

5. Ajustes creativos de psicoterapeutas humanistas para atender los retos en la atención a migrantes en Ciudad Juárez



JORGE RAMÓN LOZANO MARTÍNEZ*

MARÍA TERESA MARTÍNEZ ALMANZA**

ALBERTO CASTRO VALLES***

MARÍA NIEVES GONZÁLEZ VALLES****

DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.329.05>

Resumen

En investigaciones recientes realizadas en la red Corymi se ha destacado la importancia de proporcionar apoyo psicológico a los migrantes que transitan por la República mexicana, con el objetivo de fomentar su salud mental y psicosocial. Debido a su ubicación geográfica estratégica, Ciudad Juárez se presenta como un lugar clave para ofrecer este servicio, especialmente en los albergues que temporalmente acogen a personas en movilidad. Gracias a su enfoque en el presente y su metodología basada en la presencia auténtica del terapeuta, la aceptación positiva incondicional y la comprensión empática, la psicoterapia humanista puede potenciar la salud mental y psicosocial de los migrantes en tránsito. Desafortunadamente, no siempre es posible llevar este servicio en las condiciones apropiadas a quienes podrían beneficiarse de él, a pesar del compromiso y la buena intención de los involucrados en el bienestar mental y psicosocial de los migrantes. Con el propósito de ofrecer un panorama amplio que facilite la comprensión de este fenómeno, y nos permita continuar preparándonos para atender a esta po-

* Doctor en Psicoterapia Humanista. Profesor investigador de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0201-1534>

** Doctora en Ciencias Humanas y de la Cultura. Profesora investigadora de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1056-9204>

*** Doctor en Ciencias Sociales. Profesor investigador de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6589-0073>

**** Doctora en Ciencias Sociales. Profesora investigadora de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9478-8366>

blación, se presenta el contexto en el que se les ofrece apoyo psicológico, así como las experiencias y las perspectivas de tres psicoterapeutas humanistas de Ciudad Juárez, que incluye sus esfuerzos para atender a los afectados por el incendio ocurrido en 2023, en el que perdieron la vida 40 migrantes. Por último, se expresan los ajustes creativos que han realizado para resolver los retos que surgen día con día para procurar el bienestar en la salud mental y psicosocial de los migrantes que atienden.

Palabras clave: *migrantes; salud mental, salud psicosocial, intervención psicoterapéutica, psicoterapia humanista.*

Introducción

La atención de la salud emocional de los migrantes es esencial para procurar su bienestar psicosocial durante su estancia temporal o permanente en Ciudad Juárez. La psicoterapia humanista es una alternativa que puede cumplir con este propósito al promover el respeto a sí mismo y al entorno para satisfacer las necesidades de ambos.

La psicoterapia humanista integra diversos modelos de intervención basados en el existencialismo¹ y la fenomenología,² que se caracterizan por enfocarse en lo que está sucediendo en el presente y el respeto por las experiencias subjetivas. Su objetivo es promover la autoactualización,³ al aumentar la capacidad de ser consciente, responsable y de tomar decisiones, por medio de una metodología que hace hincapié en la relación psicoterapéutica, la autenticidad y la experiencia actual. Entre los modelos de la psico-

¹ El existencialismo es una corriente filosófica que reflexiona sobre la existencia humana, en especial la libertad, la autenticidad, la responsabilidad personal y el dar un significado constructivo a las experiencias de vida.

² La fenomenología es una corriente filosófica que estudia la experiencia consciente al describirla y comprenderla desde la perspectiva de quien la vive, sin interpretaciones previas ni supuestos teóricos.

³ La autoactualización es el proceso de desarrollo del máximo potencial, coherente con los valores y las capacidades auténticas de cada ser humano.

terapia humanista están la Terapia Centrada en la Persona,⁴ la Terapia Gestalt⁵ y la Logoterapia,⁶ entre otros.

Los psicoterapeutas humanistas interesados en atender a migrantes enfrentan diversos retos para intervenir y proveer de información útil para otros colegas interesados en la salud mental y psicosocial de esta población.

