

Ser madre desde lejos: emociones, silencios y salud mental en la experiencia migratoria de mujeres paraguayas en España. Años 2023/2024

Mothering from Afar: Emotions, Silences, and Mental Health in the Migration Experience of Paraguayan Women in Spain, 2023–2024

María Paola Ayala Godoy¹ 

¹Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España

Recibido: 04/03/2025

Aceptado: 08/05/2026

Editor responsable: Marcela Achinelli 

Universidad Nacional de Asunción, Facultad de Ciencias Económicas.

RESUMEN

La migración internacional de mujeres paraguayas hacia España constituye uno de los fenómenos sociales más relevantes de las últimas décadas. Si bien diversos estudios han abordado sus dimensiones económicas y laborales, sus implicaciones emocionales, familiares y psicológicas han recibido menor atención. Este artículo analiza el impacto emocional de la maternidad transnacional en mujeres paraguayas migrantes, con énfasis en las experiencias de duelo migratorio, culpa y nostalgia derivadas de la separación familiar. La investigación adopta un enfoque cualitativo basado en entrevistas semiestructuradas a mujeres paraguayas residentes en distintas ciudades de España y a familiares que permanecen en Paraguay. Los resultados muestran que la distancia geográfica genera una tensión constante entre el ejercicio de la maternidad y la necesidad de garantizar el bienestar económico familiar, produciendo un importante desgaste emocional. Asimismo, muchas mujeres refieren situaciones de estrés, ansiedad o depresión vinculadas al proceso migratorio, las exigencias laborales y la separación de sus hijos e hijas. Frente a estas dificultades, desarrollan estrategias para sostener los vínculos afectivos a distancia, como el apoyo de redes comunitarias y el uso cotidiano de tecnologías de comunicación. No obstante, el acceso a apoyo psicológico continúa siendo limitado debido al estigma cultural que rodea la salud mental en Paraguay. El artículo contribuye a visibilizar la dimensión afectiva de la migración femenina y destaca la importancia de incorporar la salud mental en los estudios migratorios y en el análisis de la maternidad transnacional.

PALABRAS CLAVE: migración femenina, maternidad transnacional, duelo migratorio, salud mental, familias transnacionales.

ABSTRACT

The international migration of Paraguayan women to Spain has become one of the most significant social phenomena of recent decades. Although several studies have addressed its economic and labor dimensions, its emotional, family, and psychological implications have received less attention. This article analyzes the emotional impact of transnational motherhood among Paraguayan migrant women, with emphasis on experiences of migratory grief, guilt, and nostalgia resulting from family separation. The study adopts a qualitative approach based on semi-structured interviews with Paraguayan women residing in different cities in Spain and with family members who remain in Paraguay. The findings show that geographical distance creates a constant tension between the exercise of motherhood and the need to ensure the family's economic well-being, producing significant emotional strain. Likewise, many women report situations of stress, anxiety, or depression linked to the migration process, labor demands, and separation from their children. In response to these difficulties, they develop strategies to sustain affective ties at a distance, such as support from community networks and the everyday use of communication technologies. However, access to psychological support remains limited due to the cultural stigma surrounding mental health in Paraguay. This article contributes to making visible the affective dimension of female migration and highlights the importance of incorporating mental health into migration studies and analyses of transnational motherhood.

KEY WORDS: female migration, transnational motherhood, migratory grief, mental health, transnational families

AUTOR CORRESPONDIENTE: María Paola Ayala Godoy. Doctora en Geografía. Universidad Autónoma de Barcelona. Barcelona, España. **Email:** MariaPaola.Ayala@autonoma.cat

CONFLICTO DE INTERÉS: La autora declara no tener conflictos de interés.

FINANCIAMIENTO: El manuscrito fue elaborado sin financiamiento externo específico para su preparación. La investigación doctoral de la cual deriva este artículo contó con apoyo del Programa Nacional de Becas "Carlos Antonio López" (BECAL), Paraguay.

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas, la migración internacional de mujeres paraguayas hacia España se ha consolidado como uno de los fenómenos sociales más relevantes dentro de las dinámicas migratorias contemporáneas. Este proceso forma parte de transformaciones más amplias en los patrones migratorios internacionales, caracterizadas por una creciente participación femenina en los flujos migratorios y por su inserción predominante en sectores laborales vinculados al trabajo doméstico y de cuidados (Hochschild, 2000; Parreñas, 2001).

