

# Abordando el Aislamiento Social y la Depresión entre Mujeres Inmigrantes Mexicanas

---

Lidia Regino, Maria Tellez,  
Janet Page-Reeves, y el Tertulias Team



Artist: Carmen Bolivar

# ABORDANDO EL AISLAMIENTO SOCIAL Y LA DEPRESIÓN ENTRE MUJERES INMIGRANTES MEXICANAS

Una gran cantidad de mujeres mexicanas sufren aislamiento y depresión después de llegar como inmigrantes a los Estados Unidos. Son particularmente vulnerables en el caso de carecer de conexiones sociales o una red de apoyo en su nuevo entorno. Un grupo innovador de investigación de la Universidad de Nuevo Mexico ha desarrollado una prometedora iniciativa llamada “Tertulias”, que ayuda a mejorar la salud mental y el bienestar de las mujeres inmigrantes.

## Impacto Social y Psicológico de la Inmigración

El aislamiento social, la soledad, la depresión y la mala salud mental, pueden incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en general, así como el de muerte prematura. Puesto que millones de personas en todo el mundo se enfrentan cada día a este tipo de retos, es de crucial importancia concebir nuevas medidas que sean eficaces y que estén adaptadas a las necesidades de los segmentos más afectados de la población.

Ser inmigrante en un nuevo país puede resultar sumamente difícil, sobre todo si la persona cuenta con pocos conocidos, amigos o conexiones sociales en el lugar al que llega. Diversos estudios destacan los altos índices de aislamiento social y depresión entre los inmigrantes en Estados Unidos, quedando visible que algunos grupos demográficos se vean más afectados que otros.

Entre los más afectados se encuentran aquellos inmigrantes que abandonan un país de acuerdo a su estilo de vida en el que saben desenvolverse, comunicarse fácilmente con los demás y sentirse parte de una comunidad con otras conexiones

personales sólidas para entrar en un entorno social y cultural totalmente nuevo. En este nuevo entorno, se enfrentan a barreras lingüísticas, estigmatización, discriminación y diferencias culturales. No saben cómo acceder a los servicios básicos y se sienten socialmente desconectados de lo que les rodea.

Una parte considerable de las personas que emigran a Estados Unidos proceden de América Latina, en especial de México. Los estudios que investigan las vivencias de los inmigrantes mexicanos han demostrado que corren dos veces más el riesgo de sufrir depresión que los mexicanos que se quedan en su país.

Las investigaciones también han demostrado que las inmigrantes mexicanas corren un riesgo mayor de aislamiento social que los inmigrantes mexicanos, ya que muchas de ellas experimentan la falta de parientes cercanos como una forma de “duelo cultural”. En comparación con las mujeres blancas no mexicanas, las mexicanas que viven en Estados Unidos presentan más probabilidades de sufrir depresión y al mismo tiempo es más difícil que reciban un tratamiento al respecto.

Si somos capaces de entender mejor los factores que enfatizan la elevada tasa de depresión entre las mujeres mexicanas que emigraron a EE.UU., incluyendo el aislamiento social, podremos desarrollar mejores maneras de tomar medidas al respecto. La identificación de nuevas estrategias para abordar el aislamiento social y la depresión podrían tener múltiples beneficios, tanto para el bienestar de cada una de las mujeres y sus familias, como para el sistema sanitario. Investigadores de la Universidad de Nuevo México, en colaboración con el Centro de Salud One Hope Centro de Vida y Centro Sávila, dos organizaciones sin fines de lucro relacionadas con la salud en Nuevo México, lanzaron una iniciativa basada en la investigación para abordar este problema de salud. En concreto, buscaron cómo ayudar a las mujeres mexicanas residentes en EE.UU. a establecer nuevos lazos sociales dentro de su comunidad cambiando su estado de ánimo en cuanto al aislamiento social.

## Conversaciones para Promover el Apoyo Mútuo entre Personas con Características Similares

La iniciativa diseñada por el equipo de investigación de Nuevo México se llama “Tertulias”. Fue pensada con el fin de crear



Artista: Laura Venegas

grupos de apoyo social que animen a las mujeres a compartir entre ellas sus vivencias cotidianas, sus pensamientos y sus emociones.