Para la psicoterapia humanista, una persona puede responder creativamente para atender sus necesidades, deseos e intereses cuando se comprende a sí misma y a su entorno. El psicoterapeuta humanista se enfoca en comprender a su paciente y su situación de vida actual para apoyarle a que él logre esta comprensión y realice ajustes creativos⁷ con los que le sea posible realizar sus propósitos con respeto a sí mismo y a su entorno. Es esencial tomar en cuenta el contexto de la situación actual que incluye la perspectiva del pasado y del futuro posible para que esta comprensión sea efectiva (Perls et al., 2003).

En este capítulo, se presenta gradualmente el contexto que conforma una intervención psicoterapéutica humanista con los migrantes en Ciudad Juárez (de manera semejante a como se realizan los procesos con este enfoque) con la intención de ofrecer información que permita comprender este fenómeno de manera profunda. Primero se muestra lo que se conoce sobre las experiencias de los migrantes, posteriormente se da a conocer la perspectiva de psicoterapeutas humanistas y los retos que han enfrentado para ofrecerles sus servicios en la localidad, que incluye su experiencia para atender a los sobrevivientes del evento trágico en donde murieron quemados 40 migrantes. Finalmente, se presentan los ajustes creativos con los que han respondido a estos retos.

⁴ La Terapia Centrada en la Persona ofrece un ambiente propicio basado en la presencia auténtica, la aceptación positiva incondicional y comprensión empática del psicoterapeuta, para que el consultante descubra y/o reconozca su tendencia natural para crecer, autoactualizarse y resolver sus situaciones de vida.

⁵ La Terapia Gestalt le proporciona al consultante experimentos diseñados a partir de sus situaciones de vida que pueden aumentar su consciencia de sí mismo y de su entorno, para responder de manera creativa y satisfacer las necesidades de ambos.

⁶ La Logoterapia apoya al consultante a descubrir un propósito de vida con el que pueda afrontar la adversidad y vivir plenamente.

⁷ Un ajuste creativo es el proceso en el que una persona se adapta de manera auténtica y flexible a su entorno, en un marco de respeto mutuo con el que busca satisfacer tanto sus necesidades como las de su entorno.

La experiencia de los migrantes que llegan a Ciudad Juárez

Es frecuente que los migrantes que llegan a Ciudad Juárez experimenten emociones como miedo, decepción, tristeza, enojo, desesperación, frustración e impotencia, y se preocupen por su salud física y mental a consecuencia de sus carencias económicas, laborales, así como por las adversidades durante su travesía, especialmente si estas fueron violentas (Martínez Almanza et al., 2023; Lozano Martínez et al., 2023). Por otra parte, Rivera-Heredia et al. (2023) identificaron que quienes están en situación de tránsito son más vulnerables a sufrir ansiedad, depresión y bajo bienestar.

Los migrantes que pasan por territorio mexicano también han expresado interés en recibir capacitación para fortalecer sus recursos psicológicos, principalmente sobre el manejo emocional y la prevención en los adolescentes tanto en el consumo de sustancias como en el manejo inadecuado de sus impulsos, y aunque el duelo no lo perciben como una preocupación, es posible que con el tiempo sí pueda llegar a afectarles (Rivera-Heredia et al., 2023).

Ante esta realidad, es conveniente ofrecer apoyo psicológico a los migrantes, especialmente a los que están en tránsito y se encuentran en albergues de la frontera México-Estados Unidos, pues es más viable atenderlos en estos sitios (Rivera-Heredia et al., 2023). Un estudio sobre los recursos psicológicos de migrantes en albergues temporales en Ciudad Juárez (González-Valles et al., 2023) reveló que poseían factores de protección psicológica que les permitían aumentar su resistencia frente a desafíos y recuperar su equilibrio emocional al tener autocontrol del enojo y la tristeza cuando en su red social se promoviera la reflexión y el optimismo ante las dificultades.

Con base en esta información es posible elaborar intervenciones psicosociales dirigidas al manejo emocional y al proceso de duelo, las cuales pueden ser implementadas por profesionales en salud mental (González-Valles et al., 2023) utilizando diversos enfoques psicoterapéuticos como la psicoterapia humanista.