El presente artículo presenta algunos de los principales hallazgos derivados de la tesis doctoral en Geografía titulada *Estoy más allá que acá: reflexiones sobre las experiencias migratorias transnacionales de las mujeres paraguayas en España*, desarrollada entre los años 2022 y 2025 (Ayala, 2026). La investigación se basó en un enfoque cualitativo que incluyó entrevistas semiestructuradas con mujeres paraguayas residentes en las ciudades de Madrid y Barcelona. Este trabajo se centra específicamente en la dimensión emocional de la experiencia migratoria y en las implicaciones que la maternidad ejercida a distancia puede tener en el bienestar emocional de las mujeres migrantes.

En el caso paraguayo, la migración femenina hacia España se ha consolidado como una estrategia familiar orientada a mejorar las condiciones económicas de los hogares en el país de origen. Sin embargo, más allá de sus efectos económicos, estos procesos migratorios generan profundas transformaciones en las dinámicas familiares y afectivas, especialmente cuando las mujeres migran dejando a sus hijos e hijas en Paraguay. La literatura sobre maternidad transnacional ha señalado que estas experiencias implican una tensión constante entre las responsabilidades económicas hacia la familia y el deseo de mantener la cercanía afectiva con los hijos e hijas (Parreñas, 2001; Baldassar, 2008; Parella, 2015).

Para comprender estas experiencias resulta fundamental el concepto de duelo migratorio desarrollado por Achotegui (2009), quien sostiene que la migración implica la vivencia simultánea de múltiples pérdidas asociadas a la separación del entorno familiar, cultural y social. En el caso de las mujeres migrantes que son madres, este proceso adquiere una intensidad particular debido a la distancia física con sus hijos e hijas y a la necesidad de ejercer la maternidad desde la distancia. La maternidad transnacional se configura así como una experiencia marcada por una profunda ambivalencia emocional. Por un lado, la migración es concebida como una estrategia orientada a mejorar las condiciones de vida de los hijos e hijas; por otro, implica la vivencia cotidiana de sentimientos de culpa, nostalgia y tristeza asociados a la separación familiar. Esta situación ha sido descrita por Parreñas (2001) como una “paradoja del cuidado”, en la que las mujeres migrantes sostienen económicamente a sus familias mientras experimentan una distancia afectiva que genera tensiones emocionales.

Asimismo, diversos estudios han señalado que las condiciones laborales precarias, la soledad y la presión por cumplir con las expectativas del proyecto migratorio pueden generar elevados niveles de estrés y desgaste emocional en las mujeres migrantes (Achotegui, 2010; Lagomarsino,

2014). En algunos casos, estas situaciones derivan en episodios de ansiedad o depresión vinculados a la experiencia migratoria.

A pesar de la relevancia de estas experiencias, la salud mental continúa siendo un tema poco visibilizado dentro de los estudios migratorios y del debate público. En el contexto paraguayo, además, persiste un estigma cultural en torno a la atención psicológica, lo que contribuye a que muchas personas enfrenten sus dificultades emocionales en silencio (Ríos, 2018). En este marco, el artículo contribuye a ampliar la comprensión de las migraciones internacionales incorporando la dimensión emocional y la salud mental en el análisis de la maternidad transnacional, un aspecto aún poco explorado en los estudios sobre migración paraguaya.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente artículo forma parte de una investigación doctoral centrada en las experiencias migratorias transnacionales de mujeres paraguayas residentes en España (Ayala, 2026). En particular, este trabajo se enfoca en la dimensión emocional de la experiencia migratoria, abordando las vivencias vinculadas a la maternidad a distancia, los silencios afectivos y sus posibles implicaciones en la salud mental de las mujeres migrantes.

Desde el punto de vista metodológico, la investigación se desarrolló a partir de un enfoque cualitativo orientado a comprender los significados e interpretaciones que las personas atribuyen a sus experiencias sociales. Los métodos cualitativos permiten explorar dimensiones emocionales, relacionales y simbólicas de los fenómenos sociales, aspectos especialmente relevantes para el estudio de la migración y de las relaciones familiares transnacionales (Ruiz, 2012; Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

El trabajo de campo se desarrolló entre los años 2023 y 2024 mediante un diseño de investigación multisituado que abarcó tanto el país de destino como el de origen. En total se realizaron 20 entrevistas semiestructuradas a mujeres paraguayas migrantes residentes en las ciudades de Madrid (10) y Barcelona (10), así como 16 entrevistas a familiares de estas mujeres que permanecen en Paraguay. La selección de estas ciudades responde a que las comunidades autónomas de Madrid y Cataluña concentran una de las mayores presencias de población migrante paraguaya en España, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE, 2023). La incorporación de ambos grupos permitió analizar las experiencias migratorias desde una perspectiva transnacional, considerando tanto las vivencias de las mujeres en el país de destino como las transformaciones familiares y afectivas en el país de origen.