La propuesta se basa en “Diálogos Estructurados”, un enfoque innovador desarrollado por los investigadores y creado para fomentar conversaciones de grupo relevantes sobre temas concretos. Unos años atrás, el equipo utilizó de manera eficaz este método para generar conversaciones y desarrollar relaciones entre las inmigrantes mexicanas que asistían a un grupo de apoyo.

Durante una sesión de Diálogo Estructurado, las asistentes comparten sus propias historias y experiencias de vida. Leen narraciones literarias, tanto de hechos reales como de ficción. Descubren información e historias ajenas al grupo. Las historias y la información compartidas dan pie a debates constructivos y al intercambio de profundas experiencias personales.

Hace diez años, el equipo realizó un estudio piloto acerca de este enfoque. A las mujeres que participaron en dicho estudio piloto se les pidió que completaran una evaluación de salud y una encuesta antes y después del estudio, y además se les entrevistó individualmente.

Las mujeres asistían una vez por semana a las reuniones del grupo de apoyo basado en Diálogo Estructurado, participando en conversaciones sobre distintos temas. Durante 12 meses, los investigadores se unían a las reuniones una vez al mes y centraban el debate en el aislamiento social, la depresión, la diabetes, la nutrición y la inseguridad alimentaria. Estas reuniones mensuales se grababan y transcribían, y se analizaban los debates para identificar cuáles eran los temas comunes y las ideas más destacadas de las participantes.

Los resultados de este estudio inicial fueron muy prometedores: todas las mujeres que asistieron al grupo de apoyo afirmaron que éste había tenido un enorme impacto en sus vidas al permitirles hacer

nuevas amistades y establecer nuevos vínculos sociales, al tiempo que reducía su estrés, soledad y ansiedad. Además, las reuniones parecían incrementar sus conocimientos sobre nutrición y alimentación e influir positivamente en problemas de salud como la diabetes y la inseguridad alimentaria.

### Evaluación de Tertulias

El equipo de Tertulias recibió posteriormente financiamiento para replicar los grupos de apoyo mutuo y evaluar el impacto de la medida en el aislamiento social y la depresión. Los resultados preliminares están bajo revisión para su publicación. En este nuevo estudio, el equipo incorporó a 252 inmigrantes mexicanas en cuatro grupos entre sesenta y sesenta y cinco mujeres al año durante cuatro años. Las participantes fueron divididas en dos grupos. Un grupo se convirtió en el grupo intervención, el grupo de sesiones semanales de Tertulias. Mientras que el otro grupo, el grupo control, no participó en ninguna reunión de grupo de apoyo y sólo recibió llamadas telefónicas bimensuales. El grupo de intervención a su vez fue dividido en tres grupos de acuerdo a los horarios de las participantes: por la mañana, después del medio día y por la tarde.

Al principio, las sesiones de grupo iban a ser presenciales, pero debido a las restricciones de COVID-19, tuvieron que llevarse a cabo a distancia utilizando la plataforma de comunicación Zoom. Las participantes completaron encuestas previas y posteriores al estudio, y se eligieron personas de los tres grupos para ser entrevistadas de manera individual por los investigadores. Tanto al principio como al final de su participación en el estudio, se les pidió que proporcionaran una muestra de su cabello para medir el nivel de cortisol, una hormona relacionada con el estrés.

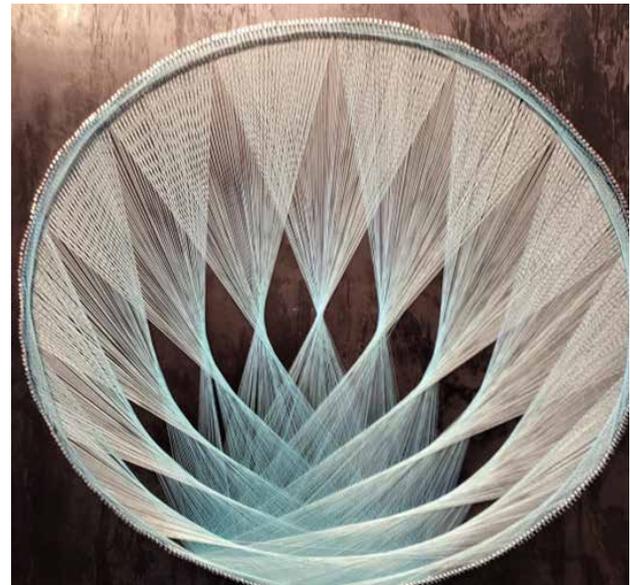
Al igual que en el estudio piloto, el equipo evaluó los efectos de Tertulias mediante encuestas previas y posteriores al estudio y también se les preguntó a las participantes sobre su experiencia a través de entrevistas y conversaciones grupales.

