JUCHEN KUMANCHEKUARU ANAPUECHA ENGAKSĪ UAKUTINISĪ JAMAN JAKA

Jaraska nema xu cheni anapu enka uekutinisĪ jaman jaka? jo () nombe ()

Ne jaraski? Tatachi () sapicha () papa jucheticha () jucheti pirenchicha ()

Ne ka ne araski jiniasĪ?_____

NanixsĪ jaraski? Ambe iretaru_____

Che'ti tatachi ambe iretaru jaraski?_____

Nena nirasĭnki, marapenku? Jo () nombe () naxan ioni nirasĭnki_____

Nena nirasĭnki menku nirani? Jo () nombe () najatinki niraskia_____

Kasĭn sĭrantechani enga jĭaretaka inchan ka uentani norte arikataru? (Jo) (Nombe)

Cuandaxesĭnkishĭ? (Jo) (Nombe)

Nenasĭ aundaperasĭn

- (a) Mandani semana arikata jimbo
- (b) Maxanari ma kusĭ jimbo
- (c) Maxanari ma uexurin jimbo

Nenasĭ uandaxesĭn imenkun? Karakata jimbo () Telefonu arikata jimbo()

Sheperani () internet arikata jimbo ()

Nenari pikuareraski t' u ka chenio anapuecha enka ima nika nortisĭ_____

Aundanasĭnti enka niaraka juriata enka ima kuansĭaka_____

Nenari uandaki eska ima pikuastauaka chenio anapuechani enka ima juansĭaka_____

Nenakin pikuaasta t'unkeni enka ima kuanasĭaka _____

III. JUCHEN ANAPUECHA ENKAKSĪ UIAKUTINIS JAMAN JAKA (UAUACHICHA, MIMISHICHA, SOBRINU ARIKATA, SUEGRU ARIKATA

Jaraska nema cheti parientecha enka uakutin isĭ jaman jaka? (Jo) (Nombe)

Manun echakuecha? Suegru arikatecha() uauachicha(), mimishicha(), sobrinu arikata ()

Ambe iretaruksĭ jaraski?_____

Pikuarersirenkiri oru pikuarersĭni enkaksĭ cheti parientecha jiniasĭ jaman jaka?(Jo)
(Nombe) Nena jimbo_____

Jasĭskiri parientechani enkasĭ jinias jaman japka ka iasĭksi k'uanatsenia? (Jo) (Nombe)

Amberi xekuaski eskaksi nena nitamasinki, ambeksi ukorenchasinki paraksi menderu irentani chenjembo ka iretaru? _____

IV. REMESA ARIKATA

¿Jamaskiri centabu erokoren enkaksin chenapuecha axachecha? Jo() nombe()

¿Nekin jamas axacheni? _____

¿Nenari pikuareraski? _____

¿Iasasi kin axachesinki cheti tatachi, o cheti uapecha?

Menkisi() marapenku () me nombe () nomeni ()

¿Nenari ustashiki centabu enkaksin axachecha chenio anapuecha?

¿neni niarakusin?	
¿nena ustashiki?	
¿ambe atarashiki?	
¿andakusin parasi pirantani engasi uetarenchaka?	

¿Amberi anchekoresin parakari andakutaka centabu enga axakata no andakuaka?

- a. () nomambe
- b. () manualidades arikata
- c. () animal arikata pukurani
- d. () Atarantani catalogo arikata jimbo
- e. () tienda arikata ma jasiska
- f. () sirikusinka
- g. () tsitsiki atarantashinka
- h. () materuechan xeani
- i. () materu ambe uni (uandani ambe materambe) _____

¿Imanambe usinka?

- a) () uekutin
- b) () juchen ichakutin
- c) () uekutin ka juchen ichakutin
- d) () materu nani _____

¿Arinambe, nani ka nani maruashiki parani uran centabu enkani axamen ka norteuertini? Jasiku exisma iamendu imanambe enkari maruataka

- q. () jurekoretarani
- r. () sipiati piarani
- s. () tirekua pirani
- t. () telefonu arikata maiampeni
- u. () takusi o
- v. () kuanperaku kumanchequeri maiampeni
- w. () kumanchekua uratarani
- x. () motsetarakuani maimun
- y. () kuinchetarani
- z. () kuinchequecha jaropetarani (itsi atatsikua, tembuchakuaru, materambe)

- aa. () uratakua ambe piarani
- bb. () computadora arikata piarani
- cc. () tiendaru uninaritarani
- dd. () pasiaritarani
- ee. () sentabu kuampeka ta maimpeni
- ff. () mamaru ambe piarani (aunda ambe ka ambe)_____

Imanbe engari erakuka, amberuri sanderu maruatasinki iman centabu enkari axamenka_____

¿Nena jurenkoresin sansesi?

V. ¿NENARI JURENKORESIN SAN SESI?

Enkakini nema jupirinka aristacheni ¿nenari san sesi jurenkoresin? Exisma jatsiku namengari san sesi pukuareraka

()	()	()	()	()	()
1. Eska Jurenpiriku Uandaxeaka	2. Eska xanakua ambe jauaka	3. Eska jurenpiri Kurankoreaka Nenachi Kurankuxaki	4. Eskachi kunkoreaka (maretuecha jinkuni ka huandaxenchi iamenduecha)	5. Eskasin jandioku uandaxecheaka	6. Materu ambe (nena ambe)

Enkachi upirinka uandaxeta ma jatsin ka ch'a nanecha unsi uinamentani ¿na jasi undaxetatsi uekapin p'iran?

¡DIOSI MAIAMUE ENKARIN UEKAKA AIANKUNI!

Apéndice 3. Carta descriptiva de cada sesión del taller

Sesión #	1
Nombre de la sesión	Bienvenida
Objetivo de la sesión	El objetivo de la primera sesión fue dar la bienvenida a las participantes mujeres P'urhépecha esposas de migrantes para dar a conocer el programa del taller, así como el número de sesiones con las que contará el mismo.
Temas y subtemas	Bienvenida Dinámica de presentación Consentimiento informado Técnica de relajación Aplicación de la escala de Recursos Psicológicos Diálogo: tema Género y cogniciones, experiencias y salud mental Cierre
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Bienvenida Presentación con la dinámica "Cadena de nombres" 10 minutos: Explicación del número de sesiones y el objetivo del taller 10 minutos Entrega y Firma del consentimiento informado 10 minutos. Aplicación de la Técnica de relajación 10 minutos. Aplicación de la escala de Recursos Psicológicos 30 minutos. Desarrollo del Diálogo: 40 minutos. Evaluación de la sesión 10 Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Butacas Escala de Recursos Psicológicos Lápiz, Sacapuntas y Goma 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos y botanas
Costo del material	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	La evaluación fue mediante un cuestionamiento de ¿cómo se sintieron desde que llegaron?, ¿que aprendieron con lo compartido? mencionando una palabra que les quedo en esta sesión.
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Rivera Heredia, M.E.; Obregón Velasco, N. y Cervantes Pacheco, E. I. (2009). Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. En Lira, J. Aportaciones de la Psicología a la Salud. Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Pp. 225-254, ISBN 978-607-00-2040-7.

Sesión #	2
Nombre de la sesión	Recursos cognitivos: autoestima
Objetivo de la sesión	Fortalecer los recursos cognitivos, fomentando especialmente la autoestima en las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes.
Temas y subtemas	Tema: autoestima Subtemas: <ul style="list-style-type: none"> • Confianza • Identidad • Autonomía • Intimidad • Respeto
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Bienvenida con la dinámica "La telaraña" 20 minutos. Firma del consentimiento informado nuevamente 10 minutos. Presentación de diapositivas con el temario: Autoestima 40 minutos. temario. Cuento como reflexión 10 minutos. Aplicación de la escala para la evaluación de las relaciones intrafamiliares (E.R.I.) 30 minutos. Evaluación 10 minutos Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Butacas Diapositivas Cañon Escala para Evaluación de las Relaciones Intrafamiliares (E.R.I.) Lápiz, Sacapuntas, Goma 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos y botanas
Costo del material	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	La evaluación fue mediante una numeración del 1 al 10, donde las participantes una por una, mencionaron la calificación que le dan a la sesión del día.
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Moreno, K. y Cuevas, J. L. (2008). <i>Habilidades para la vida</i> . Distrito Federal, México: Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos. Rivera-Heredia, M. E. y Andrade, P. P. (2010). Escala de evaluación de las relaciones Intrafamiliares (E.R.I.). <i>Uaricha Revista de Psicología</i> . 14, 12-29.

Sesión #	3
Nombre de la sesión	Recursos afectivos: afecto
Objetivo de la sesión	Fortalecer los recursos afectivos fomentando el afecto y su importancia en el desarrollo de las familias de las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes.
Temas y subtemas	Tema: Afecto Subtemas: Importancia del afecto Manifestaciones de afecto Vínculo afectivo entre la familia
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Bienvenida con la técnica “Te doy un abrazo” 25 minutos. Desarrollo del Diálogo con guía sobre el tema de afecto: 60 minutos: temario. Evaluación de la sesión mediante la técnica “Yo te aprecio porque...” 35 minutos. Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Butacas laptop Postit de colores 2 Celulares para audio grabar y toma fotos Jugos y botanas
Costo del material	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	La evaluación fue mediante una técnica donde las participantes compartieron lo que aprecian de sus compañeras como personas, comenzando con la frase “Yo te aprecio porque...”
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Mejía, M. R. (2018). Afecto, juego, comunicación valores y normas. En Granados, R. O. R. y Molina, A. G. (3era edición), La educación de nuestros hijos e hijas (pp.138-182). México, México: MEVyT

Sesión #	4
Nombre de la sesión	Comunicación
Objetivo de la sesión	Fomentar la comunicación entre los integrantes de la familia de las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes
Temas y subtemas	Tema: Comunicación. subtema: ¿Qué es la comunicación? Tipos de comunicación Importancia de la comunicación
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Bienvenida con la dinámica "Teléfono descompuesto" 15 minutos. Desarrollo del Diálogo con guía sobre el tema de comunicación: 60 minutos temario. Aplicación de la dinámica "Dígalo con mímica" 15 minutos. Aplicación de la dinámica "identifica los tipos de comunicación en frases" 15 minutos. Evaluación de la sesión 15 minutos. Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Butacas Tarjetas de colores pequeñas con frase Tarjetas de colores grandes con frases 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos y botanas
Costo del material	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	Con preguntas de lo que aprendieron y lo que se llevan de la sesión y con un sí, en caso de que les guste, no, si no les gustó.
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Mejía, M. R. (2018). Afecto, juego, comunicación valores y normas. En Granados, R. O. R. y Molina, A. G. (3era edición), La educación de nuestros hijos e hijas (pp.138-182). México, México: MEVyT Moreno, K. y Cuevas, J. L. (2008). <i>Habilidades para la vida</i> . Distrito Federal, México: Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos

Sesión #	5
Nombre de la sesión	Educación de nuestros hijos e hijas: Valores
Objetivo de la sesión	Fomentar los valores en la familia de las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes para una mejor educación de sus hijos e hijas
Temas y subtemas	Tema: Valores subtema: Solidaridad Puntualidad Respeto Honestidad Colaboración Normas en la familia
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Bienvenida con la dinámica "La piraña" 15 minutos. Desarrollo del Diálogo con guía sobre el tema valores mediante una actividad: 1:45 minutos temario. Actividad para contestar. Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Sillas Hojas blancas Hojas con actividad a realizar 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos Galletas
Costo del material	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	No se realiza evaluación, porque se concluye en la siguiente sesión.
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Mejía, M. R. (2018). Afecto, juego, comunicación valores y normas. En Granados, R. O. R. y Molina, A. G. (3era edición), La educación de nuestros hijos e hijas (pp.138-182). México, México: MEVyT