La selección de las participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico de carácter intencional, complementado con la técnica de bola de nieve, utilizada con frecuencia en investigaciones cualitativas para acceder a poblaciones específicas o redes sociales determinadas (Birnacki & Waldorf, 1981). Este procedimiento permitió identificar a las primeras participantes y ampliar progresivamente la muestra a través de la recomendación de nuevos contactos dentro de sus propias redes de relación. Asimismo, se recurrió a otras estrategias de identificación y

acercamiento, entre ellas el contacto con asociaciones y redes comunitarias de personas paraguayas residentes en España, referencias personales y la búsqueda inicial a través de redes sociales digitales utilizadas por la comunidad paraguaya migrante. Estas vías resultaron relevantes para diversificar los canales de acceso al campo y evitar que la muestra dependiera exclusivamente de una única red de contactos. Como criterio de inclusión, las mujeres entrevistadas debían ser de nacionalidad paraguaya, residir en España y ser madres. En la mayoría de los casos, sus hijos e hijas permanecían en Paraguay bajo el cuidado de otros miembros de la familia.

La principal técnica de recolección de información fueron las entrevistas semiestructuradas, realizadas tanto a mujeres migrantes como a sus familiares en Paraguay. Este tipo de entrevista se basa en un guion flexible que orienta la conversación hacia los temas centrales de la investigación, permitiendo al mismo tiempo que las personas entrevistadas desarrollen sus relatos con mayor libertad y profundidad (Corbetta, 2007). Las entrevistas abordaron temas relacionados con las trayectorias migratorias, las dinámicas familiares transnacionales y las experiencias emocionales asociadas a la separación familiar.

Las edades de las mujeres entrevistadas oscilan entre los 29 y los 54 años, mientras que su tiempo de residencia en España varía entre 2 y 20 años. Estas trayectorias migratorias diversas permitieron recoger experiencias correspondientes a distintas etapas del proceso migratorio.

Además de las entrevistas, se elaboraron notas de campo durante el trabajo de campo, en las que se registraron observaciones sobre el contexto de las entrevistas, así como impresiones, gestos y elementos no verbales presentes en los relatos de las participantes. Las notas de campo constituyen un recurso relevante en la investigación cualitativa, ya que permiten contextualizar los testimonios y ampliar la comprensión del fenómeno estudiado (Emerson, Fretz & Shaw, 2011).

El análisis de la información se realizó mediante un proceso de transcripción, lectura interpretativa y codificación temática de las entrevistas. Para la organización y sistematización de los datos se utilizó el software Atlas.ti, herramienta ampliamente empleada en investigaciones cualitativas para la gestión y análisis de información textual (San Martín, 2014). A partir de este proceso se identificaron categorías analíticas relacionadas con el duelo migratorio, la maternidad transnacional, los silencios emocionales y las estrategias de afrontamiento desarrolladas por las mujeres migrantes frente a la distancia familiar.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir del análisis de las entrevistas realizadas a mujeres migrantes y a sus familiares en Paraguay, se identificaron diversas dimensiones que permitieron comprender las experiencias emocionales asociadas a la migración femenina. Los resultados se organizaron en tres ejes analíticos: el duelo migratorio en las madres migrantes, los silencios emocionales y la salud mental en la experiencia migratoria, y el impacto del duelo migratorio en las familias que permanecen en Paraguay.

El duelo migratorio en la experiencia de las madres migrantes

La migración internacional constituye un proceso que trasciende el desplazamiento geográfico o la búsqueda de mejores condiciones económicas. Diversos estudios han señalado que migrar implica también una transformación emocional y relacional que afecta tanto a las personas que migran como a quienes permanecen en el país de origen (Parreñas, 2001; Baldassar, 2008; Boccagni & Baldassar, 2015). En este sentido, el concepto de duelo migratorio permite comprender el conjunto de pérdidas simbólicas, afectivas y sociales que acompañan la experiencia migratoria. Según Achotegui (2009), el duelo migratorio se caracteriza por la vivencia simultánea de múltiples pérdidas relacionadas con la distancia respecto al entorno familiar, la lengua, la cultura y los vínculos sociales del país de origen.