Las posibilidades que ofrece la psicoterapia humanista

Los principios teóricos de la psicoterapia humanista se basan en la creencia de que el ser humano tiene una capacidad natural para generar su crecimiento y autoactualización de manera constructiva. La autoactualización es un proceso continuo de desarrollo del potencial individual a nivel físico, emocional, cognitivo, afectivo, social y espiritual con el que se pueden enfrentar creativamente los retos cotidianos (Maslow, 2007; Rogers, 1992).

La psicoterapia humanista promueve que las personas amplíen su capacidad de ser conscientes de sí mismas y de su entorno, exploren y descubran sus habilidades, recursos y fortalezas y desarrollen su potencial natural para sentirse capaces de ser auténticas, autónomas y responsables de construir su vida de manera satisfactoria y con sentido (Maslow, 2007; Perls, 1974, 1976; Perls et al., 2003; Rogers, 1992).

Los procesos psicoterapéuticos humanistas se realizan por medio de un diálogo existencial cocreado momento a momento entre el psicoterapeuta y la persona consultante en el que tienen la oportunidad para descubrir y aprender tanto de sí mismas como de su entorno e identificar posibles alternativas para satisfacer sus necesidades, deseos e intereses (Maslow, 2007; Perls, 1976; Perls et al., 2003; Rogers, 1992; Spagnuolo, 2011; Yontef, 1995).

La metodología de la psicoterapia humanista está basada principalmente en las actitudes con las que el psicoterapeuta se comunica con su consultante más que en las técnicas que emplea, estas actitudes son: presencia auténtica, aceptación positiva incondicional y comprensión empática. Para obtener resultados favorables se requiere que el psicoterapeuta exprese estas actitudes durante todo el proceso, mas es imprescindible que el consultante acepte tener un problema y desee aprender cómo resolverlo, ya que sin esta condición los esfuerzos del psicoterapeuta para promover cambios constructivos pueden ser inútiles (Rogers, 1992; Barceló, 2003).

Las intervenciones en la psicoterapia humanista están basadas en un diagnóstico sincrónico que consiste en comprender la intencionalidad de la comunicación actual del consultante. A partir de este diagnóstico se diseña y ofrece una intervención que pueda responder de manera inmediata a esa intencionalidad en particular y que promueva el proceso de autoac-

tualización del consultante, es decir, por medio de intervenciones breves el consultante puede ir adquiriendo gradualmente aprendizajes espontáneos y significativos (Rogers, 1992; Spagnuolo, 2011; Yontef, 1995).

La psicoterapia humanista puede ser un recurso efectivo para atender y promover la salud mental y psicosocial de las personas en movilidad, gracias a su capacidad para buscar respuestas a las situaciones y retos actuales que cambian constantemente, así como para posibilitarle a quienes la practican seguir aprendiendo de sus propias experiencias.

Las oportunidades que tiene un psicoterapeuta humanista para enriquecer su formación desde que la inicia sólo están limitadas por su interés en seguir aprendiendo de sus vivencias. Este proceso de aprendizaje se obtiene al ser consciente de su propio proceso de autoactualización y puede nutrirse por diversas fuentes, como la asimilación de principios teóricos y metodológicos de la literatura clásica y de las más recientes investigaciones, la experiencia directa como consultante, ser testigo de la práctica de colegas, la supervisión de su práctica (De Casso, 2009) y, especialmente, por sus vivencias personales y retos que le surgen día con día.

Rivera-Heredia et al. (2023) reconocen que aunque los objetivos psicoterapéuticos puedan definirse con claridad y precisión y las intervenciones se realicen de la mejor manera, es difícil establecer pronósticos sobre los resultados, ya que los problemas de salud mental que pudieran estar padeciendo los migrantes son tan diversos como sus experiencias de vida, ya sean las que les motivaron a dejar sus hogares, las que tuvieron durante su viaje y las que estén teniendo al momento de recibir la atención (Rivera-Heredia et al., 2023). Es conveniente construir pronósticos con información sobre lo que ha estado sucediendo en la atención con psicoterapia humanista a migrantes que nos orienten a prepararnos para realizar intervenciones efectivas.