Sesión #	6
Nombre de la sesión	Educación de nuestros hijos e hijas: Reglas en la familia
Objetivo de la sesión	Fomentar las reglas en la familia de las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes
Temas y subtemas	Tema: Reglas en la familia Subtemas: Normas Disciplina Atención Responsabilidad
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Desarrollo del Diálogo con guía sobre el tema de normas en la familia de esposas de migrantes mediante una actividad: 2:00 minutos temario. Actividad para contestar. Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Sillas Hojas con actividad a realizar 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos Galletas
Costo del materia	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	Se hace lectura de sugerencias que pueden compartir a las personas para un buen manejo de las reglas o normas en la familia
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Mejía, M. R. (2018). Afecto, juego, comunicación valores y normas. En Granados, R. O. R. y Molina, A. G. (3era edición), La educación de nuestros hijos e hijas (pp.138-182). México, México: MEVyT

Sesión #	7
Nombre de la sesión	Recursos afectivos: Manejo del enojo
Objetivo de la sesión	Fortalecer los recursos afectivos directamente el manejo del enojo en las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes
Temas y subtemas	Tema: Manejo del enojo Subtemas: Herramientas para el dominio del enojo Como controlar el enojo Cuando pedir ayuda
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Desarrollo del Diálogo focal con guía sobre el tema de manejo del enojo 40 minutos temario. Dinámica "El que se enoja pierde" 40 minutos. Aplicación de 11 ítems de la escala de Recursos Psicológicos con pre y post. 25 minutos. Evaluación 15 minutos Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Butacas Hojas blancas Hojas de colores rosas y azules Lápiz Goma Pegamento Sacapuntas 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos Galletas
Costo del material	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	Al finalizar cada participante menciona cómo puede aplicar lo aprendido en su vida
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Rivera-Heredia, M. E., Andrade-Palos, P., Figueroa, A. y Pérez-Padilla, M. L. (2019). Escalas de Recursos Psicológicos. Versión actualizada. p.p. 1-4. https://kidshealth.org/es/teens/deal-with-anger-esp.html

Sesión #	8
Nombre de la sesión	Recursos materiales: Gastos en el hogar
Objetivo de la sesión	Fomentar los recursos materiales como los gastos en el hogar en las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes
Temas y subtemas	Tema: Gastos en el hogar Subtema: Tipos de gastos Gastos mensuales Gastos totales Plan de ahorro
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Desarrollo de la actividad mediante la aplicación de una encuesta 40 minutos. Desarrollo de la actividad mediante el diálogo sobre el plan de ahorro. Pre evaluación de las sesiones con la elaboración de un cuadernillo Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Butacas Hojas de colores Hilo Lápiz Goma Sacapuntas 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos Galletas
Costo del materia	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	Se realizó una pre evaluación con la realización de un cuadernillo sobre las sesiones vistas hasta la fecha.
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Rubio, L. S. N. (2014). Investigación y propuesta de productos financieros en remesas familiares recibidas en honduras (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de Honduras Facultad de Ciencias Económicas Postgrado de la Facultad de Ciencias Económicas, Maestría de Administración de Remesas con Orientación en Finanzas, Tegucigalpa, Honduras.

Sesión #	9
Nombre de la sesión	Recursos Materiales: Remesa
Objetivo de la sesión	Fomentar los recursos materiales como las remesas que envían los migrantes esposos de mujeres P´urhépecha
Temas y subtemas	Tema: Remesas Subtema: ¿Qué son las remesas? ¿Cómo usan las remesas? ¿Qué recomendación dan a las mujeres que recibirán las remesas por primera vez?
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Bienvenida con la presentación de la dinámica “Somos artistas” 25 minutos. Aplicación del “instrumento para las personas receptoras de remesas” 25 minutos. Desarrollo del diálogo con la guía de pregunta y temario. 45 minutos. Evaluación de la sesión 25 minutos Despedida y entrega de un refrigerio
Material que se necesitará	Butacas Hojas blancas Lápiz Goma Sacapuntas Instrumento para las personas receptoras de remesas 2 Celulares para audio grabar y toma de fotos Jugos Galletas
Costo del materia	\$1000
¿Cómo se evaluará la sesión?	Se realizó una pre evaluación con la realización de un cuadernillo sobre las sesiones vistas hasta la fecha.
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Rubio, L. S. N. (2014). Investigación y propuesta de productos financieros en remesas familiares recibidas en honduras (Tesis de maestría). Universidad Nacional Autónoma de Honduras Facultad de Ciencias Económicas Postgrado de la Facultad de Ciencias Económicas, Maestría de Administración de Remesas con Orientación en Finanzas, Tegucigalpa, Honduras.

Sesión #	10
Nombre de la sesión	Cierre
Objetivo de la sesión	Dar por terminada las sesiones con las mujeres P'urhépecha esposas de migrantes del taller mediante las actividades que permitan el desapego entre las participantes, cerrando el ciclo de la intervención.
Temas y subtemas	Tema: Cierre Subtemas: Cierre de la intervención: Escala de recursos psicológicos post Escala de empoderamiento Técnica de cierre, evaluación y convivencia
Actividades que se realizarán y tiempo designado a cada una de ellas	Bienvenida a las participantes y aplicación de la escala de Recursos Psicológicos post 30 minutos. Aplicación de la escala de empoderamiento: 30 minutos. Técnica de cierre con fantasía guiada tiempo: 45 minutos. Técnica de evaluación el círculo mágico 15 minutos. Agradecimiento, entrega y reconocimiento a cada participante del cuadro bordado por ellas en punto de cruz 10 minutos. Convivencia entre todas con alimentos preparadas por cada una de las participantes 50 minutos.
Material que se necesitará	Hoja de la escala de Recursos Psicológicos post Hoja de la escala de empoderamiento Tapete, Música, Laptop, Lápiz, Goma y Borrador 2 celulares para audio grabar y tomar fotos Cuadro de la imagen en punto de cruz y Alimentos preparados por las participantes para la convivencia
Costo del material	\$2500
¿Cómo se evaluará la sesión?	Se evaluará con tres preguntas personales ¿Cómo llegaron? ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo se van?
Facilitador	Perla López Bautista
Co-facilitador	Esmeralda Jacinto López
Autor(a) de la sesión	Perla López Bautista
Fuentes de referencia en las que se basaron o inspiraron para elaborar su sesión	Portocarrero, R. C. (2010), Empoderamiento en mujeres participantes y no participantes en organizaciones de apoyo social. <i>Rev. Psicol</i> , 12,237-256. Rivera Heredia, M.E.; Obregón Velasco, N. y Cervantes Pacheco, E. I. (2009). Recursos psicológicos y salud: consideraciones para la intervención con migrantes y sus familias. En Lira, J. Aportaciones de la Psicología a la Salud. Morelia: Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. Pp. 225-254, ISBN 978-607-00-2040-7

Apéndice 4. Descripción de las dinámicas utilizadas en las sesiones del taller

Dinámica de Relajación

Objetivo: mediante esta técnica se pretende practicar la relajación en las mujeres P´urhépecha esposas de migrantes.

Tiempo: 10 minutos

Tamaño del grupo: 8 personas

Lugar: biblioteca comunal

Material: ninguno

Desarrollo

Se les pide a las participantes que se pongan de pie. Enseguida se les da la indicación para que respiren inhalando y exhalando, lentamente, posteriormente se les pide que relajen los músculos de las manos con un estiramiento de los brazos hacia arriba, bajándolos poco a poco, abriendo y cerrando las muñecas, siguiendo con los músculos de los pies, se les pide que se agachen tomando sus rodillas con las manos y realizando círculos con las rodillas, se paran lentamente, posteriormente se les pide que cierren los ojos, que relajen el cuello haciendo círculos con su cabeza lentamente, hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Cada actividad se repite cinco veces o según se considere necesario. Si el instructor desea seguir empleando más grupos de musculo se pueden seguir con la actividad hasta que crea que es lo más conveniente.

Grupo de Discusión

Guía retomada del trabajo realizado por Obregón-Velasco, Martínez-Ruz, Rivera-Heredia, y Cervantes-Pacheco (2012).

GÉNERO-COGNICIONES

1. ¿Qué ventajas ha tenido para ustedes ser mujeres en esta comunidad?
2. ¿Qué desventajas le ha traído ser mujeres en esta comunidad?
3. ¿Ser mujer en esta comunidad qué significa?
4. ¿Ustedes consideran que son mujeres diferentes a las mujeres que no tienen un esposo que migró? ¿En qué?
5. ¿Han pensado en migrar? (Porqué sí y por qué no)
6. ¿Qué diferencia hay entre las mujeres que deciden irse con las que se quedan ¿tendrán alguna característica especial?
7. ¿Cuáles dirían que son las principales fortalezas que han desarrollado a partir de la migración de sus familiares?

GÉNERO-EXPERIENCIAS

1. ¿Qué viven las mujeres de esta comunidad que sea diferente a los hombres?
2. ¿La comunidad trata de manera diferente a hombres y a mujeres, a migrantes y no migrantes, a mujeres migrantes y mujeres no migrantes?
3. ¿Qué pueden platicar sobre cómo es la sexualidad de las mujeres que tienen a su esposo migrante? ¿Cómo es cuando él está en casa, cómo es cuando él se va? ¿Qué tal les va cuando regresa?

4. ¿Cómo se organizan para manejar el dinero que su esposo envía a casa? ¿a quién le llega? ¿Cómo lo distribuyen? ¿En qué lo gastan? ¿Qué tanto alcanza a cubrir sus necesidades?
5. ¿Cómo viven el hecho de que sean ustedes las que manejen el dinero y lo distribuyan en la familia?
6. ¿Cuándo tienen que hacer una reparación en la casa, cómo le hacen para resolverla, ej. Cambiar el tanque de gas, el fusible, la tubería del baño, etc.?
7. ¿Cómo sobrellevamos esas separaciones, que hacemos para no acordarnos tanto del dolor que nos produce el no tener a nuestro ser querido?
8. ¿Qué consejos podríamos darle o le hemos dado a otras mujeres que han vivido mucho dolor por la separación de sus seres queridos

SALUD MENTAL

1. ¿Cuáles son los principales problemas de salud que ustedes presentan?
2. ¿Han notado cambios en su estado de ánimo a partir de la migración? (positivos y negativos)?
3. ¿Han notado cambios en su salud a partir de la migración? (¿positivos y negativos?)
4. ¿Encuentran alguna relación entre sus enfermedades y el hecho de tener a alguno de sus familiares fuera de casa?
5. ¿Se ha afectado su salud tanto física como emocional porque sus esposos o familiares se hayan ido?
6. ¿A raíz de que su esposo o familiar se fue cómo se han sentido ustedes?
¿Se sintieron nerviosas, ansiosas, tristes, enojadas, frustradas, felices, liberadas, sobrecargadas, cómo?

La telaraña

Objetivo: En esta dinámica se pretende romper el hielo entre las participantes, así como un recordatorio de los nombres de las integrantes.

Tiempo: 10 minutos

Tamaño del grupo: 8 personas

Lugar: biblioteca comunal

Material: un hilo de estambre

Desarrollo

En esta dinámica las participantes formarán un círculo donde se tendrá como objeto principal de la actividad una bola hilo de estambre.

El primer integrante dice su nombre y, como propuesta, dice qué le gusta hacer en su tiempo libre (esta propuesta puede ser modificada en función del contexto y el contenido en el que estemos).

A continuación, inesperadamente, el primero tira el ovillo a otro compañero y este repite la función. De esta forma el hilo va repartiéndose hasta llegar al último alumno, formando así una telaraña.

Finalmente, la última persona que ha dicho su nombre le devolverá el ovillo al penúltimo y éste repetirá el nombre del último, y así sucesivamente. Finalmente, el ovillo de hilo tiene que llegar a la persona que inició la actividad

Cuento de los Animales

Objetivo: Fortalecer la autoestima a partir del reconocimiento y la aceptación de sí mismo.

Tiempo: 10 minutos

Tamaño del grupo: 8 personas

Lugar: biblioteca comunal

Material: El cuento de los animales

Desarrollo:

Se hace la lectura del siguiente cuento.

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni escarbaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar... Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Y así lo hicieron. En la primera clase de carrera el conejo fue una maravilla y todos lo calificaron sobresaliente; pero en la lección de vuelo subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡Vuela conejo! Y al hacerlo se estrelló contra el suelo, con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. Por su parte, el pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo y al hacerlo se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar, reprobando la prueba de excavación y la de vuelo”.