En el caso de las mujeres paraguayas entrevistadas, este proceso adquirió una intensidad particular debido a la separación de sus hijos e hijas y a la necesidad de reconstruir su vida cotidiana en un contexto social distinto. Las narrativas recogidas mostraron que el proceso migratorio estuvo atravesado por sentimientos persistentes de nostalgia, tristeza y ambivalencia emocional. Para muchas de ellas, la decisión de migrar implicó una tensión constante entre el deseo de mejorar las condiciones de vida de sus familias y el dolor asociado a la separación de sus seres queridos, situación ampliamente documentada en estudios sobre maternidad transnacional (Parreñas, 2001; Baldassar, 2008; Achotegui, 2009).

Una de las entrevistadas relató las dificultades emocionales que enfrentó al tomar la decisión de emigrar:

Y cuesta mucho tomar estas decisiones de emigrar... cuando yo llegué, yo lloré; hasta el día que llegué aquí no estaba muy convencida de que estaba bien lo que hice. Mucho tiempo me sentí como culpable de abandonar a mis hijos (Mujer paraguaya entrevistada en Madrid).

Este testimonio reflejó una experiencia recurrente en los relatos de las mujeres entrevistadas: la presencia de sentimientos de culpa asociados a la distancia con los hijos e hijas. Diversos estudios sobre maternidad transnacional han señalado que la migración femenina suele estar marcada por una tensión constante entre las responsabilidades económicas y las expectativas sociales asociadas al rol materno (Parreñas, 2001; Baldassar, 2008; Parella, 2015; Baldassar, 2020).

La distancia física con los hijos e hijas también implicó la pérdida de momentos significativos de la vida familiar, lo que intensificó el sentimiento de ausencia. Algunas entrevistadas mencionaron con tristeza eventos familiares que no pudieron compartir debido a la migración:

Pero es duro, me he perdido el nacimiento de mis nietos, los cumpleaños, las primeras comuniones... nos perdemos muchas cosas, y eso no se recupera (Mujer paraguaya entrevistada en Barcelona).

Estas pérdidas cotidianas mostraron que el duelo migratorio no se limitó únicamente al momento de la partida, sino que constituyó un proceso prolongado que se reactivó a lo largo del tiempo. Como señala Baldassar (2008), las madres migrantes experimentan con frecuencia una condición de “presencia ausente”, en la cual continúan ejerciendo su rol materno a través de la comunicación y el apoyo económico, pero sin poder participar físicamente en la vida cotidiana de sus hijos.

En este sentido, la migración apareció como una experiencia marcada por una fuerte ambivalencia emocional. Por un lado, muchas mujeres describieron la migración como un sacrificio necesario para garantizar mejores oportunidades para sus hijos; por otro, reconocieron el alto costo emocional que implicaba vivir lejos de sus familias. Como expresó otra entrevistada:

Fueron muchos años de trabajo, angustia y lágrimas... porque no es tan fácil estar acá; a veces te dicen nomás, “anda a España, trabaja unos años y volvé con mucho dinero”, pero no es tan fácil, es sacrificar a tu propia familia (Mujer paraguaya entrevistada en Barcelona).

Este tipo de relatos cuestionó las narrativas simplificadas que presentan la migración únicamente como una estrategia de movilidad económica exitosa. Las experiencias recogidas mostraron que el proyecto migratorio se construyó sobre una combinación de sacrificio personal, expectativas familiares y tensiones emocionales.

La distancia con los hijos e hijas también generó una preocupación constante por su bienestar. Varias entrevistadas señalaron que, a pesar de los avances tecnológicos que permiten mantener contacto frecuente mediante llamadas o videollamadas, la ausencia física continuó siendo una fuente de dolor emocional:

Es difícil, es doloroso, es muy triste muchas veces no poder estar allí con ellas... a veces quisiera dejarlo todo e ir corriendo a abrazar a mis hijas (Mujer paraguaya entrevistada en Madrid).

Estas experiencias reflejaron que las tecnologías de comunicación permiten sostener vínculos afectivos a distancia, pero no sustituyen completamente el contacto físico ni la convivencia cotidiana. Como señalan estudios sobre familias transnacionales, las herramientas digitales facilitan la continuidad de las relaciones familiares, aunque también pueden reforzar la conciencia de la distancia y de las ausencias (Castells, 2013; Baldassar, 2020).