Además, utilizaron una herramienta innovadora de evaluación llamada “Ripple Effects Mapping” (REM), que podemos traducir como “Cartografía de los Efectos Dominó”, y que se basa en el software XMind 8 Pro Mind Mapping. Con este software, el equipo creó representaciones visuales en forma de mapa que resumían el impacto de la iniciativa y cómo habían cambiado las vidas de las participantes y sus interacciones sociales a lo largo del tiempo a la vez que mostraban las conexiones entre las distintas actividades y elementos de su enfoque. De acuerdo a las participantes, el poder ver esta representación gráfica de su propia participación en el estudio fue muy útil y les ayudó a entender cómo influía esta experiencia en sus vidas y en las de las otras participantes.

Los resultados preliminares de esta evaluación son muy prometedores, ya que el equipo de Tertulias ha confirmado que los efectos de la iniciativa en las vidas de las participantes son positivos en un amplio conjunto de aspectos. En particular, las mujeres que asistieron a las reuniones de Tertulias afirmaron que se sentían seguras y escuchadas por las demás participantes del grupo. Sentían que podían compartir libremente sus experiencias y emociones. Además, que estaban contentas de conocer a otras personas con el mismo origen cultural y que estaban viviendo experiencias similares.



Artista: Blanca Vela



Artista: Angélica Borja Holguín

Los investigadores confirmaron que las reuniones reforzaban y ampliaban las redes sociales de las mujeres participantes y que éstas encontraban amigas en los grupos. Pero además, los grupos también aumentaron su nivel de conocimiento de los recursos disponibles, las conectaron con su propio potencial y les ofrecieron apoyo emocional en momentos difíciles. En los grupos, las participantes compartieron sus propias vivencias personales, y muchas mencionaron que al intercambiar experiencias aprendían de las demás, se sentían parte de una comunidad y encontraban fortaleza, alivio, alegría y empatía.

En las reuniones de Tertulias, las participantes también compartieron sus proyectos creativos, incluyendo relatos, poemas, pinturas al óleo, fotografías, recetas e imágenes de artículos que habían creado de manera artesanal. Se utilizaron las imágenes y descripción de estos proyectos, las transcripciones de las sesiones de evaluación de grupo y las entrevistas individuales para hacer un seguimiento del impacto global de la iniciativa.

“Nos fortalece reunimos así en grupo y conocer las situaciones que cada una de nosotras experimenta. Ya que esto nos hace sentirnos más fuertes y además con nuestras palabras, ayudamos a fortalecer a aquellas que están pasando por una situación difícil”, explicaba una de las participantes.

#### **Beneficiándose de las Plataformas de Comunicación por Internet**

Las restricciones a las interacciones sociales durante la pandemia obligaron a los investigadores a realizar las reuniones del grupo Tertulias en línea, a través de grupos de chat de Zoom y WhatsApp. Esto brindó una excelente oportunidad para evaluar la eficacia de la iniciativa cuando se hace a través de medios digitales, en lugar de hacerlo en persona, como estaba establecido inicialmente.

Aunque las entrevistas se realizaron en persona, el equipo Tertulias decidió realizar las reuniones de grupo por Zoom y al mismo tiempo, crear un chat de WhatsApp para cada grupo en donde las mujeres pudieran comunicarse libremente e interactuar entre ellas fuera de las sesiones de grupo. Confiaban en que este chat de grupo les ofreciera más oportunidades de estrechar lazos y establecer nuevas

amistades fuera de las reuniones de Zoom, algo que fue sucediendo gradualmente con el paso del tiempo.

Aunque al principio las mujeres parecían utilizar el chat para informar de problemas de conexión o de no poder asistir a la reunión en una fecha concreta, con el tiempo, también empezaron a utilizarlo para saludarse entre sí, compartiendo sus emociones, dándose apoyo mutuo e incluso organizando reuniones presenciales. Además, de compartir información de diversos recursos.