Fases que pueden aportar para la reflexión:

“Un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez, pero no tiene porque ser un pájaro”

“Un hombre inteligente debe sacarle punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, mecánica y arte a la vez”

Cualquier persona puede llegar a ser simpática, buena y maravillosa

“Solo cuando aprendemos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla”

Finalmente se reflexiona: todos debemos aceptarnos a nosotros mismos reconociendo responsable, ecuánime y serenamente los rasgos físicos y psicológicos que en ocasiones pueden limitarnos, así como los errores que cometemos. Esto no disminuye las cualidades que como seres humanos tenemos.

Cuando se habla de autoaceptación, nos referimos a que la persona se acepte a sí misma plenamente y sin condiciones, sin importar lo que otros digan o piensen.

Esto es un abrazo

Objetivo: Permite fomentar el afecto compartiendo un abrazo entre las participantes.

Tiempo: 10 minutos

Tamaño del grupo: 8 personas

Lugar: Biblioteca comunal

Material: abrazos entre las participantes

Desarrollo:

Se pide a las participantes formar un círculo y la primera persona del círculo que quiera comenzar hace mención de la frase “Esto es un abrazo” ofrecerá un abrazo a la persona de su derecha, la otra persona responde diciendo ¿Un qué? y se repite la frase mientras se abrazan, la persona que recibe el abrazo a su vez le dirá y ofrecerá a la persona de su derecha lo mismo y repite mientras se abrazan ambas participantes y se sigue hasta que participen todas las integrantes del círculo.

Yo te aprecio por que...

Objetivo: Fomentar el afecto mediante el reconocimiento de lo que aprecian de las personas.

Tiempo: 20 minutos

Tamaño del grupo: 9 personas

Lugar: Biblioteca comunal

Material: Postit de colores

Desarrollo:

Se hace la entrega de 5 a 10 postit a las participantes, posteriormente se les da la indicación de colocar un postit a la persona que deseen y en el lugar que deseen, mencionando la frase “yo te aprecio porque...” y cada participante termina la frase con lo que quieran expresar para su compañera, cada participante lo hace sucesivamente hasta terminar con los postit. Todas las participantes comienzan a caminar entre ellas escogiendo a quien le dedican la frase.

Al finalizar la actividad se les cuestiona a las personas que recibieron los postit, si sabían que transmiten ese afecto en las personas que la seleccionaron y se conversa entre todas para una retroalimentación.

El teléfono descompuesto

Objetivo: Objetivizar la información a través de la observación de su distorsión desde su fuente original hasta su destino final

Tiempo: 15 minutos

Tamaño del grupo: 9 personas

Lugar: biblioteca comunal

Material: Frases para transmitir al grupo

Desarrollo:

En esta dinámica las participantes formarán una fila donde la primera recibe un mensaje en sus oídos y posteriormente se la trasmite a la persona que sigue de la fila, así sucesivamente hasta que el mensaje lo reciba la última persona de la fila. cuando se acaba la fila, la persona dice la frase en voz alta y se compara con la frase original la cual se vuelve a leer y se discute porque fue la distorsión del mensaje, se analiza que se puede aplicar de lo aprendido en la dinámica.

“Dígalo con mímica”

Objetivo: Conocer las formas de comunicación dentro de la familia y reconocer los tipos de comunicación.

Tiempo: 15 minutos

Tamaño del grupo: 9 personas

Lugar: Biblioteca comunal

Material: Frases escritas en hojas de colores

Desarrollo:

Se les pide a las participantes que formen equipos de dos personas con quienes ellas gusten, posteriormente se les pide que se enumeren con 1 y 2, se les hace la entrega de unas hojas pequeñas de color donde están escritas frases que ellas representarán, sin mostrarse las frases. La número 1 empieza con la representación mientras la número 2 observará, cuentan con dos minutos para observar y 2 minutos para adivinar, al terminar la mímica se le pregunta si entendió lo que se le muestra a la participante que observa y si puede decir lo que entiende de la representación, posteriormente se hace lo mismo con la participante 2 y al finalizar se comenta qué fue lo que no les permitió adivinar o qué obstáculos vieron para entender la mímica.

“Identifica los tipos de comunicación en frases”

Objetivo: Identificar los tipos de comunicación: asertivo, pasivo y agresivo.

Tiempo: 15 minutos

Tamaño del grupo: 9 personas

Lugar: biblioteca comunal

Material: Frases escritas en hojas de colores

Desarrollo:

Se presenta a las participantes frases escritas en hojas de colores pegadas en la pared donde las mujeres deben identificar qué tipo de comunicación es la que se muestra en cada frase, ellas deciden cuál identifican y por qué, al final entre todas comparten y se comenta sobre cada tipo de comunicación y se cierra la sesión.

Pirañas

Objetivo: Promover los valores en los participantes, así como la cooperación entre ellas y para una mejor relación en su familia.

Tiempo: 15 minutos

Tamaño del grupo: 8 personas

Lugar: Biblioteca comunal

Material: Hojas blancas, hojas de actividad, lápiz, goma y sacapuntas

Desarrollo:

Se les pide a las participantes que formen una fila, a continuación, se le hace entrega a cada jugadora una hoja de periódico excepto a la primera de la fila, a quien se le entregan dos hojas para iniciar la actividad.

Se les indica que deben cuidar de su hoja para que la piraña no se las arrebathe, este papel lo juegan los facilitadores. A continuación, se les informa que tiene que llegar a una meta en la cual estará señalada anteriormente por los facilitadores, para que entre todos traten de llegar a esa área sin que la piraña les arrebathe las hojas y por ende no les permita el avance. Al llegar a la meta se hace una retroalimentación.

Actividad sobre valores y normas en la familia

Escriba el valor o los valores que considere usted que ejemplifican los siguientes enunciados:

Enunciado	Valor
Un niño o niña ayuda a vestir a su hermano menor.	Solidaridad
1. Dolores llega puntual todos los días a la escuela.	
2. Juan tiene seis años y le ayuda señora María a cruzar la calle.	
3. Las niñas dejan de jugar pelota para que pase Antonio, quien es un adulto mayor.	
4. La señora Francisca está enferma. Les pide a los niños que están jugando que le compren sus medicinas, y ellos lo hacen.	
5. El señor José tiró sin darse cuenta su cartera en la calle principal del pueblo. La encontró Rafael, el peluquero, quien sin dudarlo fue a buscar al señor José y se la entregó.	

Escriba una en la palabra que corresponden con su manera de pensar.

Procuro escuchar con atención las opiniones de las personas, aunque no esté de acuerdo.	▶ Siempre	Algunas veces	Nunca
Tomo en cuenta la opinión de mi pareja para tomar alguna decisión familiar.	▶ Siempre	Algunas veces	Nunca
Llamo la atención a mis hijos e hijas, sin gritos, castigos o malos tratos.	▶ Siempre	Algunas veces	Nunca
Me llevo bien con vecinos, amistades y familiares.	▶ Siempre	Algunas veces	Nunca
Permito que mis hijos e hijas tomen sus propias decisiones.	▶ Siempre	Algunas veces	Nunca
Cuando hago una promesa, la cumplo.	▶ Siempre	Algunas veces	Nunca

Escriba tres valores que le parezcan necesarios para mantener una buena relación con su familia.

Escriba tres valores que le parezcan importantes para una buena relación familiar y cómo los lleva a la práctica. Vea el ejemplo.

Valor

a) Colaboración

¿Considera que todos los miembros de la familia debemos cooperar en las actividades de la casa?, ¿por qué?
¿Qué opina de la colaboración de Juan y su familia?

Describe brevemente cómo colaboran usted, su pareja, sus hijos, hijas y otros familiares, en las labores familiares.

▶ Usted: Su pareja: Su hija: Su hijo: Otros familiares:

¿Qué valores cree usted que se deben fortalecer en la actualidad y para qué? Vea el ejemplo.

Valor

Respetar a los demás

Para vivir en armonía y darle su lugar a cada persona.

Importancia de las normas en la familia

Las normas o reglas que se establecen en la familia son importantes,

- ▶ ¿Por qué?
- ▶ Observe las imágenes y conteste.



Recuerda, tienes que regresar a las diez de la noche.



¡Ya no jueguen, vamos a comer!

Si

Marque con una en cuál de las dos imágenes se han establecido normas y explique por qué.

Observe las siguientes imágenes y conteste.



¡Ya te dije que levantes tus juguetes!



Si vas a la fiesta debes regresar a las once de la noche, o no vuelves a ir a otra. Déjame hasta las doce.

Escriba dos normas que le recomendaría al padre para que su hijo levante sus juguetes.

Escriba dos normas que le recomendaría a la madre para llegar a un acuerdo con su hija respecto de la hora en que tiene que llegar.

El que se enoja pierde

Objetivo: Fortalecer el manejo del enojo en mujeres p'urhépecha esposas de migrantes mediante el reconocimiento y racionalización del enojo

Tiempo: 10 minutos

Tamaño del grupo: 8 personas

Lugar: Biblioteca comunal

Material: Hojas blancas, lápiz, sacapuntas, goma, butacas

Desarrollo:

Se solicita a las participantes que hagan un círculo, sentadas en su butaca, se les da la opción de quien quiera participar compartiendo verbalmente alguna situación de enojo que ha pasado. Posteriormente se les leen las siguientes frases y en cada frase se da tiempo para su respuesta y su análisis.

- a) Llego a enojarme cuando...
- b) Cuando me enojo yo digo...
- c) Cuando me enojo yo hago....
- d) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo...
- e) Consigo controlar mi enojo mediante...

Al finalizar se discuten más a profundidad cada punto y se les cuestiona cómo pueden aplicar lo aprendido sobre el manejo del enojo en su vida diaria.

Administración de finanzas personales para las familias de migrantes

Edad: _____ Género _____ Escolaridad: _____

Estado Civil: Casada () Soltera () Viudo() Divorciado () Unión Libre()

PRESUPUESTO

Instrucciones: Registra los datos correspondientes en cada uno de os cuadros

Paso1: Registra tu Egresos, es decir tus gastos mensuales \$ _____

Transporte (Gasolina, mantenimiento de auto, transporte público: taxi o camión)	\$
Alimentación y despensa (mercado, abarrotes y supermercados)	\$
Vivienda (Renta, Hipoteca, Mantenimiento del hogar)	\$
Educación (cursos, libros, útiles escolares, colegiaturas e inscripción)	\$
Esparcimiento (cine, teatro, eventos deportivos, renta de películas, comidas fuera de casa, parque de diversiones, vacaciones, reuniones sociales)	\$
Servicios (luz, agua, celular, internet, gas, etc.)	\$
Gastos personales (estética, gimnasio etc.)	\$
Salud (médico, medicina, terapeuta, gastos médicos, lentes, etc.)	\$
Vestido y calzado (zapatos, tenis, camisa, pantalón, etc.)	\$
Días festivos (fiestas y regalos de cumpleaños, bodas, bautizos, boda al civil, clausuras)	\$
Pago de crédito o deudas (tiendas departamentales, bancos)	\$
Impuestos y seguros (predial, tenencias, seguro de auto, de vida)	\$
Ahorro, emergencias o imprevistos (accidentes, desperfectos)	\$
Festividades en la comunidad (san juan, fiesta de agosto, 1 de enero, Semana Santa, carnaval)	\$
Enseres domésticos y muebles (plancha, refrigerador, comedor, cama)	\$
Limpieza del hogar (detergentes, productos de limpieza, empleada doméstica)	\$
Cuidado personal (desodorante, pasta dental, cremas, gel, etc.)	\$
Gastos hormiga (propinas, café, revistas, chicles, sabritas, refrescos, etc.)	\$
SUMA DE GASTOS TOTALES	\$

Paso2: Registra los **INGRESOS TOTALES** (entradas de dinero) que obtienes al mes, ya sea por apoyo, salario, lo que envía el esposo, trabajos extras (costura, tendera etc.) inversiones, entre otro y después realiza tu **BALANCE**.