Además de los sentimientos de nostalgia y tristeza, algunos relatos sugirieron que el proceso migratorio tuvo implicaciones en el bienestar emocional de las mujeres migrantes. Estas experiencias no siempre fueron verbalizadas de forma directa, sino que aparecieron de manera implícita

en los relatos sobre las dificultades de adaptación al nuevo contexto social y laboral. Como señalan diversos estudios sobre migración y salud mental, las presiones asociadas al proceso migratorio pueden generar elevados niveles de estrés emocional, especialmente cuando se combinan con la distancia familiar y la precariedad laboral (Achotegui, 2010; Lagomarsino, 2014).

En conjunto, los testimonios analizados evidenciaron que el duelo migratorio constituyó una dimensión central en las experiencias de las mujeres paraguayas migrantes en España. La migración apareció como un proceso marcado por la coexistencia de esperanza y sacrificio, donde el deseo de mejorar las condiciones de vida de la familia se entrelazó con la nostalgia por la vida compartida en el país de origen.

Silencios emocionales y salud mental en la experiencia migratoria

Las experiencias relatadas por las mujeres migrantes entrevistadas evidenciaron que el duelo migratorio no se limitó únicamente a sentimientos de nostalgia o tristeza asociados a la distancia familiar, sino que también tuvo implicaciones en su bienestar emocional y psicológico. En diversos testimonios aparecieron referencias a situaciones de estrés, ansiedad o depresión vinculadas al proceso de adaptación a la vida migrante y a la separación prolongada de sus hijos e hijas. Estas experiencias confirmaron lo señalado por Achotegui (2009, 2010), quien sostiene que las migraciones en condiciones de alta presión emocional pueden derivar en estados de estrés crónico cuando las pérdidas asociadas al proceso migratorio no logran elaborarse adecuadamente. En el caso de las mujeres paraguayas entrevistadas, la migración implicó enfrentar simultáneamente múltiples exigencias: la adaptación a un nuevo entorno cultural, la inserción en un mercado laboral frecuentemente precario y la responsabilidad de sostener económicamente a sus familias en Paraguay. Estas condiciones generaron una presión emocional constante que, en algunos casos, se tradujo en un desgaste psicológico significativo. Como relató una de las entrevistadas al referirse a sus primeros años en España:

Y a mí se me hizo muy duro, muy cuesta arriba... me dio una depresión, estuve tres años así... por el cambio que tuve y por todo el estrés (Mujer paraguaya entrevistada en Madrid).

Este testimonio mostró cómo el impacto emocional del proceso migratorio puede manifestarse también en síntomas asociados al estrés prolongado. Algunas investigaciones han señalado que la migración puede generar efectos psicosomáticos derivados de la acumulación de tensiones emocionales, especialmente cuando las personas migrantes enfrentan condiciones laborales exigentes y situaciones de aislamiento social (Achotegui, 2010; Lagomarsino, 2014).

A pesar de la intensidad de estas experiencias, muchos de estos malestares permanecieron invisibilizados o fueron vividos en silencio. Las mujeres entrevistadas tendieron a asumir el sufrimiento emocional como parte del proyecto migratorio, priorizando el bienestar económico de sus familias por encima de su propio bienestar psicológico. En este sentido, el dolor emocional se integró frecuentemente en una narrativa de sacrificio materno, en la que la distancia se

interpretó como el precio necesario para garantizar mejores oportunidades para los hijos e hijas. Una de las entrevistadas expresó esta tensión de la siguiente manera:

El precio es demasiado alto... no hay ningún dinero que llene ese vacío, esa ausencia de los padres, de los hijos... el precio es muy alto, tanto para los hijos como para los padres (Mujer paraguaya entrevistada en Barcelona).

Además del impacto emocional asociado a la separación familiar, algunas mujeres también enfrentaron momentos de crisis personal vinculados a acontecimientos familiares ocurridos en el país de origen. La imposibilidad de acompañar a sus seres queridos en situaciones de enfermedad o duelo intensificó los sentimientos de culpa y tristeza. Una entrevistada recordaba el impacto emocional que le produjo la muerte de su padre mientras se encontraba en España:

El año más difícil fue cuando mi papá falleció y no pude estar ahí para abrazarlo por última vez... pasé un año muy difícil, incluso me deprimí y tuve que tratarme (Mujer paraguaya entrevistada en Barcelona).