Perspectiva de psicoterapeutas humanistas de Ciudad Juárez y su retos para ofrecer sus servicios a migrantes

Andrés, Joaquín y Jorge son psicoterapeutas humanistas formados en la Maestría de Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz de la Univer-

sidad Autónoma de Ciudad Juárez y tienen en común haber sido recibidos como migrantes en Ciudad Juárez. Recientemente Andrés regresó a su lugar de origen en Quito, Ecuador, mientras Joaquín y Jorge permanecen en esta localidad.

Andrés se reconoce como un psicoterapeuta que no ejerce su práctica “como un tornillo más de la maquinaria, sino verdaderamente como un humano que se permite sentir, que se permite ser, también en el espacio de terapia”, cree que ese espacio puede ser curativo también para él, al encontrar la manera de manifestarse como otro ser humano sin transgredir las normas éticas y legales, cuando su experiencia trasciende su rol como psicoterapeuta. Propone que las condiciones de trabajo dignifiquen tanto a quienes dan como a quienes reciben la terapia, considerando su humanidad, dignidad y necesidades, que sea una invitación a “vivirse y a caminar hacia la plenitud”.

Como psicoterapeuta, Joaquín busca autoactualizarse e ir construyendo su mejor versión posible y agrega que “me he visto en situaciones complicadas y me han acompañado con reciprocidad o empatía”. Él procura estar ahí para la otra persona con aceptación incondicional, y como le ha servido que lo hayan aceptado incondicionalmente, ofrece esta experiencia a otras personas, independientemente de si están en movilidad o no. Afirma que acompañarlos le hace crecer, pues es un proceso en el que ambos pueden aprender, avanzar y evolucionar.

Jorge procura generar un ambiente de aceptación positiva incondicional y comprensión empática para que sus pacientes puedan sentirse cómodos y con confianza de ser como realmente son; se muestra como otro ser humano semejante a ellos, que no sabe más, sino que ambos sabemos algo diferente y valioso; y con un interés auténtico va cocreando con ellos un diálogo para descubrir juntos, en un trabajo de equipo sus necesidades actuales, así como sus propios recursos con los que puedan atenderlas. Cree que quienes participan en estos encuentros aportan algo que puede ser útil para cada uno.

Tanto para Rogers (1992) como para Perls (1974, 1974, et al., 2003), la psicoterapia humanista no es correctiva, sino un proceso de aprendizaje que facilita el irse descubriendo y conociendo uno mismo y su entorno, y con base en este reconocimiento generar respuestas creativas con las que ambos puedan convivir con respeto y armonía.

Para Andrés, el aprendizaje es un proceso constante que puede obtener por medio de la lectura, las interacciones en redes sociales con colegas y, en especial, en los encuentros con otras personas. Se inspira en el concepto oriental de *shoshin* —o mentalidad de principiante— para vivirse con cada persona y su situación apoyándose en su conocimiento previo y con apertura a la experiencia única del momento. Esta actitud le permite ver cada interacción psicoterapéutica como una oportunidad de concreción y aprendizaje mutuo, en la que cada uno aporta desde su propia existencia.

Joaquín percibe cada experiencia, incluso los errores, como una oportunidad de aprendizaje, cree que estos le indican la posibilidad de actuar de manera diferente y promueven su crecimiento personal. También cree que los éxitos son lecciones que le muestran estrategias que funcionan en ciertas situaciones, aunque no en todas. Esta mentalidad le motiva a adaptarse y ser creativo ante cada situación. Resalta que como cada situación es nueva tiene oportunidad para aprender, dentro y fuera del espacio terapéutico.

A Jorge le gusta aprender de cualquier experiencia o contacto con seres vivos y de las creaciones de estos. Su deseo de comprender la naturaleza de los fenómenos le impulsa a explorar en la literatura, medios audiovisuales y en especial en las narrativas de las personas con las que interactúa; se ha dado cuenta de que al conocer diferentes perspectivas amplía sus opciones para responder como un ser humano a sus retos como esposo, padre, hermano, amigo, psicoterapeuta, docente o investigador, entre otros roles, y que cada aprendizaje enriquece su capacidad de respuesta.

De alguna manera, este interés de los tres por aprender los ha llevado a ofrecer atención psicológica a las personas migrantes.