INGRESOS TOTALES: (fijos y variables)	\$
BALANCE: (ingresos totales menos gastos totales)	\$

Plan de ahorro e inversión

Instrucciones: Describa brevemente tres metas que impliquen actividades de ahorro e inversión completando el siguiente cuadro.

	CONCEPTO ¿En qué puedo ahorrar?	ACCIONES ¿Qué voy hacer para lograrlo?	PERIODO ¿Cada cuando puedo ahorrar?	CANTIDAD ¿Cuánto puedo ahorrar?	META: Total ahorrado	UTILIDAD ¿En qué invierto o utilizo mi ahorro?
Corto plazo (1 mes)						
Mediano plazo (6 meses)						
Largo plazo (1 año)						

Somos artistas

Objetivo: Estimular la comunicación entre las compañeras, para fomentar la comunicación, favoreciendo las relaciones interpersonales.

Tiempo: 15 minutos

Tamaño del grupo: 8 personas

Lugar: Biblioteca comunal

Material: Hojas blancas, hojas con imágenes, marcadores de colores

Desarrollo:

Se pide a las participantes que cierren sus ojos, después que comiencen a dar vueltas hasta que queden revuelta entre todas los compañeros, en seguida se les pide que toquen a la primera persona que tengan frente a ellas, por último, se les da la indicación de que abrán sus ojos y la persona que tocaron será su pareja para la siguiente actividad.

A continuación, se les pide que cada pareja tome dos butacas y se sienten de espaldas. Se les hace entrega de 1 imagen por persona, una hoja blanca y un lápiz; la siguiente indicación es que deben realizar tres dibujos con la ayuda de su compañera de espalda. Se les pide que se pongan de acuerdo quien empieza a dibujar y la persona que dibuje no puede voltear para atrás, solo dibujar de acuerdo a lo que le dicte la otra persona, pueden hacer preguntas que se respondan con un sí o no. Esta actividad se repite con el segundo compañero para dibujar y el otro le dicta, se les da un tiempo de 5 minutos por cada dibujo que tienen.

Al finalizar se hace una retroalimentación donde los participantes miran sus creaciones comentando entre todos los errores que tuvieron para dictar o escuchar las indicaciones, dándose cuenta de la forma de comunicación que tienen entre sus compañeros.

INSTRUMENTOS PARA LAS PERSONAS RECEPTORAS DE REMESAS

A continuación, se encuentran una serie de preguntas con respuestas de opción múltiple, en la cual tendrá que elegir una de ellas marcando con una (x) de acuerdo a lo que más le ajuste, siendo lo más sincera posible, de antemano le agradezco su tiempo en completar las siguientes preguntas. Asimismo, le hacemos saber que la información que nos proporcione es para fines académicos.

PREGUNTAS

- 1) ¿Con que frecuencia recibe usted remesas?
 a) Semanal ____ b) Quincenal ____ c) Mensual ____ d) Otros ____

- 2) ¿Cuál es el comportamiento del monto de las remesas recibidas actualmente?
 a) Ha incrementado ____ b) Ha disminuido ____ c) Se mantiene ____

- 3) ¿En qué moneda recibe las remesas?
 a) Moneda mexicana ____ b) Dólares USD ____ c) Euros € ____ d) Otros ____

- 4) ¿Con cuál de los siguientes productos financieros personales cuenta usted? (Puede elegir más de una opción)
 a. Cuenta de Ahorro ____ b. Cuenta de Cheques ____ c. Crédito para Vivienda ____
 d. Crédito para Automóvil ____ e. Crédito consumo personal ____ f. Ninguno ____
 g. Seguro de Vida ____ h. Seguro de Gastos Médicos ____ i. Gastos fúnebres ____
 j. Repatriación ____ k. Crédito educativo ____ l. Otros, especificar ____

- 5) ¿De las remesas que recibe usted en qué porcentaje las invierte?
 a) 0% ____ b) 10% ____ c) 30% ____ d) Otro ____

- 6) ¿Cuál es el destino que le da a las remesas que recibe usted?
 a) Construcción de casa ____ b) Ocasiones especiales ____ c) Futuras compras ____
 d) Compra de automóvil ____ e) Gastos para estudios ____ f) Jubilación ____
 g) Otro: emergencias, viajes, etc. ____

- 7) ¿Estaría interesado (a) en adquirir nuevos productos financieros derivados de las remesas?
 a) Estoy interesado ____ b) Podría interesarme ____ c) No estoy interesado ____

- 8) Que beneficios le gustaría obtener con los nuevos productos derivados de las remesas?
 a) Oportunidad de crear un negocio propio ____ b) Mantener ahorros ____
 c) Contar con un seguro de vida ____ d) Obtener créditos ____
 e) Otros ____

- 9) ¿Cuál de los siguientes productos financieros derivados de las remesas recibidas consideraría como opción?
 a) Cero deudas con remesas (consolidar deudas) ____
 b) Mi nuevo hogar desde el exterior (crédito hipotecario) ____
 c) La llave de mi negocio (proyectos de inversión) ____

Datos de la persona entrevistada:

Edad 18 a 20 Años ____ 21 a 30 Años ____ 31 a 40 Años ____
 41 a 50 Años ____ 51 a 60 Años ____

¡MUCHAS GRACIAS!

Guía de preguntas para grupo focal

1. ¿Cómo se organizan para manejar el dinero que su esposo envía a casa?
2. ¿a quién le llega?
3. ¿Cómo lo distribuyen?
4. ¿En qué lo gastan?
5. ¿Qué tanto alcanza a cubrir sus necesidades?
6. ¿Cómo viven el hecho de que sean ustedes las que manejen el dinero y lo distribuyan en la familia?
7. ¿Cuando tienen que hacer una reparación en la casa, cómo le hacen para resolverla, ej. Cambiar el tanque de gas, el fusible, la tubería del baño, etc.?
8. ¿Cómo sobrellevamos esas separaciones, que hacemos para no acordarnos tanto del dolor que nos produce el no tener a nuestro ser querido?
9. ¿Qué consejos podríamos darle o les ha dado a otras mujeres que han vivido mucho dolor por la separación de sus seres queridos?
10. ¿Qué les recomendaría a las mujeres que por primera vez tendrán que enfrentar que su familiar o esposo se vaya?

Fantasía guiada

Recuerda el momento justo cuando tu esposo te dijo que se tenía que ir para EU, quizá fue la primera vez que te sentiste sola. recuerdas lo que sentiste, las emociones que aparecieron, vuelve a sentir esa alegría, miedo, angustia o tal vez ansiedad por enfrentarte a los hijos sola; concéntrate en ese preciso momento, trata de sentir nuevamente esa emoción.

Recuerda lo que hiciste el primer día que él se fue, con quien hablaste, en qué lugar estuviste. te pido que trates de recordar las primeras indicaciones que él te dio ya estando en EU; recuerda todas las veces que te ha llamado, para hablar sobre los hijos, resolver problemas, para decirte lo mucho que los extraña, o que está enojado, date cuenta de lo que te generan todas esas cosas.

Pasan y pasan los días, los meses, los años, y sigues en espera de su regreso; y al fin llega el día que tanto has anhelado, entrará nuevamente en su casa, la casa que dejó por años, pero con tu resguardo, el hogar no es el mismo que el dejó, los sueños de él están cimentados con la casa construida, al fin llegó el momento de su regreso, en un día menos pensado, él entra por la puerta, lo recibes de la manera que esperaste por tanto tiempo, los hijos lo abrazan, comparten el momento por todo el tiempo que no lo tuvieron, lloran, ríen todos juntos y celebran su llegada. Pasa el tiempo y la familia comienza a tener nuevas reglas, nuevos aprendizajes, los hijos comienzan a renegar por las reglas del padre, se enojan, se pelean, no quieren aun desconocido que por tanto tiempo los ha dejado solos, el conflicto en la familia crece poco a poco, tu familia no recibirá las cosas a las que estaba acostumbrada, te comienzas a preocupar por las cuestiones económicas, ya nadie manda el dinero que estabas acostumbrada a recibir cada fin de semana, mes o año, comienzan los gritos, se pierden el respeto, los hijos se vuelven irresponsables, es un caos total en la casa ¡estás a punto de rendirte!

Deseas que todo regrese a la normalidad en ese momento valoras, el trabajo de tu esposo, a tu familia y entiendes por qué no está con ustedes desde hace tiempo, tienes que hacer algo, debes poner de tu parte, piensa qué puedes hacer... la solución que encontraste resultó ser un éxito, en este momento tu eres la fortaleza del hogar, aunque te duelan los hombros, trabajes hasta tarde, te sientes cansada, ahí están tus hijos, te miran con alegría, ven a una mujer superpoderosa, con responsabilidades que día a día tomas con el corazón para seguir adelante, en espera de ese hombre que un día sin ninguna condición te dejó a cargo de lo más preciado para él.

En este momento debes conservar la calma y seguir fortalecida siempre mostrando tu empeño y compromiso contigo y tu familia, como madre, esposa, e hija buscar apoyo entre todos, organizarse y cada uno tomar el rol que le corresponde.

----- momento de silencio -----

Respira profundamente, poco a poco ve regresando al aquí y ahora, estamos en la biblioteca, ves a tus compañeras con las que comparten cosas y sabes que no estás sola.

El círculo mágico

Desarrollo: El facilitador invita al grupo a formar un círculo tomados de las manos en el centro de la sala. Inmediatamente cuenta algo sobre la simbología del círculo

Tomados de las manos: la mano derecha simboliza nuestra capacidad de ayudar, debe estar sobre la mano izquierda del compañero de la derecha;

La mano izquierda, recibiendo la derecha del otro, simboliza nuestra necesidad de intercambio; Al mismo tiempo en que podemos ayudar, necesitamos recibir ayuda. Ninguno de nosotros es tan fuerte para solo ayudar o tan débil para solo recibir ayuda;

El círculo forma parte de los rituales y costumbres de pueblos primitivos, probablemente desde los inicios de la historia. Todas las actividades en esta época eran celebradas en forma de círculo;

Se creía que a través de la energía emanaba entre las personas componentes de la ronda, los malos espíritus eran alejados y los buenos permanecían ahí;

En el círculo vemos a todos, estamos en el mismo plano, podemos mirar a aquellos que están cerca y a los más distantes. No hay primero ni último. Nos sentimos iguales;

Cuando entramos en el círculo, no estamos disputando el liderazgo. Estamos confiando en los amigos

La energía está en equilibrio entre dar y recibir;

En el círculo somos todos iguales;

No hay primero ni último

Estamos todos en el mismo plano

Veo a las personas de la izquierda, derecha y a los más distantes;

Finalmente, se solicita que cada participante se exprese:

Que quede fuera del círculo (cada participante dice algo negativo)

Que permanezca en este círculo (cada participante dice algo positivo)

Procesamiento: el facilitador cierra también con una palabra suya y dice a los participantes que:

Nos separaremos algunas veces en pequeños círculos, pero sin perder de vista nuestra fuerza y nuestra unión.

Imagenes en punto de cruz realizado por las mujeres



Apéndice 5. “Escala de Recursos Psicológicos (ERP)”

FOLIO

Ayúdanos a conocer cómo responden las personas ante diferentes situaciones de su vida. Recuerda que lo que importa es conocer lo que tú haces, piensas y sientes. La información que proporcionas será estrictamente confidencial. Con tu participación nos estarás ayudando en el esfuerzo de comprender y apoyar a personas como tú.