En algunos casos, estas experiencias llevaron a las mujeres a buscar apoyo profesional para gestionar el impacto emocional del proceso migratorio. Aunque esta práctica no fue generalizada, algunos testimonios mostraron que la atención psicológica puede convertirse en una herramienta importante para afrontar situaciones de crisis emocional. Otra entrevistada relató:

Pasé muy mal... hasta ahora sigo un tratamiento depresivo, porque fueron años muy duros estando lejos de mis hijos (Mujer paraguaya entrevistada en Madrid).

No obstante, el acceso a este tipo de apoyo continuó siendo limitado. Una de las razones principales se relacionó con el estigma cultural que aún rodea la salud mental en Paraguay. En muchos contextos latinoamericanos persiste una percepción negativa hacia la atención psicológica, frecuentemente asociada a ideas de debilidad o enfermedad mental grave (Ríos, 2018). Este estigma contribuyó a que muchas mujeres migrantes enfrentaran sus dificultades emocionales sin recurrir a apoyo profesional, afrontándolas en ocasiones de manera individual o apoyándose principalmente en redes informales de apoyo.

En este contexto, las redes comunitarias desempeñaron un papel relevante como espacios de contención emocional. Muchas mujeres encontraron apoyo en otras personas migrantes que atravesaban experiencias similares, generando redes de solidaridad que permitieron compartir preocupaciones y estrategias para afrontar la vida en el país de destino. Como señalan Bryceson y Vuorela (2002), las familias y comunidades transnacionales desarrollan formas de apoyo mutuo que contribuyen a sostener los vínculos afectivos a pesar de la distancia.

Asimismo, el uso de tecnologías de comunicación permitió mantener el contacto cotidiano con los hijos e hijas que permanecían en Paraguay. Las videollamadas y los mensajes instantáneos facilitaron la continuidad del vínculo afectivo, aunque no sustituyeron completamente el contacto presencial (Castells, 2013).

En conjunto, los testimonios analizados mostraron que la salud mental constituye una dimensión relevante, aunque frecuentemente invisibilizada, de las experiencias migratorias de las mujeres paraguayas en España. La migración implicó una constante negociación entre las exigencias

del proyecto migratorio y la necesidad de sostener el bienestar emocional propio y de la familia. En este proceso, los silencios emocionales, las estrategias de resiliencia y las redes de apoyo se convirtieron en elementos centrales para comprender cómo las mujeres migrantes enfrentaron los desafíos de la maternidad ejercida desde la distancia.

El duelo migratorio en las familias que permanecen en Paraguay

El duelo migratorio no es una experiencia exclusiva de quienes migran. Las familias que permanecen en el país de origen también atraviesan procesos emocionales complejos asociados a la ausencia prolongada de sus seres queridos. En el caso de las familias de las mujeres paraguayas entrevistadas, la migración materna generó transformaciones significativas en las dinámicas familiares, especialmente en la vida cotidiana de los hijos e hijas que permanecen en Paraguay. Como señala Achotegui (2002, 2009), el duelo migratorio constituye una experiencia compartida de pérdida que afecta tanto a las personas migrantes como a sus entornos familiares.

Diversos estudios sobre familias transnacionales han mostrado que la migración de uno de los miembros del hogar reconfigura las relaciones de cuidado, afecto y convivencia dentro de la familia (Bryceson & Vuorela, 2002; Levitt & Glick Schiller, 2004). Cuando la persona que migra es la madre, estas transformaciones adquieren una dimensión especialmente significativa, ya que su ausencia implica una reorganización de las responsabilidades domésticas y de los vínculos afectivos. En este contexto, el cuidado cotidiano suele ser asumido por otros miembros de la familia extensa, como abuelos, tías o hermanos mayores.

Los testimonios recogidos entre los familiares entrevistados mostraron que la partida de la madre fue vivida inicialmente como una experiencia marcada por la tristeza y la sensación de pérdida. Una de las hijas entrevistadas recordaba los primeros momentos tras la migración de su madre:

Al principio cuando ella se fue, nosotros no teníamos contacto con ella... fue complicado, la verdad que sí la extrañé mucho (Hija de mujer migrante entrevistada en Paraguay).

Estos relatos evidenciaron que el proceso de adaptación emocional de las familias no fue inmediato. La ausencia de la madre generó un vacío afectivo que se expresó en sentimientos de nostalgia y en la necesidad de reorganizar la vida cotidiana. Otra entrevistada describía esta experiencia de la siguiente manera:

De a poco se nos iba quitando ese sentimiento de tristeza, de pérdida... porque parecía que le perdimos, pero siempre le extrañamos, hasta ahora (Hija de mujer migrante entrevistada en Paraguay).

