



Universidad de Palermo

Máster en Dirección de Empresas

**Trabajo Final de Maestría para Optar al Grado  
de Máster de la Universidad de Palermo en Dirección de Empresas**

PROPUESTA DE UN PLAN DE NEGOCIOS DE UNA PLATAFORMA SOBRE SALUD  
MENTAL Y DESARROLLO PROFESIONAL PARA MUJERES LATINAS MIGRANTES EN  
MARYLAND, ESTADOS UNIDOS.

Cursante: Licenciada en administración de empresas, Melisa Bustamante.

Tutora: Lic. Ana Engelman.

E-mail: mbustamante754@gmail.com - WhatsApp: +(1) 703-814-0862

Perfil de LinkedIn: [www.linkedin.com/in/melisa-bustamante](http://www.linkedin.com/in/melisa-bustamante)

Legajo: 0130547

2025 - Buenos Aires, Argentina

## **Resumen**

Esta tesis desarrolla una propuesta de plataforma digital dirigida a mujeres latinas migrantes en el estado de Maryland, con el objetivo de promover su bienestar emocional e integración profesional. A partir de una investigación cualitativa basada en entrevistas en profundidad y un análisis contextual mediante herramientas estratégicas como PESTEL, FODA, benchmarking y el modelo de las cinco fuerzas de Porter, se identifican las principales necesidades y oportunidades del segmento. Se presenta un plan de negocio con enfoque social, que incluye un análisis de mercado, modelo Canvas, estrategia operativa, plan financiero e indicadores clave de rendimiento (KPIs). La plataforma proyecta una implementación escalable basada en un modelo de ingresos mixto, alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, especialmente los relacionados con la igualdad de género y el trabajo decente. Esta propuesta busca contribuir a reducir brechas estructurales que enfrentan las mujeres migrantes, mediante soluciones digitales inclusivas y sostenibles.

*Palabras clave:* mujeres migrantes, salud mental, desarrollo profesional, plataformas digitales, modelo de negocio social, Maryland, integración, sostenibilidad.

## **Abstract**

This thesis presents a proposal for a digital platform aimed at Latina migrant women in Maryland, designed to promote emotional well-being and professional integration. Based on qualitative research through in-depth interviews and a contextual analysis using strategic tools such as PESTEL, SWOT, benchmarking, and Porter's Five Forces, the main needs and opportunities of the target group are identified. The study outlines a social business plan including market analysis, Canvas model, operational strategy, financial plan, and key performance indicators (KPIs). The platform is designed for scalable implementation through a

mixed-revenue model aligned with the Sustainable Development Goals, particularly gender equality and decent work. This proposal aims to reduce structural barriers faced by migrant women through inclusive and sustainable digital solutions.

*Keywords:* migrant women, mental health, professional development, digital platforms, social business model, Maryland, integration, sustainability.

## Tabla de Contenidos

Introducción.....	p.7
- Justificación	
- Objetivo General	
- Objetivos Específicos	
- Hipótesis	
- Diseño Metodológico	
Capítulo 1: Marco Teórico.....	p.10
1.1 Antecedentes	
1.2 Bases Teóricas	
1.3 Reflexión Final y Articulación con la Hipótesis	
Capítulo 2: El Sector.....	p.28
2.1 Marco Contextual	
2.2 Análisis PESTEL	
2.3 Análisis FODA	
2.4 Las Cinco Fuerzas de Porter	
2.5 Benchmarking	
2.6 Volumen de Mercado (en Dinero y en Clientes).	
Capítulo 3: Metodología de Investigación.....	p.46
3.1 Tipo de Investigación	
3.2 Metodología y Diseño de la Investigación	
3.3 Justificación de la Investigación de Mercado	
3.4 Objetivos de la Investigación	

3.5 Desarrollo de la Metodología	
3.6 Ética de la Investigación	
3.7 Análisis de Datos	
Capítulo 4: Resultados de la Investigación Cualitativa.....	p.51
4.1 Perfil de las Participantes	
4.2 Experiencias de Migración	
4.3 Salud Mental y Bienestar	
4.4 Situación Profesional y Aspiraciones	
4.5 Expectativas frente a una Plataforma de Apoyo	
4.6 Síntesis de los Hallazgos	
Capítulo 5: Diseño y Estrategia de Negocio.....	p.68
5.1 Presentación de la Idea de Negocio	
5.2 Análisis del Negocio mediante el <i>Business Model Canvas</i>	
5.3 Descripción del Producto	
5.4 Plan Estratégico	
5.5 Estrategia de Marketing	
5.6 Estrategia de Ventas	
Capítulo 6: Implementación Operativa y Financiera.....	p.85
6.1 Estructura Organizacional	
6.2 Aspectos Legales	
6.3 Plan Financiero	
6.4 Evaluación del Proyecto (VAN, TIR y Análisis de Sensibilidad)	
6.5 Indicadores de Desempeño (KPIs)	