Las personas reaccionamos de manera diferente ante las distintas situaciones de la vida. Indica cruzando con una x (equis), que tan frecuentemente reaccionas de la misma manera. Tu respuesta puede ser:

4.- Casi Siempre, 3.-Algunas Veces, 2.- Rara Vez, 1.- Casi Nunca

RECURSOS	Casi Siempre	Algunas veces	Rara vez	Casi Nunca
1. Pierdo el control cuando me enojo.	4	3	2	1
2. Cuando me enojo aviento lo primero que tengo.	4	3	2	1
3. Cuando me enojo hablo más fuerte.	4	3	2	1
4. Ofendo a los demás cuando me enojo.	4	3	2	1
5. Me altero tanto cuando me enojo que me empieza a doler algo.	4	3	2	1
6. Cuando estoy muy triste siento que mis problemas no tienen solución.	4	3	2	1
7. Si las cosas no salen como las tenía planeadas me desanimo fácilmente.	4	3	2	1
8. Me es difícil recuperar la tranquilidad después de que me siento triste.	4	3	2	1
9. Es muy difícil que vuelva a sentirme bien cuando se frustran mis planes.	4	3	2	1
10. Cuando empiezo a sentirme triste ya no me puedo detener.	4	3	2	1
11. Evito alterarme cuando me enojo.	4	3	2	1
12. Cuando tengo problemas trato de permanecer tranquilo.	4	3	2	1
13. Trato de no alterarme y de hablar como gente decente.	4	3	2	1
14. Busco la forma de tomar las cosas con calma cuando me enojo.	4	3	2	1
15. Intento tranquilizarme cuando me enojo.	4	3	2	1
16. Cuando me pongo triste, me digo frases que me levanten el ánimo.	4	3	2	1
17. Cuando me siento frustrado, platico conmigo mismo (a) para tranquilizarme.	4	3	2	1
18. Darme cuenta de cómo me siento me ayuda a recuperarme de los problemas.	4	3	2	1
19. Reflexiono cuidadosamente las cosas antes de tomar una decisión.	4	3	2	1
20. Reflexiono sobre lo que hice bien y lo que hice mal.	4	3	2	1
21. Cuando tengo un problema primero intento entender bien de que se trata.	4	3	2	1
22. Analizo cuidadosamente los problemas y sus posibles soluciones.	4	3	2	1
23. Trato de aprender de los problemas a los que me enfrento.	4	3	2	1
24. Ante un problema analizo los puntos de vista de las personas involucradas.	4	3	2	1
25. Me reprocho mis errores y fallas.	4	3	2	1
26. Cuando estoy metido(a) en un problema me peleo conmigo mismo (a).	4	3	2	1

27. Creo que estoy manejando mal mi vida.	4	3	2	1
28. Trato de llevarme muy bien con las personas que me rodean.	4	3	2	1
29. Tengo una buena comunicación con las personas que están cerca de mí.	4	3	2	1
30. Soy capaz de hacer nuevos amigos.	4	3	2	1
31. Intento ser compartido(a) con los que me rodean.	4	3	2	1
32. Puedo comunicar mis ideas con claridad a quienes me rodean.	4	3	2	1
33. Trato de encontrar el lado positivo de las situaciones que vivo.	4	3	2	1
34. Trato de platicar con alguien para desahogarme.	4	3	2	1
35. Cuando me siento mal, busco ayuda en la gente que me rodea.	4	3	2	1
36. Cuento con una persona de mi confianza a quien le puedo pedir consejo.	4	3	2	1
37. Por lo menos tengo a una persona a quien contarle lo que me pasa.	4	3	2	1
38. Mis creencias religiosas me sostienen cuando pienso que no tengo salidas.	4	3	2	1
39. Ante las situaciones problema me consuelo con mis creencias religiosas.	4	3	2	1
40. Me siento más tranquilo(a) cuando me acerco a mi religión y a sus preceptos.	4	3	2	1
41. Veo el lado favorable de lo que me sucede aunque esto pueda no ser tan agradable.	4	3	2	1
42. Suelo reconocer el lado positivo de las personas.	4	3	2	1
43. Cuando las cosas no van bien, yo solo me doy ánimos.	4	3	2	1
44. Cuando recibo una crítica, pienso en lo que puedo hacer para mejorar.	4	3	2	1
45. Sin que me pidan mi ayuda, yo la ofrezco.	4	3	2	1
46. Busco ayudar a personas que están pasando por una situación parecida a la mía, para que no batallen como yo.	4	3	2	1
47. Busco cómo ayudar a otros.	4	3	2	1
48. Si alguien me pide ayuda y puedo, le ayudo.	4	3	2	1
49. Varias personas saben que pueden contar conmigo.	4	3	2	1
50. Me hace sentir bien el ofrecer ayuda a otros.	4	3	2	1
51. Para mi es muy difícil pedir ayuda a los demás.	4	3	2	1
52. Si tuviera un problema muy grave, no sabría a quien recurrir.	4	3	2	1
53. Evito acercarme a la gente cuando tengo problemas.	4	3	2	1
54. Cuando he pedido ayuda a los miembros de mi familia me han fallado.	4	3	2	1
55. Me da pema acercarme a la gente cuando la necesito.	4	3	2	1
56. La presión económica en casa es muy fuerte.	4	3	2	1
57. Tengo el dinero que necesito para para salir el fin de semana.	4	3	2	1
58. Siento que mi ropa es vieja y pasada de moda.	4	3	2	1
59. Me siento incómodo(a) con la ropa que tengo.	4	3	2	1
60. Tengo dificultades para cubrir mis necesidades económicas.	4	3	2	1
61. Paso momentos difíciles por falta de dinero.	4	3	2	1

¡Gracias por colaborar!

Apéndice 6. “Escala de empoderamiento”

FOLIO

A continuación, encontrará una serie de preguntas, cada una con tres posibilidades de respuesta. Usted deberá elegir la respuesta que a su criterio se ajusta más a su opinión. Marque con una equis (X) la respuesta seleccionada.

	SI	A VECES	NO
1. Me intereso por la organización de actos que promueven el desarrollo comunal			
2. He logrado obtener un trabajo productivo y bien remunerado			
3. En mi hogar existe equidad en cuanto a las tareas domésticas			
4. Promuevo que el trabajo doméstico de la mujer sea apreciado			
5. No permito amenazas, hostigamiento, ni violencia por parte de mi pareja			
6. Asumo tareas destinadas a resolver cuestiones comunitarias			
7. Como mujer no permito que se me discrimine			
8. Hago que mi trabajo doméstico sea apreciado por quienes se benefician de él			
9. Promuevo la atención de las necesidades y las carencias de las mujeres			
10. Promuevo el mejoramiento de las oportunidades de educación de las mujeres			
11. Fomento la distribución equitativa de las tareas domésticas entre hombres y mujeres			
12. Organizo actividades de bien social			
13. Me siento capacitada para hacer cambios en mi vida social, personal y laboral			
14. Dirijo mi vida como mejor me parece			
15. Conozco mis derechos ciudadanos			
16. Participo en actividades y/o grupos políticos de mi comunidad			
17. Me agrada integrarme a grupos..			
18. Tengo capacidad para dirigir grupos			
19. Sé defender mis derechos			
20. Sé tomar decisiones			
21. Tengo capacidad para organizar grupos de trabajo			
22. Digo lo que pienso y opino sin temor a los demás			
23. Me mantengo informada de lo que sucede en mi comunidad			
24. Promuevo los derechos de la mujer			
25. Defiendo y evito que los niños sean maltratados			
26. Promuevo y tengo mis ahorros de dinero			
27. He solicitado y recibido préstamo del banco o cooperativa			
28. Converso con mi pareja acerca de los métodos de planificación familiar que debemos utilizar			

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Apéndice 7. “Escala para la evaluación de las relaciones intrafamiliares (ERI)”

FOLIO

INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN

Ayúdanos a conocer cómo funcionan las familias en México, con base en la experiencia y opinión que tienes sobre tu propia familia. La información que tú proporciones será estrictamente confidencial. Recuerda que lo importante es conocer TU punto de vista. Trata de ser lo más sincero y espontáneo posible. Gracias por tu colaboración.

A continuación, se presentan una serie de frases que se refieren a aspectos relacionados con TU FAMILIA. Indica cruzando con una X (equis) el número que mejor se adecue a la forma de actuar de tu familia, basándote en la siguiente escala:

TA = 5 = TOTALMENTE DE ACUERDO

A = 4 = DE ACUERDO

N = 3 = NEUTRAL (NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO)

D = 2 = EN DESACUERDO

TD=1 TOTALMENTE EN DESACUERDO

EVALUACIÓN DE LAS RELACIONES INTRAFAMILIARES	TA	A	N	D	TD
1. En mi familia hablamos con franqueza.	5	4	3	2	1
2. Nuestra familia no hace las cosas junta.	5	4	3	2	1
3. Mis padres me animan a expresar abiertamente mis puntos de vista.	5	4	3	2	1
4. Hay muchos malos sentimientos en la familia.	5	4	3	2	1
5. Los miembros de la familia acostumbran hacer cosas juntos.	5	4	3	2	1
6. En casa acostumbramos expresar nuestras ideas.	5	4	3	2	1
7. Me avergüenza mostrar mis emociones frente a la familia.	5	4	3	2	1
8. En nuestra familia es importante para todos expresar nuestras opiniones.	5	4	3	2	1
9. Frecuentemente tengo que adivinar sobre qué piensan los otros miembros de la familia o sobre cómo se sienten.	5	4	3	2	1
10. Somos una familia cariñosa.	5	4	3	2	1
11. Mi familia me escucha.	5	4	3	2	1
12. Es difícil llegar a un acuerdo con mi familia.	5	4	3	2	1
13. En mi familia expresamos abiertamente nuestro cariño.	5	4	3	2	1
14. En mi familia, nadie se preocupa por los sentimientos de los demás.	5	4	3	2	1
15. En nuestra familia hay un sentimiento de unión.	5	4	3	2	1
16. En mi familia, yo me siento libre de expresar mis opiniones.	5	4	3	2	1
17. La atmósfera de mi familia usualmente es desagradable.	5	4	3	2	1
18. Los miembros de la familia nos sentimos libres de decir lo que traemos en mente.	5	4	3	2	1
19. Generalmente nos desquitamos con la misma persona de la familia cuando algo sale mal.	5	4	3	2	1
20. Mi familia es cálida y nos brinda apoyo.	5	4	3	2	1
21. Cada miembro de la familia aporta algo en las decisiones familiares importantes.		4	3	2	1
22. Encuentro difícil expresar mis opiniones en la familia.	5	4	3	2	1
23. En nuestra familia a cada quien le es fácil expresar su opinión.	5	4	3	2	1

24. Cuando tengo algún problema no se lo platico a mi familia.	5	4	3	2	1
25. Nuestra familia acostumbra hacer actividades en conjunto.	5	4	3	2	1
26. Nosotros somos francos unos con otros.	5	4	3	2	1
27. Es difícil saber cuáles son las reglas que se siguen en nuestra familia.	5	4	3	2	1
28. En mi familia acostumbramos discutir nuestros problemas.	5	4	3	2	1
29. Los miembros de la familia no son muy receptivos para los puntos de vista de los demás.	5	4	3	2	1
30. Los miembros de la familia de verdad nos ayudamos y apoyamos unos a otros.	5	4	3	2	1
31. En mi familia, yo puedo expresar cualquier sentimiento que tenga.	5	4	3	2	1
32. Los conflictos en mi familia nunca se resuelven.	5	4	3	2	1
33. En mi familia expresamos abiertamente nuestras emociones.	5	4	3	2	1
34. Si las reglas se rompen no sabemos que esperar	5	4	3	2	1
35. Las comidas en mi casa, usualmente son amigables y placenteras.	5	4	3	2	1
36. En mi familia nos decimos las cosas abiertamente.	5	4	3	2	1
37. Muchas veces los miembros de la familia se callan sus sentimientos para ellos mismos.	5	4	3	2	1
38. Nos contamos nuestros problemas unos a otros.	5	4	3	2	1
39. Generalmente cuando surge un problema cada miembro de la familia confía solo en sí mismo.	5	4	3	2	1
40. Mi familia tiene todas las cualidades que yo siempre quise en una familia.	5	4	3	2	1
41. En mi familia, yo siento que puedo hablar las cosas y solucionar los problemas.	5	4	3	2	1
42. Nuestra familia no habla de sus problemas.	5	4	3	2	1
43. Cuando surgen problemas toda la familia se compromete a resolverlos.	5	4	3	2	1
44. El tomar decisiones es un problema en nuestra familia.	5	4	3	2	1
45. Los miembros de la familia realmente se apoyan.	5	4	3	2	1
46. En mi casa respetamos nuestras propias reglas de conducta.	5	4	3	2	1
47. En nuestra familia, cuando alguien se queja otro se molesta.	5	4	3	2	1
48. Si hay algún desacuerdo en la familia, tratamos de suavizar las cosas y de mantener la paz.	5	4	3	2	1
49. Nuestras decisiones no son propias sino que están forzadas por cosas fuera de nuestro control.	5	4	3	2	1
50. La gente de mi familia frecuentemente se disculpa de sus errores.	5	4	3	2	1
51. La disciplina es razonable y justa en nuestra familia.	5	4	3	2	1
52. Los miembros de la familia no concordamos unos con otros al tomar decisiones.	5	4	3	2	1
53. Todo funciona en nuestra familia.	5	4	3	2	1
54. Peleamos mucho en nuestra familia.	5	4	3	2	1
55. Los miembros de la familia nos animamos unos a otros a defender nuestros derechos.	5	4	3	2	1
56. Las tareas familiares no están lo suficientemente bien distribuidas.	5	4	3	2	1

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Apéndice 8. Solicitud de la biblioteca



Morelia, Michoacán a 12 de marzo de 2019

Oficio CENIEM 2019/23

Andani A.C.
Biblioteca de la Comunidad
Cheranatzicuri
Presente.