Asimismo, varios testimonios señalaron que la falta de contacto físico con la madre continuó siendo una de las principales dificultades para los hijos e hijas. Aunque la comunicación a través de llamadas o videollamadas permitió mantener el vínculo afectivo, la distancia siguió siendo una fuente de tristeza:

Se sufre de ambos lados... de lado de mamá y del lado de nosotros que necesitamos a mamá, y lo más difícil es que ella está lejos, sin la posibilidad de darnos un abrazo (Hija de mujer migrante entrevistada en Paraguay).

Estas experiencias coinciden con lo señalado por la literatura sobre maternidad transnacional, que describe la migración materna como una forma de “presencia ausente”, en la cual el vínculo afectivo se mantiene mediante la comunicación y el apoyo económico, pero sin la posibilidad de compartir el contacto cotidiano (Parreñas, 2005; Baldassar, 2007).

Al mismo tiempo, algunos testimonios mostraron una comprensión progresiva del sacrificio que implica la migración materna. En varios relatos apareció un reconocimiento del esfuerzo que realizan las madres migrantes para mejorar las condiciones de vida de sus familias. Este reconocimiento convivió con sentimientos de tristeza por la separación, generando una experiencia emocional ambivalente en la que se entrelazaron el dolor y la gratitud (Parreñas, 2005; Baldassar, 2007).

En conjunto, los testimonios analizados mostraron que el duelo migratorio vivido por las familias paraguayas constituyó un proceso relacional que atravesó las dinámicas familiares y que implicó la reconstrucción de los vínculos afectivos a través de nuevas formas de comunicación y cuidado a distancia. Como señalan diversos estudios sobre familias transnacionales, las familias desarrollan estrategias que les permiten mantener la cohesión familiar a pesar de la distancia geográfica (Bryceson & Vuorela, 2002; Dreby, 2021).

CONCLUSIONES

Los resultados de esta investigación muestran que la migración internacional de mujeres paraguayas hacia España constituye un fenómeno complejo que trasciende las dimensiones económicas habitualmente asociadas a los procesos migratorios. Las experiencias analizadas evidencian que la migración implica transformaciones significativas en el plano emocional, familiar y psicológico, tanto para las mujeres migrantes como para sus familias en el país de origen. En este sentido, el concepto de duelo migratorio permite comprender las pérdidas afectivas, culturales y relacionales que acompañan el proceso migratorio, configurando un escenario de adaptación permanente frente a la distancia y la separación familiar.

En el caso de las mujeres entrevistadas, estas experiencias se encuentran estrechamente vinculadas con la maternidad transnacional. La separación física de los hijos e hijas genera sentimientos persistentes de nostalgia, culpa y tristeza, y pone de manifiesto la tensión entre las responsabilidades económicas del proyecto migratorio y las expectativas sociales asociadas al rol materno.

Asimismo, los hallazgos muestran que estas experiencias emocionales no se limitan a las mujeres migrantes, sino que también atraviesan las dinámicas familiares en Paraguay. Los hijos e hijas que permanecen en el país de origen enfrentan procesos emocionales vinculados a la ausencia

prolongada de la madre, lo que evidencia que la maternidad transnacional constituye una experiencia relacional que impacta en distintos miembros de la familia.

Otra dimensión relevante identificada en el estudio es el impacto que el proceso migratorio puede tener en la salud mental de las mujeres migrantes. Los testimonios analizados dan cuenta de situaciones de estrés emocional, ansiedad y episodios depresivos vinculados a la adaptación al nuevo contexto social, las exigencias laborales, la precariedad de algunas condiciones de trabajo y la separación familiar. No obstante, estos malestares suelen permanecer invisibilizados, en parte debido al estigma cultural que aún rodea la salud mental en contextos como el paraguay. Frente a estas dificultades, las mujeres migrantes desarrollan diversas estrategias para sostener su bienestar emocional y mantener los vínculos familiares a distancia. Entre ellas se destacan el apoyo de redes comunitarias, la relación con otras personas migrantes y el uso cotidiano de tecnologías de comunicación, que permiten sostener formas de presencia afectiva pese a la distancia geográfica. Estas prácticas no eliminan las tensiones propias de la vida transnacional, pero contribuyen a afrontar la separación y a reorganizar los cuidados familiares.