El interés de Andrés surge como psicólogo clínico en su natal Ecuador en donde desarrolló un afecto especial en trabajar con migrantes a partir de su experiencia en un refugio para afectados por un terremoto. Esta labor le permitió reflexionar sobre el desarraigo y la necesidad de resignificar la existencia en un entorno que cambió. Su trabajo con refugiados sobrevivientes de tortura y del conflicto armado colombiano lo estrujó por un tiempo, para él “es algo para lo que no te pueden preparar”. Sin embargo, pudo obtener un crecimiento personal significativo por medio de una profunda reflexión interna. El comprender las complejidades que enfrentan los migrantes, desde el cambio de percepción hasta las dificultades cotidianas

por prejuicios y barreras en lugares nuevos, fortaleció su vocación hacia la atención de la movilidad humana. Para Andrés la migración es un punto de confluencia entre sus intereses profesionales y su pasión por trabajar en situaciones de emergencia, lo que lo ha llevado a especializarse y disfrutar profundamente de este campo.

Joaquín, antes de titularse como psicólogo se tituló como abogado. Siente un fuerte interés y compromiso para acompañar a migrantes, motivado por su deseo de intervenir en situaciones de injusticia. La oportunidad de trabajar con personas en movilidad resuena profundamente con sus experiencias personales de injusticia, comenta que “como yo he sentido tantas injusticias, quiero acompañar a personas que también lo llegan a sentir y coaprender con ellos cómo le hacen y cómo es que pueden llegar a vivir tantas cosas y seguir adelante”. Joaquín no se identifica como un “salvador” que tenga todas las respuestas para decirle a los demás “cómo deben vivir y cómo deben hacer para estar bien, al contrario, ellos las tienen o las pueden descubrir”.

El interés de Jorge por atender a migrantes es impulsado por la simpatía, respeto y admiración por ellos y la riqueza que la diversidad le aporta a su vida. Cuando trabajó en empresas maquiladoras de Ciudad Juárez con su primera profesión como ingeniero industrial tuvo oportunidad de convivir con migrantes que provenían de otras regiones de México, Estados Unidos, China, Canadá y Francia. Además, en otro periodo de su vida estuvo viajando de una ciudad a otra en Estados Unidos trabajando como indocumentado. En ambas ocasiones fue testigo y vivió en carne propia los beneficios que brinda la migración, así como los riesgos. En sus palabras: “aunque en la industria maquiladora tuve un crecimiento profesional y económico, la discriminación que enfrenté me motivó a reorientar mi carrera hacia la psicoterapia humanista, buscando un entorno más respetuoso y digno”. Estas experiencias le han permitido comprender desde diversas perspectivas lo que sucede cuando las personas migran.

Con su trabajo, Andrés aspira a sensibilizar sobre los retos y riesgos psicosociales de los trabajadores humanitarios, como la inestabilidad laboral, la depresión y el *burnout*,⁸ destacando que no siempre se les ofrecen

⁸ El *burnout* es un estado de agotamiento extremo a nivel físico, emocional y mental debido

condiciones de trabajo humanitarias. Adicionalmente, desea concientizar sobre lo que significa ser migrante:

[...] yo lo viví en Juárez, así como hubo muestras de mucho afecto, también hubo de xenofobia. Es duro pasar de un lugar donde lo tienes todo, estás seguro, conoces los alimentos y todo, a otro donde eres un extranjero, a veces pasas a hacer un *gaijing*,⁹ este término despectivo que utilizaban los japoneses con los extranjeros, como una persona no deseada. Si bien yo lo hice con una beca, con un sustento económico planificado, hay gente que le toca migrar de un día para otro dejando todo atrás, todo, todo, todo, ni los documentos, y sale sabiendo que en el camino le pueden matar, violar, robar, golpear. A veces la gente dice: ¿por qué salen, si podrían ahorrarse todo ese dolor? Justamente alguien que está dispuesto a pasar por ese infierno, necesita salir. Nadie sale de vacaciones o de aventura para pasar por una selva o a jugarse la vida.