Por medio de la presente, solicito a usted de la manera más atenta nos pueda apoyar con el préstamo de la Biblioteca de la comunidad Cheranatzicuri, para el 17, 24 y 31 de marzo, y para el 7, 14, 21 y 28 de abril de 2019 en un horario de 17:00 a 19:00 hrs., para llevar a cabo talleres sobre el fortalecimiento de las mujeres esposas de migrantes, el cual será impartido por la estudiante de Maestría en Psicología y voluntaria del Centro Nicolsita de Estudios Migratorios Lic. **Perla López Bautista**, cuyos datos de contactos son:

Tel. 4433280452
Correo electrónico: xate_perla@hotmail.es

Sin más por el momento, agradezco de antemano su atención a la presente y aprovecho la ocasión para enviarle un muy cordial saludo.

Atentamente,

Dra. María Elena Rivera Heredia
Coordinadora del Centro Nicolsita de Estudios Migratorios,
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Av. Fco. J. Mújica s/n Ciudad Universitaria Edificio del CIAC Sala 2 CP 58030
Celular 4432050616, ceniem.umsnh@gmail.com



Apéndice 9. Carta de consentimiento informado

_____, _____ a _____ de _____ del 201 _____

Asunto: solicitud de consentimiento informado

A QUIEN CORRESPONDA:

Por medio de la presente, me dirijo a usted C. _____ de la manera más atenta y respetuosa, con la finalidad de pedirle su colaboración de manera voluntaria, en la investigación titulada **“Empoderamiento y recursos personales y familiares de mujeres P’urhépecha receptoras de remesas. Un estudio con enfoque mixto.”**, que tiene como objetivo Fortalecer el empoderamiento de las mujeres P’urhepecha esposas de migrantes mediante un taller interactivo dirigido al fortalecimiento de sus recursos personales y familiares, así como al aprovechamiento de las remesas, la cual es realizada por la Lic. Perla López Bautista estudiante de Maestría de la Facultad de Psicología de la Universidad Michoacana de san Nicolás de Hidalgo, en la ciudad de Morelia, Michoacán, México, asesorada por la Dra. María Elena Rivera Heredia, y co-asesorada por la Dra. Ana María Méndez Puga, maestras e investigadoras de la institución antes mencionada.

La responsable de la investigación da por asentado, que la información que se nos proporcione será confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos. Para cualquier duda o aclaración puede localizarme al teléfono 4433280452 o en el siguiente correo electrónico: xate_perla@hotmail.es

Reconozco que no obtendré ningún beneficio monetario ni de otra índole al participar en esta investigación, y que voluntariamente estoy de acuerdo con formar parte de ella. De igual manera doy mi consentimiento para que la información que se recabe sea guardada en formato de audio, video, o fotografía.

Nombre y firma de la participante

Apéndice 10. Diario de campo

Primer día a campo: 21 de diciembre del 2018

Este día salí a aplicar las primeras entrevistas a las mujeres esposas de migrantes e invitarlas para que participen en el taller que se llevará a cabo durante el proyecto de investigación, en total accedieron 5 mujeres, pero solo realice 4 entrevistas, ya que la segunda mujer que visité me dijo que estaba bañando a su hijo y que si podía regresar otro día, porque en la tarde no estaría, y los siguientes 4 días estaría enfiestada porque ese fin tendría una boda y estaría ocupada los siguientes días, por lo que le contesté que no había problema que podía pasar otro día y me fui. A todas se les dio la consigna de que posteriormente se pasaría con ellas para avisarles el día que daría inicio el taller para ellas

El segundo día a campo: 03 de enero del 2019

Este día volví a realizar más entrevistas visitando a 5 mujeres de las cuales todas accedieron, con la misma consigna se les pidió de favor si querían participar en un taller, sin embargo la cuarta mujer me pidió regresar en la tarde porque estaba ocupada, acababa de llegar la vista de su hermano con su cuñada por lo que pasé nuevamente en la tarde y sin problema accedió a participar, a cada una de ellas se les dio la misma consigna al final de la entrevista de que posteriormente pasaría a darles el informe de cuándo iniciaría el taller que se les comentó al principio.

Tercer día a campo: 19 de enero del 2019

Este día visité a 6 mujeres en la cual nuevamente se les dio la misma consigna de pedirles de favor si quisieran participar en un taller y que posteriormente se les comunicaría el día que daría inicio el taller por lo que las 6 mujeres accedieron y procedieron a contestar la entrevista, las visitas fueron domiciliarias en todo momento y cada una fue entrevistada en la puerta de su casa y unas invitaron a pasar a su hogar.

Cuarto día a campo: 20 de enero del 2019

Este día salí a realizar más entrevistas visitando a 5 mujeres, sin embargo solo pude hacer 1, ya que las 4 primeras no las encontré en su domicilio, en la primera me comentó su nuera que se había ido a Paracho que regresara en la tarde, con la segunda fue de igual manera su sobrino me dijo que no se encontraba que se había ido a Paracho que no tardaba, cuando pasé con la tercera y cuarta llegue al domicilio de sus suegros estuve tocando la puerta, pero no me contestó nadie, por lo que me retire de ahí. Posteriormente pasé con la última que visité este día y sin ningún problema accedió a participar. Las visitas de este día fueron un poco desgastantes en algunas casas regresé nuevamente pero aun así no pude dar con ellas. El problema de este día fue que era un domingo y la mayoría se van a Paracho a surtirse la despensa, es por eso que casi no encontré a nadie.

Apéndice 11. Reporte cualitativo de cada una de las sesiones

El proceso fue un poco complicado al inicio por que no sabía como tomarían las sesiones cada una de las participantes, si regresarían en las siguientes sesiones o dejarían de asistir por no gustarles algunas situaciones o comentarios, que entre ellas recibirían o si la forma de compartir los temas fueran de su agrado, o si en algún momento les disgustaría lo escuchado en las sesiones. Fue mucha la incertidumbre que sentía, pero poco a poco pude agarrar confianza e ir conociendo a cada una de ellas y buscar las palabras que me permitieran transmitirles lo que realmente quería, sin lastimar sus sentimientos, al mismo tiempo ellas fueron tomando confianza y la mayoría de las veces todas participaron en las actividades, en las primeras ocasiones mostraban un poco de resistencia, pero con el tiempo la confianza de compartir sus experiencias fue mejorando con el tiempo, lo que permitió que en cada sesión todas se retiraran muy contentas y siempre esperando la siguiente sesión, esto por comentarios de las mismas, ya que ellas mencionaron que es un tiempo que se dedican para ellas al asistir a las sesiones se olvidan por un momento de los quehaceres en la casa, así mismo, propusieron si habría la oportunidad de realizar otras actividades, como manualidades al finalizar la sesión, sin embargo, por el tiempo no pudo ser.

Primera sesión de intervención: 17 de marzo de 2019

Este día damos el inicio de sesiones con las mujeres esposas de migrantes, la cita fue en la biblioteca de la comunidad, en el horario de 5 a 7 pm, convocadas a participar a las sesiones de taller, el aviso fue 8 días antes a las 20 mujeres a las que se les realizó la entrevista de diagnóstico, pasando casa por casa como recordatorio y dos días antes se les anunció por la radio comunitaria con la consigna de que daría inicio el “taller de empoderamiento” con motivo de que no se les olvidara el inicio del taller. Mediante un teléfono celular llamé al encargado de la biblioteca pidiéndole de favor el préstamo de las llaves del mismo, sin embargo, el joven comentó que pasaría a abrirme la biblioteca 30 minutos antes. Después de esta llamada alisté los materiales, así como los alimentos que compartiría con las participantes.

Con un poco de nervios por saber a cuántas mujeres les gustaría participar en esta experiencia y si posteriormente seguirían asistiendo. Al filo de las 5 pm llegó el encargado, sin embargo, aún no llegaba ninguna señora, por lo que me tranquilicé un poco, al no tener preparado las butacas dentro de la biblioteca, ya estando dentro proseguí a acomodar las butacas y conforme fueron llegando uno por una, las mujeres mostraron incertidumbre por saber de qué tratarían las sesiones, fueron llegando poco a poco, todas bien cambiaditas y unas recién bañadas, cada una de ellas portaba su rebozo, típico en las mujeres casadas de la comunidad, una de ellas portaba también un gorro de estambre y con la cara cubierta con el rebozo es como participó casi en toda la sesión, posteriormente con una espera máxima de

15 minutos a partir de la hora asignada, se dio inicio con la sesión, al entrar todas daban un saludo de llegada dentro de la comunidad, en purépecha “*Juraska*” que significa (vine), con la contestación de todas “*sesi jarasti janoje*” (muy bien, pásele) la indicación fue que se sentaran en el lugar que más les acomodara, ya que las butacas estaban acomodadas formando un gran círculo para una mejor presencia y comunicación. En total llegaron 8 mujeres y se comenzó con la sesión, dándoles la bienvenida y posteriormente pidiéndoles que se pusieran de pie para aplicar la dinámica de presentación con su nombre, con el objetivo de “romper el hielo”. Todas estaban dispuestas a participar, al término de la dinámica se volvieron a sentar en su lugar y posteriormente les expliqué sobre el objetivo del taller, el número de sesiones y la entrega del consentimiento informado, se les dio la consigna de que al firmarlo estaban dando autorización para participar en las actividades de las sesiones dentro del taller, leímos el consentimiento y al finalizar plasmaron su firma, me entregaron el consentimiento firmado y como siguiente actividad realizamos una dinámica para relajación sobre respiración y estiramientos, al término se comenzó con la contestación de la escala de recursos psicológicos como grupo, les expliqué la forma de contestar y posteriormente les fui leyendo ítem por ítem, después de esta actividad se comenzó con el diálogo, en general todas al principio mostraban incertidumbre pero poco a poco se fueron relajando y posteriormente mostraron confianza, permitieron que la sesión fuera muy amena, participaron en cada una de las actividades presentadas en esta primera sesión, especialmente se mostraron muy abiertas durante el diálogo, desde mi perspectiva fue la actividad que más les gustó ya que fueron momentos de alegría y muchas risas entre todas, pero también de tristeza y llanto por las cosas que compartían, sin embargo, en cada momento y en cada una de ellas siempre se mostraron respeto entre sí. Al final de la sesión les volví a pedir la confidencialidad y que cada una compartiera cómo se habían sentido en su llegada y cómo se estaba retirando, siendo la manera en que se realizó el cierre de la primera sesión. Cada una se fue contenta y comprometidas a regresar el próximo domingo posteriormente hice la entrega de un jugo y unas botanas como refrigerio a cada participante. Como última indicación les propuse realizar una actividad para el cierre de sesiones y les comenté que si les gustaría realizar un cuadro en punto de cruz que posteriormente les haría llegar una hoja con la imagen que harían, así como hilos y cuadrillé para realizar tal actividad. Todas opinaron sobre si les parecía o no y al final todas estuvieron de acuerdo en realizarla, se mostraron contentas y emocionadas al mismo tiempo mencionaron que les parecía muy buena la actividad.