6.6 Análisis de Mercado Complementario	
6.7 Cronograma de Implementación	
6.8 Estrategia de Escalabilidad	
Capítulo 7: Conclusiones y Recomendaciones.....	p.118
7.1 Principales Resultados	
7.2 Aportaciones Teóricas y Prácticas	
7.3 Implicaciones para Políticas y Programas	
7.4 Limitaciones del Estudio	
7.5 Líneas de Investigación Futura	
7.6 Reflexión Final	
Referencias.....	p.122
Tablas.....	p.128-129
Figuras.....	p.129-130
Apéndice.....	p.130

## Introducción

### Justificación

La migración es abordada en este estudio como una consecuencia directa de las profundas desigualdades estructurales, tanto macroeconómicas como microeconómicas, exacerbadas por el modelo neoliberal en América Latina. Esta situación se ve agravada por la presión ejercida por organismos financieros internacionales —como el Fondo Monetario Internacional (FMI)— que imponen condiciones restrictivas sobre deudas externas, incluso aquellas contraídas de manera ilegítima. A su vez, la corrupción endémica presente en algunos gobiernos de la región debilita las posibilidades de un desarrollo equitativo y sostenido. En conjunto, estos factores generan una escasez crónica de oportunidades laborales, convirtiendo a la migración en una estrategia de supervivencia para muchas personas.

En este contexto, se observa una migración sostenida de mujeres jóvenes, latinas y con formación profesional hacia Estados Unidos. Muchas de ellas, impulsadas por necesidades económicas, ingresan al mercado laboral en sectores informales —principalmente en tareas de cuidado y limpieza en hogares estadounidenses— como una vía inicial de adaptación al nuevo entorno. Este primer empleo, aunque les permite adquirir cierta autonomía económica, familiarizarse con el idioma y adaptarse culturalmente, pronto se convierte en una situación de estancamiento profesional. La precariedad salarial, la sobrecarga de responsabilidades y las limitadas posibilidades de movilidad laboral contribuyen a una sensación de frustración y vulnerabilidad emocional.

Frente a estos desafíos, esta investigación se propone contribuir al diseño de una solución concreta y contextualizada: una plataforma digital que combine servicios de salud mental y

desarrollo profesional, especialmente diseñada para mujeres latinas migrantes en Maryland. A partir de un estudio cualitativo basado en entrevistas en profundidad, se analizarán las trayectorias, necesidades y aspiraciones de este colectivo para validar la pertinencia y el diseño de dicha plataforma. El objetivo es construir, con base en la evidencia recogida, un plan de negocios viable, sostenible y alineado con las expectativas de sus potenciales usuarias.

Pregunta de investigación: ¿Cuáles son las acciones necesarias para desarrollar un plan de negocios para una plataforma digital de salud mental y desarrollo profesional dirigida a mujeres latinas migrantes en Maryland, Estados Unidos?

### **Objetivo General**

- Desarrollar un plan de negocios para una plataforma digital orientada a brindar servicios de salud mental y desarrollo profesional a mujeres latinas migrantes en Maryland, Estados Unidos.

### **Objetivos Específicos**

- Analizar el mercado objetivo para identificar segmentos clave, tendencias y oportunidades de crecimiento.
- Definir un modelo de ingresos sostenible (a través de suscripciones, venta de servicios, publicidad u otras modalidades).
- Identificar riesgos y obstáculos potenciales que puedan afectar la implementación del plan de negocios.
- Validar, a través de las entrevistas, la percepción y aceptación de la plataforma propuesta por parte del público objetivo.

## **Hipótesis**

- Es económicamente viable la puesta en marcha de una plataforma digital centrada en salud mental y desarrollo profesional para mujeres latinas migrantes en Maryland.
- Las mujeres latinas migrantes en Maryland perciben esta plataforma como una solución pertinente, valiosa y alineada con sus necesidades de apoyo emocional y crecimiento profesional.

## **Diseño metodológico**

El estudio se enmarca dentro de un enfoque cualitativo, con carácter exploratorio y descriptivo. La técnica principal de recolección de datos será la entrevista semiestructurada, aplicada a una muestra de 30 mujeres seleccionadas aleatoriamente de entre aquellas que hayan completado un formulario en línea y expresado interés en participar. La selección aleatoria se realizará asignando un número a cada contacto registrado en la base de datos y utilizando un generador de números aleatorios hasta alcanzar el tamaño muestral deseado.

El propósito de las entrevistas es comprender en profundidad las características del mercado objetivo, incluyendo edad, situación profesional, experiencias psicoemocionales asociadas a la migración, y etapa actual en sus trayectorias personales y profesionales. Los datos obtenidos serán analizados mediante técnicas de análisis temático, identificando patrones y núcleos significativos de sentido.

Asimismo, se incorporará el análisis de fuentes secundarias, como informes de mercado de plataformas digitales, estudios previos sobre terapia en línea, y bibliografía especializada sobre mujeres migrantes latinas en Estados Unidos. La integración de estos insumos permitirá

fundamentar de manera sólida el diseño del plan de negocios, sus estrategias operativas y sus proyecciones de impacto.