En conjunto, los hallazgos subrayan la necesidad de incorporar de manera más explícita la dimensión emocional y la salud mental en el análisis de las migraciones internacionales. Asimismo, evidencian la importancia de promover políticas públicas, redes de apoyo y espacios de acompañamiento psicosocial que consideren las particularidades de la migración femenina, la maternidad transnacional y las familias separadas por la migración. Finalmente, los resultados sugieren la necesidad de ampliar el debate social sobre la salud mental en Paraguay, donde aún persisten estigmas culturales que dificultan el reconocimiento de los malestares emocionales y la búsqueda de apoyo.

Disponibilidad de los datos de la investigación: Los datos que respaldan los hallazgos de esta investigación y que no se encuentran sujetos a restricciones derivadas de acuerdos de confidencialidad o disposiciones normativas podrán ser proporcionados por el autor de correspondencia, previa solicitud razonable realizada a través del correo electrónico correspondiente: MariaPaola.Ayala@autonoma.cat

COMENTARIOS DE EVALUACIÓN

Este artículo fue sometido a un proceso de evaluación a través de revisión por pares en modalidad anónima, de acuerdo con la política de transparencia editorial de la revista. Los revisores, que participaron de manera anónima en este proceso, dieron su consentimiento para la publicación de los comentarios emitidos durante la revisión.

Comentarios de evaluación 1: Publicable sin modificaciones.

Comentarios de evaluación 2: Se recomienda revisar la traducción al inglés. Las notas a pie de página deben ser eliminadas debido a que no agregan ninguna aclaración de la manera en que se incluyen.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Achotegui, J. (2002). La depresión en los inmigrantes: Una perspectiva transcultural. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7(2), 103–117.
- Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental: El síndrome de Ulises. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(104), 163–171.
- Achotegui, J. (2010). *La depresión en los inmigrantes: Una perspectiva transcultural*. Barcelona: Herder.
- Ayala, M. P. (2026). *Estoy más allá que acá: Reflexiones sobre las experiencias migratorias transnacionales de las mujeres paraguayas en España* (Tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona). Recuperado de: <https://www.tdx.cat/handle/10803/696553>
- Baldassar, L. (2007). Transnational families and the provision of moral and emotional support: The relationship between truth and distance. *Identities: Global Studies in Culture and Power*, 14(4), 385–409. doi:10.1080/10702890701578423
- Baldassar, L. (2008). Missing kin and longing to be together: Emotions and the construction of co-presence in transnational relationships. *Journal of Intercultural Studies*, 29(3), 247–266. doi:10.1080/07256860802169196
- Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). Snowball sampling: Problems and techniques of chain referral sampling. *Sociological Methods & Research*, 10(2), 141–163. doi:10.1177/004912418101000205
- Bryceson, D., & Vuorela, U. (2002). *The transnational family: New European frontiers and global networks*. Oxford: Berg.
- Castells, M. (2013). *Comunicación y poder*. Madrid: Alianza Editorial.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Dreby, J. (2021). *Everyday illegal: When policies undermine immigrant families*. Berkeley: University of California Press.
- Emerson, R. M., Fretz, R. I., & Shaw, L. L. (2011). *Writing ethnographic fieldnotes* (2nd ed.). Chicago: University of Chicago Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). *Cifras de migración: Población paraguaya en España*. Recuperado de: <https://www.ine.es>
- Lagomarsino, F. (2014). Familias migrantes y cuidado transnacional: Nuevas formas de organización familiar. *Papers. Revista de Sociología*, 99(2), 243–262.
- Levitt, P., & Glick Schiller, N. (2004). Conceptualizing simultaneity: A transnational social field perspective on society. *International Migration Review*, 38(3), 1002–1039. doi:10.1111/j.1747-7379.2004.tb00227.x

-
- Parreñas, R. (2001). *Servants of globalization: Women, migration and domestic work*. Stanford: Stanford University Press.
- Parreñas, R. (2005). *Children of global migration: Transnational families and gendered woes*. Stanford: Stanford University Press.
- Parella, S. (2003). *Mujer, inmigrante y trabajadora: La triple discriminación*. Barcelona: Anthropos.
- Ruiz Olabuénaga, J. I. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa* (5ª ed.). Bilbao: Universidad de Deusto.
- San Martín, D. (2014). Teoría fundamentada y Atlas.ti: Recursos metodológicos para la investigación cualitativa. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 16(1), 104–122.