Nota: como observación de este día fue que solo se hizo la entrega del consentimiento informado con el que se quedaron ellas, por lo que es necesario hacer la firma nuevamente del mismo, para tener respaldo en la investigación, la firma se realizará en la siguiente sesión.

De las 8 participantes, una de ellas mencionó no saber escribir, por esta razón obtuvo apoyo para la contestación de la escala por parte de la co-facilitadora. Y

desde este día tendremos mayor atención para cualquier actividad que requiera de escritura con la participante.

Segunda sesión de intervención: 24 de marzo de 2019

Este es el segundo día de sesión, comenzó con incertidumbre por saber si regresarían las mujeres que participaron el primer día, la sesión inició a la misma hora, de 5 a 7 pm. Realicé el acomodo de las butacas y la conexión de la computadora y el cañón, en punto de las cinco llegó una de las participantes ella muy puntual, se veía arreglada, recién bañada y bien tapada con su rebozo le pedí de favor esperar a las demás unos minutos, posteriormente fueron llegando una a una, con un poco más de confianza todas con el saludo de llegada, en esta ocasión solo llegaron en total 7 de ellas, faltando una de las participantes, unos minutos más tarde se dio inicio la sesión.

Comenzamos con la dinámica “la telaraña”, les pedí a todas que se pusieran de pie, formando un círculo grande, cada una de ellas se acomodó en el lugar que prefirieron, posteriormente les di la indicación de la dinámica y se procedió a realizarla. Todas estaban atentas, se veían muy cómodas con la actividad entre risas y diversión se completó la actividad. Como segunda actividad se les presentó la información sobre el tema de la autoestima. Mostrando la conceptualización y con el diálogo entre lo que exponía, así como preguntas que tenían las participantes, el acomodo fue en medio círculo todas mirando al frente del pizarrón donde se proyectó la información.

Cada una estaba atenta escuchando y sin problema realizaba cuestionamientos a las que cada una procedía a contestar, una de las participantes mostró incomodidad hacia la luz que proyectaba el pizarrón con el cañón, la cual se tapaba con su rebozo, la impresión fue de que le lastimaba la luz del sol, al término de la presentación la participante comentó, al cuestionarles sobre alguna duda que tuvieran ella mencionó que la luz la estaba molestando, se destapó y comentó que tiene parálisis facial y que la luz le incomoda en algunas ocasiones.

Al finalizar la sesión se hizo la entrega de un refrigerio que constó de un jugo y botanas para cada participante, también hice la entrega del material para la realización del cuadro en punto de cruz, en una bolsita contenía los hilos y el cuadrillé para cada participante, sin embargo, respecto a la imagen que utilizarían como modelo no se las pude hacer llegar ya que las mandé pedir en el ciber de la comunidad y a la hora me comentaron que no tenían tinta y que no me las pudieron sacar. Por lo que les pedí de favor que se los haría llegar en la tercera sesión. Les comenté que si les gustó la imagen que les presenté y que si alguna de ellas quisiera traer alguna otra imagen que les gustara, sin embargo, comenzaron a opinar que la que les mostré estaba bien y esta vez se pusieron más entusiasmadas por ya querer comenzar, se mostraron emocionadas y entre todas compartían que si en las

próximas sesiones podían durar una hora más para dedicarle a la costura por lo que les comenté que se podía hacer eso si ellas podían quedarse más tiempo por lo que les dejé libre de quien gustara en las siguientes sesiones poder quedarnos y que le dediquen a la costura del cuadro.

Nota: para las posteriores sesiones se tomará en cuenta que las presentaciones de temas no se utilizaran diapositivas presentadas con proyector para no lastimar con su reflejo a las participantes.

Tercera sesión de intervención: 31 de marzo de 2019

En esta tercera sesión la incertidumbre creció por saber cuántas mujeres llegarían ya que la sesión pasada faltó una de las 8 que llegaron la primera sesión. En punto de las 5 pm llegó la primera participante como siempre era muy puntual, un poco apresurada abrí la biblioteca y acomodé rápidamente las butacas, el material a utilizar y posteriormente poco a poco fueron llegando ellas como siempre bien cambiaditas y con sus rebozos puestos, poco a poco se fueron integrando y como sorpresa regresó la que había faltado en la segunda sesión también se integró una nueva señora y eso fue de mucho agrado por lo que en total asistieron 9 mujeres.

Primeramente, se realizó la actividad de bienvenida con la dinámica “te doy un abrazo” ellas respondieron muy bien a las indicaciones y todas participaron, se mostraron muy contentas con la dinámica entre risas se realizó la actividad posteriormente la indicación fue tomar su lugar entre el círculo de butacas o en el lugar que se sintieran más cómodas, se realizó el diálogo con la guía sobre el tema del afecto, compartiendo experiencias, emociones y recordando la forma en que ellas fomentan el afecto con su familia, entre lágrimas, risas se desarrolló la sesión sobre el tema del afecto, se le pidió a la nueva integrante presentarse entre las compañeras y compartir su experiencia en la sesión.

Se realizó la actividad denominado “yo te aprecio por qué...” para terminar la frase se les entregaron unos postit para compartir entre sus compañeras, y hacerse reconocer la forma en que se aprecian cada una de ellas, entre mucha emoción, risas y lo que cada una compartía y recibía, se dejó ver que algunas mostraron asombro de las palabras que recibieron otras con mucha seriedad compartieron pero sobre todo mostraron diversión entre cada actividad, lo que deja ver que cada una requiere un tiempo en donde se puedan distraer de lo cotidiano en su hogar y pasar un rato especial para ellas.

Al finalizar se hizo la entrega de un refresco y unas botanas para su refrigerio, agradeciéndoles la participación en la sesión y dándoles la indicación de invitar a más personas si ellas saben que les gustaría participar en las sesiones.

Nota: traer más refrigerios de la cantidad de participantes para no dejar a ninguna sin sus respectivos bocadillos.

Cuarta sesión de intervención: 7 de abril de 2019

En punto de las 5 pm aunque no llegaban la mayoría de las mujeres, esta situación generaba un poco de estrés por no tener acomodado el material a tiempo sin embargo las mujeres siempre se mostraron hasta hoy con ganas de estar en la sesión y cooperar rápidamente a las indicaciones para el comienzo de la sesión. Este día asistieron 8 mujeres sin embargo una de ellas fue nueva en el grupo y faltó una de las que ya asistía a las sesiones anteriores, ella era cuñada de una de las asistentes y llegaron las dos con sus hijos quienes se comportaron muy inquietos y constantemente molestaban a sus mamás por lo que estuvo siendo interrumpida la sesión por sus gritos.

La sesión comenzó con una dinámica denominado teléfono descompuesto en esta ocasión la señora que siempre llegaba puntual, fue la última en integrarse, la mayoría llegaron arregladas con sus respectivos rebozo que las caracteriza por ser señoras, en este caso la participante que llegó menos arreglada fue la última comentando que había ido a la leña y se le hizo tarde, siendo la forma de disculparse por llegar de esa manera, pero todas como siempre dispuestas a trabajar en la sesión y con un poco más de confianza entre ellas la dinámica fue realizada. Posteriormente se trabajó con el tema de la comunicación y cada una compartió sobre el tema, se le pidió a la nueva participante presentarse entre las compañeras, ella fue invitada por su cuñada, aunque en un principio se les hizo la invitación durante el diagnóstico, pero posteriormente su cuñada le comentó lo que se hacía en las sesiones lo que le llamó la atención de asistir. Por último, se realizó la dinámica con mímicas, todas participaron en la actividad siendo muy amena, se les repartieron unas frases escritas que posteriormente tenían que adivinar se realizaron equipos de dos personas en donde una de ellas en una primera ocasión debía adivinar y posteriormente ser adivinadas, la dinámica fue muy agradable entre risas y diversión todas se mostraron contentas por lo que la participación fue muy activa. al finalizar se les entregaron botanas y jugos a cada participante.

Nota: en esta sesión dos participantes llegaron con sus hijos quienes se mostraron muy inquietos molestando en todo momento a sus mamás, sin embargo, la facilitadora buscó la manera de entretenerlos, pero eran muy impacientes por lo que en las próximas sesiones se prevendrá algún material especial para los hijos de las participantes si es que en otro momento llegaran a asistir.

Quinta sesión de intervención: 14 de abril de 2019

En esta ocasión por cuestiones familiares la llegada a la comunidad fue el día domingo fue necesario buscar otro lugar de emergencia que permitiera realizar las actividades, se tomó prestado un cuarto sin condiciones de luz, espacio, privacidad, en una casa por lo que me generó mucho estrés y ansiedad, pero me traté de controlar para proseguir con las actividades planeadas, aunque la mayoría de las veces han sido muy puntuales las participantes, en esta ocasión solo llegaron cuatro mujeres quienes se dirigieron directamente a la biblioteca pero pasé a buscarlas y

tenía que estar al pendiente por si llegaba más, ya que en esta ocasión no sería llevada a cabo en la biblioteca, mientras acomodaba el material para comenzar la sesión y esperar a las otras compañeras ya era 5:10 pm y no llegaban las demás por lo que di inicio la sesión ya que me asomaba a la puerta y no se veían venir nadie demás, se inició con la dinámica las pirañas, la actividad no fue realizada adecuadamente por el tamaño del lugar y el número de participantes, sin embargo, fue realizada posteriormente se les hizo la entrega de unas hojas que contenían actividades para ir contestando durante la sesión e ir compartiendo durante la plática sobre la educación de los hijos, entre 5:20 se fueron integrando poco a poco las demás, se les fue entregando el material a cada una, esta sesión fue un poco difícil porque también tenía que estar al pendiente de que no se dirigieran a la biblioteca las que faltaban, también se tenía preparado material para los hijos, pero no llegó a tiempo la co-facilitadora y el lugar era tan pequeño que apenas cabían las participante por lo que en esta ocasión se omitió la actividad, ya que dos de ellas si llegaron con sus niños sin embargo no estuvieron inquietos como la vez pasada, todas llegaron bien cambiaditas, y de costumbre con su rebozo entre sus hombros, entre todas siempre se quedan dos a tres participantes sin dejar de usar su rebozo aunque la actividad requiera mucho movimiento solo una que otra lo deja durante la sesión o para participar en las dinámicas.

A pesar de tantos imprevistos la mayoría fue muy participativa en la actividad siendo la manera en que se llevó acabo la sesión, la actividad fue dividida en dos sesiones y en esta ocasión se dejó a la mitad las hojas a contestar y al finalizar se les entregó un refrigerio que contaba de unas galletas y jugos, se les hizo el recordatorio de la hora del inicio de las sesiones para las posteriores ocasiones y también se les comentó que si en otra ocasión no se consiguen las llaves por lo pronto será ese mismo lugar para las actividades, en espera de conseguir algún otro lugar con mejores condiciones, también se les preguntó si podrían estar para la próxima sesión ya que se aproximaba la Semana Santa pero la mayoría contestó que sí podrían asistir. Se les hizo la entrega de unas botanas y unos refrescos al finalizar la sesión, a cada una de ellas.

Nota: buscar otro lugar para las sesiones que cuente con condiciones adecuadas de luz, tamaño y material para las respectivas sesiones o buscar la manera de conseguir un día antes las llaves de la biblioteca.

Sexta sesión de intervención: 21 de abril de 2019

A las 5 pm llegó la primera participante, como siempre, minutos después llegaron otras, pero solo se quedaron dos ya que una solo dio el aviso que no podía quedarse porque su mamá se cayó y se fracturó su pie y no la podía dejar sola ya que es de la tercera edad, a las 5:15 dio inicio con la sesión, posteriormente se integró una más, llegando en total solo cuatro participantes, el motivo pudo haber sido ya que en la comunidad se visita a los muertos en el panteón el sábado de gloria y domingo de resurrección desde la mañana hasta la tarde y casi toda la comunidad asiste, por lo que no llegaron las demás, se trabajó la actividad que estaba prevista para

terminar el tema sobre la educación de los hijos y contestar las actividades que faltaron en la sesión pasada, en esta ocasión las participantes se veían cansadas, tal vez porque venían del panteón o por todas las actividades que requiere la celebración de la Semana Santa.