Lo que Joaquín desea aportar con su acompañamiento a migrantes es el manejo de la incertidumbre, basándose en la escucha, empatía, validación y reconocimiento de la fuerza interior de los migrantes en situaciones complejas y cambiantes. Reconoce que como terapeuta no puede resolverles todos sus problemas de fondo, como cruzar a Estados Unidos, sino apoyarlos emocionalmente para desahogarse, así como para que descubran sus propios recursos para enfrentar la incertidumbre y los retos. Destaca el valor del encuentro en el momento presente:

[...] me es difícil llevar un proceso como todo mundo quiere, pues no siempre vamos a reencontrarnos. El único momento que tenemos con las personas en movilidad es el aquí y el ahora; revalorar ese momento y darle todo el poder que verdaderamente tiene. No sabemos qué es lo que vaya a suceder después, no sabemos si vamos a volver a ver a la persona, lo que sí sabemos

al estrés laboral crónico, que afecta la motivación y el rendimiento, y puede provocar actitudes negativas hacia sí mismo y el entorno.

⁹ *Gaijin* es una palabra de origen japonés que significa extranjero, que dependiendo del contexto puede usarse de manera excluyente o despectiva para denotar la idea de “no pertenecer” a un lugar o a una cultura.

es que al menos en ese momento puedo estar ahí con ella y ofrecerle lo que sí puedo para atender su necesidad específica de ese momento, y si en el siguiente momento ya no lo veo, mínimo, por lo menos, estuve acompañándolo en aquel momento.

Jorge quiere aportar con su trabajo que el migrante que atienda se sienta valioso por ser como es, digno de ser respetado, y apoyarlo a descubrir o desarrollar los recursos con los que por sí mismo puede enfrentar los retos que van surgiendo en su vida; además, desea compartir con colegas los hallazgos y aprendizajes de sus experiencias de atención a los migrantes para depurar metodologías de intervención e investigación que puedan fortalecer sus trabajos.

Sin embargo, se han encontrado con algunos retos para hacer llegar sus servicios a los migrantes en Ciudad Juárez. Por ejemplo, Andrés, al trabajar con asistentes humanitarios encontró riesgos en la seguridad para que estos atendieran a migrantes. Señala que, aunque el autocuidado de ellos es elemental, se ve afectado a veces por múltiples demandas externas: “suelen estar con el celular en los talleres, preocupados por los papeles que tienen que entregar y no se permiten desconectarse y vivir el espacio psicoterapéutico”. Hace hincapié en que como Juárez es el *último muro*¹⁰ para que los migrantes cumplan su objetivo de viaje muchas veces les genera una sensación de urgencia y desesperación y es inconveniente enfocarse en soluciones duraderas debido a la emergencia sus situaciones migratorias:

[...] un día me encontré en la calle con una familia migrante venezolana que había atendido en Ecuador, me reconocieron, los reconocí y hablamos. Venían caminando y lo que querían era irse inmediatamente, no les servía mucho que les ofrecí un trabajo o una casa, porque habían caminado tanto tiempo, se habían expuesto, les habían robado y violentado tanto por su afán de cruzar, que no querían quedarse.

¹⁰ El *último muro* es un término que se ha escuchado en Ciudad Juárez, que las personas en movilidad usan para referirse a la prueba final por superar para llegar a Estados Unidos y que tiene un significado simbólico vinculado a la valla de seguridad que construyó el gobierno estadounidense en su frontera con México para obstaculizar e impedir el paso de indocumentados a su territorio.

Joaquín coincide con Andrés en que la urgencia de los migrantes por llegar a Estados Unidos es un reto para atenderlos. En su experiencia, satisfacer las necesidades básicas, como comer y tener donde alojarse, es más importante que realizar una intervención psicoterapéutica; a lo que aspira cuando algunas necesidades, como la seguridad, están fuera de su alcance, es ofrecer contención emocional sin que esta elimine el peligro real:

[...] si no satisfacen estas necesidades no me prestan atención, llegaba gente diciendo: me están persiguiendo, saben dónde estoy, tengo mucho miedo y no por llevar la sesión terapéutica ese peligro desaparecía; la sesión puede ayudar un poco, se pueden desahogar y buscar recursos que ayuden a sobrellevar la situación, pero el miedo no se puede quitar, porque es adaptativo y permite defenderse y protegerse.