Si bien la mayoría de las participantes mencionaron que habrían preferido tener más interacciones en persona y algunas de ellas tuvieron dificultades para acceder al Wi-Fi u otros problemas técnicos mientras utilizaban Zoom o WhatsApp, la experiencia pareció ser mayoritariamente positiva. Al final del estudio, la mayoría de las participantes consideraban que la tecnología no sólo ofrecía un espacio virtual beneficioso en el que podían conectar con otras personas de su comunidad en tiempo real y apoyarse mutuamente de un modo relevante, sino que la tecnología incluso, mejoraba la experiencia porque aumentaba las oportunidades de participación.

#### **Una Iniciativa de Alto Impacto**

En general, la iniciativa de Tertulias está resultando ser muy beneficiosa y próspera, y pone en alto el papel fundamental que desempeñan el apoyo entre personas con características similares y las conexiones sólidas en la promoción de la salud mental y el bienestar. Las mujeres que participan en los grupos están respondiendo extraordinariamente bien. Las reuniones han reducido los niveles de estrés y la sensación de aislamiento de las participantes, al mismo tiempo han incrementado su confianza, sus vínculos sociales y su conocimiento de los recursos en su entorno.

Esta iniciativa, diseñada inicialmente para inmigrantes mexicanas, podría ser adaptada para ayudar a otros grupos inmigrantes y a otras étnias que sufren aislamiento social, soledad y depresión. Esto, a su vez, podría contribuir a mejorar la calidad de vida de muchas personas en Estados Unidos y reducir el riesgo a desarrollar enfermedades crónicas o morir de manera prematura.

# Equipo del Estudio de Investigación de Tertulias



Algunas mujeres en un grupo de Tertulias con algunos miembros del equipo de Tertulias.  
Crédito: Janet Page-Reeves.

A diferencia de la mayoría de los estudios de investigación que están realizados íntegramente por investigadores universitarios, Tertulias utiliza un enfoque poco común basado en la participación de la comunidad. La idea del estudio surgió de los miembros de la comunidad que han participado en el diseño de la investigación, la obtención de fondos y del trabajo que se lleva a cabo en la comunidad. El equipo de investigación de Tertulias, compuesto por 16 miembros, incluye un grupo variado de colaboradores clave, muchas de las cuales son mujeres inmigrantes mexicanas o proceden de familias inmigrantes mexicanas:

**Lidia Regino** inmigrante mexicana (Female Mexican Immigrant, FMI por sus siglas en inglés) con una extensa carrera trabajando con la comunidad inmigrante y abordando los problemas de salud de los inmigrantes. Anteriormente fue Directora del Centro de Salud One Hope Centro de Vida. Es la Directora de Investigación del proyecto Tertulias y Co-Facilitadora de los dos grupos Tertulias de One Hope.

**María Téllez**, Directora de Investigación del proyecto, es una FMI que también ha trabajado durante muchos años promoviendo soluciones innovadoras a los retos a los que se enfrentan las familias inmigrantes. Es co-facilitadora de dos grupos de Tertulias con Lidia Regino.

**Jackie Pérez**, Trabajadora Social Clínica que ofrece asesoramiento sobre salud mental principalmente a familias inmigrantes a través de Centro Sávila, es también una FMI. Colaboró en el estudio piloto anterior y es co-facilitadora del grupo de Tertulias de Centro Sávila.

**Dulce Medina**, también Trabajadora Social Clínica, además de consejera en Centro Sávila, es una FMI. Es co-facilitadora del grupo Tertulias de Centro Sávila con Jackie Pérez.

**Virginia Sandoval** trabaja en el Centro de Salud One Hope Centro de Vida como Trabajadora de Salud Comunitaria y es una FMI. Además es una de las Coordinadoras de Tertulias para One Hope.

**Camille Vasquez** trabaja como Coordinadora de Tertulias para Centro Sávila. Es de descendencia mexicana.

**Daniel Pérez Rodríguez** inmigrante mexicano y Supervisor de Datos de Tertulias.

**Cristina Murray-Krezan** Bioestadística Principal de Tertulias. Estuvo a cargo del diseño de estadística del proyecto y actualmente dirige el análisis estadístico de los datos de las encuestas.