Trataron de participar casi toda la sesión, pero sí mostraron un poco de cansancio en esta ocasión, aunque el lugar es pequeño las cuatro personas que asistieron se acomodaron muy bien, en esta ocasión hubo constantes interrupciones que distrajeran a las participantes, lo que provocó tal vez que se sintieran incómodas en algunos momentos ya que se abría la puerta donde se estaba impartiendo la sesión unas veces mostrando ellas incomodidad ante las actividades.

Al finalizar la sesión las mujeres comentaron no poder asistir a la siguiente sesión ya que es fiesta en el municipio de Cherán y casi la mayoría asistiría por lo que se cambió para dentro de 15 días la siguiente sesión a petición de ellas. Se les entregó un refrigerio de unas galletas y unos refrescos.

NOTA: hacer lo posible de encontrar un nuevo lugar para las sesiones ya que es muy incómodo tanto para las participantes así como para la familia donde nos prestan el cuarto por lo que es necesario algún otro lugar.

Séptima sesión de intervención: 5 de mayo de 2019

Alistando el material en el lugar media hora antes fue un alivio para dar inicio de la sesión, acomodé las butacas en forma de círculo, así como el material a utilizar, la que siempre llegaba puntual estaba lista a las 5:00pm, recién bañadita y sin falta con su rebozo bien puesto, estaba en espera de que la mayoría llegaran a la sesión ya que la vez pasada faltaron muchas, con esperanza de que asistieran la mayoría en esta sesión se integraron poco a poco asistiendo en total siete mujeres lo que me emocionó de ver que regresaron la mayoría, se trabajó con el tema del enojo, como siempre 5:15 di inicio con la sesión. Las mujeres se veían con ganas de trabajar, la mayoría llegaron bien bañaditas y cambiaditas, con sus rebozos como siempre bien tapaditas, conforme se fueron realizando las actividades poco a poco volvieron a tomar confianza y entre risas, llantos y mucha emoción se realizó la sesión. Como primera actividad fue contestar una escala con papelitos de color azul y rosa, la siguiente actividad fue terminar unas frases incompletas y como última actividad fue la realización de un diálogo, compartieron algún acontecimiento que les pasó y les causó mucho enojo y la manera en que lo resolvieron. En esta sesión compartieron experiencias difíciles y dolorosas, en donde se puede apreciar que al compartir estas situaciones también permite ver que las mujeres deben buscar la manera de cómo resolverlas. La mayoría estaba muy activa en las actividades y fue una sesión muy amena tal vez influyó también en que no nos habíamos visto desde hace 15 días por petición de ellas, por que irían a la fiesta en el municipio de Cherán. Al finalizar como siempre se les hizo la entrega de un jugo y unas botanas.

Aunque una de las participantes asistió con su hija no fue ningún problema o impedimento ya que la niña en ningún momento molestó a su madre, en este caso

la co-facilitadora le prestó algunos libros de la biblioteca y se entretuvo con eso, por lo que no fue necesario ninguna actividad de atención especial para ella.

Nota: el problema que surgió en esta sesión fue que al darle guardar la grabación de la sesión le di borrar por distracción siendo un problema el que perdí lo que grabé para esta ocasión y con mucha tristeza traté de recuperarlo pero no se pudo hacer nada, solo cuento con fotografías. Para la siguiente ocasión tratar de revisar con cuidado lo que voy a realizar ya que perdí una parte de la información que recabé.

Octava sesión de intervención: 12 de mayo de 2019

A las 5:00 pm todo el material estaba acomodado y los butacas en su lugar, cada una fue llegando y les pedí sentarse nuevamente en el lugar que mejor se sintieran poco a poco cada una tomó su butaca, en total llegaron 6 mujeres y con ellas se dio inicio la sesión, las demás no llegaron, el tema de esta sesión fue sobre los gastos del hogar y constando dos cuestionarios se dieron cuenta de todo el dinero que tiene que administrar para la familia, unas con asombro tomaron la actividad como una forma de ver lo que aportan en el hogar y otras mostraron responsabilidad de la forma en que están haciendo uso del dinero, en esta ocasión como siempre llegaron con sus rebozos puestos, sin embargo dos de ellas que casi nunca lo soltaban realizaron las actividades dejando de lado el rebozo, eso me asombró ya que casi siempre permanecían con ella para cualquier actividad. Una de las participantes no sabe escribir por lo que requirió apoyo en todo momento, estuvieron muy atentas a las actividades y muy participativas, con asombro en todo momento se realizó la sesión. Como siguiente actividad se realizó un cuadernillo para recordar lo que han visto hasta esta sesión y dar cuenta de lo que han aprendido, todas estaban atentas y entre ellas tratando de recordarse, entre risas cada una mencionaba algo, se daban pistas y eso les permitía recordar.

Al finalizar se les hizo el recordatorio de no dejar de asistir en la próxima sesión porque tendría una revisión. También les pedí de favor que trataran de hacerme llegar las mantas bordadas en punto de cruz para comenzar a mandarlas a encuadrar lo antes posible y tenerlos antes de la sesión de cierre, por lo que unas mencionaron que no querían que se terminaran las sesiones y planteron realizar algunas preparaciones de comida para la despedida y cada una optó por traer algo en el cierre entre los alimentos a preparar fueron tamales, pozole, mole, arroz, tostadas, tortillas, atole y postres, cada una se comprometió en traer algo. También mencionaron que les gustaría llegar con el traje de gala que consta de nahua, camisa en punto de cruz, delantal y rebozo por lo que les mencioné que si la mayoría estaba de acuerdo, que estaba bien y si alguien tuviera algún inconveniente podría ser de la manera que se sintiera a gusto, que no habría ningún problema la forma en que llegaran, les comenté que pidieran permiso de quedarse más tiempo con anticipación para tener oportunidad de convivir un poco después de la sesión, mínimo unas tres horas y todas mencionaron que se podían quedar hasta más tiempo, con alegría.

En cuanto al refrigerio del día como acababa de pasar el día de las madres, decidí compartir un pastel y refrescos con las participantes, sin embargo, también otras de sorpresa prepararon unas tostadas para compartir, sin dar aviso al final de la sesión fue muy amena la plática compartiéndolos alimentos, aunque no se quedaron todas, compartimos un momento agradable, una mencionó que tenía que retirarse porque tenía que ir a rezar con un grupo de la iglesia donde pertenece, otra mencionó no pedir permiso para más tarde y se retiró, otra mencionó que tenía otro compromiso por lo que solo nos quedamos cuatro mujeres. Fue una sorpresa para mí que ellas con gusto decidieron compartir el tiempo después de la sesión y platicar más sobre diferentes cosas y experiencias. Aunque no se quedaron todas se retiraron muy contentas y emocionadas con lo planeado para la última sesión de cierre y convivencia.

Nota: en esta sesión la mayoría de las cosas estuvieron bien, sin embargo me preocupe un poco por la poca asistencia. Esperaba que en la siguiente sesión asistiera la mayoría.

Novena sesión de intervención: 19 de mayo de 2019

En esta ocasión tuve la visita de mi asesora como observadora, las mujeres fueron llegando poco a poco como siempre bien cambiadas y unas recién bañadas, sin olvidar sus rebozos, en total legaron siete mujeres, solo faltó una de las participantes, la sesión dio inicio minutos después de las cinco, la mayoría fue muy puntual, el tema fue sobre las remesas. Se comenzó con la actividad denominada somos artistas en donde las mujeres hicieron equipos de dos y en un momento una debía dibujar lo que la otra le decía, pero a espaldas y posteriormente cambiaban de papel, ellas muy contentas respondieron muy bien a la actividad entre risas y diversión se pasó posteriormente a contestar una encuesta sobre las remesas y para finalizar se prosiguió con un diálogo donde se habló sobre las remesas, ellas compartieron sus experiencias y entre llantos, risas y mucha emoción se llevó a cabo la sesión. El compartir esta sesión con la asesora fue muy bien recibida por las participantes ya que en ningún momento mostraron intimidación o incomodidad, al contrario al finalizar dieron agradecimientos por tener la oportunidad de compartir estas sesiones y esperarían que no se terminaran, y pidieron el apoyo de que se regrese nuevamente y seguir trabajando con ellas.

Al finalizar les pedí a las participantes que me dejaran sus mantas para encuadrar, algunas si las entregaron y otras mencionaron que aun no la terminaban, por lo que procedí a recibirlas y decirles que trataran de terminarlas lo antes posible, para encuadrarlas, también les recordé que la próxima sesión sería la última de cierre, hice la entrega de unas botanas y refrescos. Un poco emotivas se retiraron de la sesión, tal vez porque es la penúltima y pronto dejarían de asistir a las sesiones.

Nota: en esta ocasión me percaté que de todas las mujeres llegaron con rebozos pero solo una permaneció con él en toda la sesión, las otras mujeres poco a poco como avanzaban las sesiones fueron dejando su rebozo hasta tener la confianza de participar en las actividades sin utilizarlo como fue en este caso.

Decima sesión de intervención: 26 de mayo de 2019

En esta ocasión alisté los materiales y esperé la llegada de las participantes con mucha emoción, las mujeres muy hermosas con sus trajes de gala llegaron una a una bien cambiaditas, se veían muy contentas y a la vez tristes, cada una fue integrándose conforme llegaban, y veían sus cuadros con emoción en la pared y trataban de reconocer los suyos, una de ellas llegó muy apurada pidiendo que la esperáramos otros minutos porque le estaba dando de comer a su suegro, por lo que todas comentaron que la esperaríamos para no comenzar sin ella. Me sorprendió demasiado cuando al fin llegaron todas y dimos inicio la sesión de cierre, porque aunque todas llegaron con sus rebozos puestos, las guardaron y dejaron de usarla desde el inicio de sesión hasta el final, sorprendiéndome demasiado, ya que es lo que las representa como mujeres casadas y en muchas ocasiones las utilizan para taparse al reír, platicar o para limpiarse su llanto y en esta ocasión la dejaron de usar lo que me sorprendió demasiado

La sesión comenzó con la contestación de la Escala de Recursos Psicológicos, posteriormente la Escala de Empoderamiento, se prosiguió con la aplicación de la Fantasía guiada y como última actividad fue la despedida con la actividad llamada Círculo Mágico, las participantes experimentaron muchas emociones por todas las actividades compartidas, entre risas, llanto y alegría, mucha emotividad, se despidieron cada una de ellas siendo una sesión muy productiva, pero al mismo tiempo de tristeza por terminar un ciclo en donde ellas mismas mencionaron que se sentirían raras para los siguientes fines de semana por ya no asistir a ningún lado.

Posteriormente cada una presentó su platillo y compartimos lo que tenía cada una con alegría, la convivencia fue muy amena y entre plática, risas y mucha emoción degustamos cada uno de los alimentos. Al final hice la entrega de sus cuadros y ellas como agradecimiento también compartieron algunos regalos conmigo y agradecidas entre todas nos despedimos.

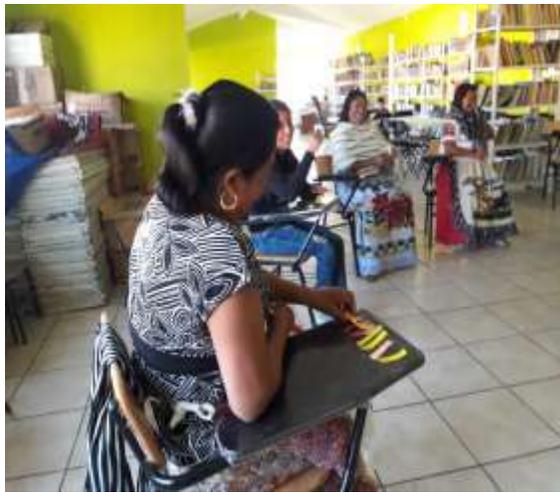
Apéndice 12. Evidencias físicas (fotos) de cada sesión
Sesión 1.



Sesión 2



Sesión 3



Sesión 4



Sesión 5



Sesión 6



Sesión 7



Sesión 8



Sesión 9



Sesión 10