El principal reto de Jorge ha sido el lograr acceder de manera directa a los migrantes para realizar sus intervenciones. Por ejemplo, basándose en la investigación sobre las posibles necesidades de los migrantes diseñó tres talleres de cuatro sesiones de 5 horas cada una para un máximo de 20 participantes, los cuales se pudieron realizar en una sola sesión de 3 horas con alrededor de 35 participantes. También tuvo oportunidad de ofrecer contención emocional a los sobrevivientes y otros afectados en el incendio en el que murieron 40 migrantes en Ciudad Juárez.

El martes 28 de marzo del 2023, un día después del siniestro, la Red de Organizaciones Dedicadas a la Atención y Prevención de Trastornos Mentales, Neurológicos y por Abuso de Sustancias (Rotmenas) convocó a una reunión extraordinaria para analizar la situación y determinar cómo atender la salud mental de los migrantes y otros testigos que pudieran estar en crisis. Acudieron alrededor de 40 de sus miembros y acordaron ofrecerles contención emocional con voluntarios, así como un curso gratuito de primeros auxilios psicológicos impartido por la Cruz Roja a realizarse el siguiente domingo 2 de abril para quienes desearan capacitarse y atender eventos como ese en el futuro y elaborar un manual de atención para víctimas de emergencias en desastres comunitarios, que actualmente está en revisión.

Como voluntario acudió el miércoles 29 y el jueves 30 de marzo a las instalaciones del Consejo Estatal de Población (Coespo) ubicadas a menos

de 100 m del puente Santa Fe donde estaban instalados cientos de migrantes en carpas. El personal de la Coespo estuvo repartiendo volantes e invitando verbalmente a los migrantes que ahí se encontraban desde la tarde del martes 28 para que acudieran a recibir atención. Como en esos 2 días no se presentaron migrantes a solicitar este servicio, el viernes 31 fueron al puente a ofrecer persona por persona esta contención sin que alguien, al menos una sola persona, se interesara. Los familiares o personas cercanas a los muertos estaban realizando trámites para recuperar y repatriar sus cuerpos, el resto estaba más interesado en hacer lo necesario para pasar a Estados Unidos. Queda la interrogante de saber si algún migrante acudió a algún sitio a solicitar atención.

Ajustes creativos de psicoterapeutas humanistas para continuar atendiendo a migrantes en Ciudad Juárez

Independientemente de cualquier frustración, el interés de estos tres psicoterapeutas humanistas por atender la salud mental y psicosocial de los migrantes sigue firme. Como psicoterapeutas humanistas han realizado ajustes creativos para responder de la mejor manera posible a las situaciones y retos reales, respetando las necesidades, deseos e intereses de todos los involucrados.

Andrés resalta la importancia de adaptarse a las necesidades reales del migrante, incluso cuando estas no coincidan con las ideas tradicionales de tratamiento y de reconocer que cada persona tiene sus propias prioridades y sus maneras de resolverlas, aunque no siempre sean las consideradas como ideales para la salud mental. Concluye que en la cocreación psicoterapéutica, el psicoterapeuta puede aportar su experiencia y conocimientos y adaptarse a las preferencias y capacidades del migrante para encontrar soluciones efectivas y significativas.

Joaquín cree que es posible ir más allá de las necesidades emocionales básicas en la psicoterapia, apoyándose en la empatía, presencia y responsabilidad para comprender las necesidades inmediatas del migrante y buscar apoyo a través de redes como trabajadores sociales o abogados, según sea necesario, de manera que este acompañamiento, además de humanista,

sea humanitario. Confía en sus capacidades y acepta que, aunque sus recursos sean limitados, hace lo que puede con lo que tiene y reconoce que su responsabilidad es acompañar y estar presente para los migrantes.

Finalmente, Jorge, además de ofrecer sus intervenciones a los migrantes, ha ampliado su labor para dar atención, contención y capacitación a miembros de organizaciones no gubernamentales (ONG) y otras instituciones que sí interactúan directa y cotidianamente con esta población.