**Reuben “Jack” Thomas** Sociólogo y Científico, dirige el análisis de sociabilización de las participantes de Tertulias para entender cómo influyen las relaciones sociales entre las diferentes personas a través de su participación en los grupos.

**Elaine Bearer** Patóloga que dirige el análisis de los niveles de cortisol extraídos de muestras de pelo.

**Alejandro Aragón** Estadista del proyecto.

**Bill Wagner Antropólogo Cultural y Trabajador Social Clínico, Es el encargado de analizar las políticas que surgen en Tertulias.**

**Pachely Mendivil Aguayo, Megan Rivera y Evelyn Lozano** estudiantes de medicina de la Universidad de Nuevo México. Asistentes de investigación en el proyecto. Pachely y Evelyn son descendientes de familias inmigrantes mexicanas.

**Janet Page-Reeves** Antropóloga Cultural e Investigadora Principal del estudio. Participa en los tres grupos de Tertulias y dirige el análisis investigativo sin incluir las encuestas y la estadística.



# Conoce a la investigadora

## Profesora Janet Page-Reeves

La Dra. Page-Reeves es Profesora y Vicepresidenta de Investigación del Departamento de Medicina Familiar y Comunitaria. Además, es Directora de Investigación de la Oficina de Salud Comunitaria de la Universidad de Nuevo México. Es licenciada en Historia y Desarrollo Internacional de la Universidad de Washington, tiene una maestría y un doctorado en Antropología Cultural de City University of New York. Durante sus estudios, aprendió español y viajó por Sudamérica desarrollando su tesis doctoral sobre la dinámica interna de una cooperativa de mujeres tejedoras de jerséis en Bolivia. La Dra. Page-Reeves ha escrito dos colecciones de libros y realizado varios estudios sobre problemas de salud e igualdad en Estados Unidos y Sudamérica. Está dedicada a mejorar la comprensión y a abordar las causas latentes y las consecuencias de la pobreza, los factores sociales de la salud y la promoción de la igualdad sanitaria. Los esfuerzos de la Dra. Page-Reeves por diseñar sistemas de investigación basados en la participación de los pacientes han obtenido reconocimiento nacional y financiamiento de fundaciones de reconocido prestigio. Colabora con el Equipo de Estudio de Tertulias a fin de evaluar las medidas de factores de aislamiento social y depresión entre mujeres inmigrantes mexicanas en Estados Unidos.

### CONTACTO

**E:** JPage-Reeves@salud.unm.edu

**W:** hsc.unm.edu/directory/page-reeves-janet.html

### FINANCIAMIENTO

Esta investigación ha sido financiada por el Instituto Nacional de Salud de las Minorías y Desigualdades en Salud (National Institute of Minority Health and Health Disparities), subvención número #1R01MD014153-01, y respaldada por un premio del Centro Nacional para el Avance de las Ciencias Traslacionales, Institutos Nacionales de Salud (National Center for Advancing Translational Sciences, National Institutes of Health) bajo el número de subvención UL1TR001449.

### LECTURAS COMPLEMENTARIAS

E Mendez Huerta, L Munguia, R Ramirez Molina, et al., [Our Voices, Our Lives: Unforeseen Stories After the Violence, and Opening the Door to Becoming Whole Again](#) (Nuestras voces, nuestras vidas: Historias insólitas después de la violencia, y cómo abrir la puerta para ser completas de nuevo), *Women's Health*, 19. DOI: <https://doi.org/10.1177/17455057231197159>

J Page-Reeves, C Murray-Krezan, L Regino, et al., [A randomized control trial to test a peer support group approach for reducing social isolation and depression among female Mexican immigrants](#) (Un ensayo de control aleatorio para poner a prueba el apoyo mutuo entre personas con características semejantes para reducir el aislamiento social y la depresión entre mujeres inmigrantes mexicanas), *BMC Public Health*, 2021, 21, 119. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09867-z>

J Page-Reeves, S Shrum, F Rohan-Minjares, et al., [Addressing Syndemic Health Disparities Among Latin Immigrants Using Peer Support](#) (Abordando las desigualdades sanitarias sistémicas entre los inmigrantes latinos a través del apoyo mutuo entre personas con características semejantes), *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 2019, 6, 380–392. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40615-018-00535-y>



Artista: Janet Page-Reeves.