Conclusiones

La atención de la salud emocional de los migrantes es un aspecto fundamental para su bienestar psicosocial, especialmente en entornos como Ciudad Juárez, donde enfrentan múltiples desafíos durante su estancia temporal o permanente. La psicoterapia humanista emerge como una valiosa alternativa en este contexto, al centrarse en el respeto hacia el individuo y su entorno, facilitando así la satisfacción de sus necesidades tanto personales como sociales. Sin embargo, los psicoterapeutas humanistas se encuentran ante una serie de obstáculos al intentar proporcionar ayuda efectiva a esta población vulnerable. Desde enfrentar la complejidad de las experiencias migratorias cotidianas hasta la respuesta ante eventos masivos fatales, estos profesionales deben lidiar con situaciones emocionalmente intensas y contextos sociopolíticos complejos que pueden confrontar incluso sus enfoques terapéuticos más sólidos.

A pesar de estos retos, los psicoterapeutas humanistas demuestran una notable capacidad para adaptarse y responder de manera creativa a las necesidades de los migrantes. A través de ajustes innovadores en sus prácticas terapéuticas, como el desarrollo de enfoques más comunitarios o el uso de recursos locales, estos profesionales no sólo buscan abordar las dificultades específicas de esta población, sino también compartir su experiencia y conocimientos con otros colegas interesados en la salud mental y psicosocial de los migrantes. Se concluye que la atención de la salud emocional de los migrantes en Ciudad Juárez requiere un enfoque comensivo y contextualizado, como el ofrecido por la psicoterapia humanista. Aunque enfrenta diversos retos, esta disciplina muestra una capacidad

admirable para adaptarse y encontrar soluciones innovadoras, destacando la importancia de una atención integral y sensible a las necesidades de una población tan vulnerable.

Referencias

- Barceló, B. (2003). *Crece en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. Desclee de Brouwer.
- De Casso, P. (2009). *Gestalt. Terapia de Autenticidad*. Kairós.
- González-Valles, M., Castro-Valles, A., Lozano-Martínez, J., Martínez-Almanza, M., y Lapuente-García, F. (2023). Recursos psicológicos de población migrante en situación de albergue. El caso de Ciudad Juárez. En M. Rivera Heredia, N. Obregón Velasco, F. González Betanzos y M. Salazar García (Eds.), *Recursos psicológicos y socioculturales en comunidades rurales y migrantes en México: vinculación para el bienestar psicosocial* (pp. 59-80). CNEIP.
- Lozano Martínez, J., González Valles, M., Martínez Almanza, M., y Castro Valles A. (2023). Experiencias de violencia de migrantes en situación de albergue temporal en Ciudad Juárez. En M. Martínez Almanza (Coord.), *Violencia y migración* (pp.167-196). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Martínez Almanza, M., Dena Ornelas, M., Márquez Melchor, Y., y González Valles, M. (2023). Migración forzada: experiencias de migrantes en Ciudad Juárez durante 2021. En M. Martínez Almanza (Coord.), *Violencia y migración* (pp.135-166). Universidad Autónoma de Ciudad Juárez.
- Maslow, A. (2007). *El Hombre Autorrealizado. Hacia una Psicología del Ser*. Kairós.
- Perls, F. (1974). *Sueños y Existencia*. Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1976). *El Enfoque Gestáltico y Testimonios de Terapia*. Cuatro Vientos.
- Perls, F., Hefferline, R., y Goodman, P. (2003). *Terapia Gestalt. Excitación y crecimiento de la personalidad humana*. Sociedad de Cultura Valle-Inclán.
- Rivera-Heredia, M., González, F., Obregón, N., y Salazar, M. (2023). Panorama de las comunidades rurales y migrantes en México ante el COVID-19: Riesgos psicosociales, recursos psicológicos y afrontamiento. En M. Rivera-Heredia, F. González y M. Salazar (Eds.), *Recursos psicológicos y socioculturales en comunidades rurales y migrantes en México: vinculación para el bienestar social* (pp. 19-58). CNEIP.
- Rogers, C. (1992). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Paidós.
- Spagnuolo, M. (2011). *El ahora-para-lo-siguiente en psicoterapia. La psicoterapia de la Gestalt contada en la sociedad post-moderna*. Asociación Cultural Los Libros del CTP.
- Yontef, G. (1995). *Proceso y diálogo en Gestalt. Ensayos de terapia gestáltica*. Cuatro Vientos.