## **Capítulo 1: Marco Teórico**

### **1.1 Antecedentes**

Con el objetivo de evidenciar la urgencia de brindar soluciones integrales a la población migrante —y particularmente a las mujeres—, en esta sección se presentan hallazgos relevantes de investigaciones y publicaciones realizadas por organismos internacionales de reconocido prestigio. Estas fuentes contribuyen a contextualizar el problema, al tiempo que permiten identificar vacíos existentes en la oferta de servicios que articulen salud mental y desarrollo profesional en contextos de migración.

Un artículo publicado por la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) en 2022 describe cómo las barreras y desafíos con los que se encuentran las personas que migran a otros países para acceder a servicios de SMAPS (Salud Mental y Apoyo Psicosocial) puede generar una mayor propensión a problemas de salud mental y bienestar psicosocial (Organización Internacional para las Migraciones [OIM], 2022, p.10). La OIM delinea un trayecto a ser utilizado para brindar servicios de SMAPS de manera remota/virtual: el primer paso es delimitar la población a la que está dirigida el servicio a prestar; luego, se debe identificar la etapa en la que se encuentra la persona con respecto a su trayectoria migrante; y por último, hay que evaluar cuáles son las barreras de acceso a estos servicios que encuentra la población objetivo. Según este artículo, en términos generales, existen cuatro fases en la trayectoria de la persona migrante: antes de la partida, tránsito, nuevo asentamiento y regreso a comunidad de origen o posible reasentamiento. Con respecto a las barreras de acceso a servicios

SMAPS, si bien el artículo menciona varias, esta investigación tomará como variables de análisis las siguientes: idioma, estigmas, falta de infraestructura de salud pública, estado migratorio, mujeres, y la pandemia de COVID-19 (OIM, 2022, p.11).

Otra fuente que resulta importante citar como antecedente fue una investigación llevada a cabo por el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) en 2022. Dicha investigación delinea algunos ejes de trabajo sobre la atención psicológica para mujeres migrantes y la inclusión de la perspectiva de género en la salud mental (Santillanes y González, 2022). El objetivo de ese estudio es que las instituciones que están en la primera línea de atención cuenten con lineamientos generales y consideraciones básicas para diseñar protocolos específicos que aborden la salud mental de las mujeres migrantes. Es relevante mencionar que, como parte del derecho humano a la salud, no solo se debe garantizar el acceso a políticas de prevención y servicios generales de salud, sino también a servicios especializados que respondan a las necesidades particulares de las mujeres migrantes (Santillanes y González, 2022, p. 5). Este trabajo no solo brinda una respuesta a la pregunta “¿a qué nos referimos con incluir una perspectiva de género en la atención en salud mental?” (la cual será abordada en el apartado de salud mental), sino que además, sugiere que las mujeres migrantes prioricen sus necesidades y deseos por sobre lo que impone la sociedad (Santillanes y González, 2022, p. 10).

En relación a los trabajos de investigación sobre políticas con perspectiva de género y participación en el mercado laboral de las mujeres migrantes, un artículo elaborado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), en 2021, aborda la planificación de iniciativas que mejoren los medios de vida de las mujeres migrantes (Segovia y Olivera Vidal, 2021). Una de las particularidades de los movimientos migratorios actuales a nivel global es su creciente feminización, lo cual no se refiere únicamente al aumento del número de mujeres

migrantes, sino al hecho de que cada vez más mujeres deciden migrar de manera autónoma (Segovia y Olivera Vidal, 2021, p. 4). Numerosas mujeres en movilidad, que previamente tenían un rol activo en la economía de sus países de origen, se ven obligadas a concentrarse en tareas de cuidado o a ingresar en empleos informales y de tiempo parcial. Esta situación provoca lo que se denomina “descualificación profesional”, una degradación de sus habilidades y experiencia laboral, y una consiguiente pérdida de capital humano (Segovia y Olivera Vidal, 2021, p. 8). Este artículo, además, proporciona recomendaciones para la implementación de proyectos y programas que favorezcan la inserción laboral de las mujeres migrantes, incluyendo el fortalecimiento de sus capacidades y habilidades, el acceso a crédito y la creación de redes de apoyo (Segovia y Olivera Vidal, 2021, p. 19).

Si bien las investigaciones mencionadas anteriormente contribuyen a la contextualización del problema de investigación, y a encuadrar este estudio, no se han identificado propuestas concretas que integren estos dos ejes en una solución digital específica dirigida a este segmento. En este sentido, la presente investigación busca aportar un enfoque novedoso al plantear el diseño de una plataforma digital integral que atienda simultáneamente ambas dimensiones, desde una perspectiva centrada en las usuarias.

## **1.2 Bases Teóricas**

En este apartado, se desarrollarán cuatro ejes claves para abordar las categorías y aspectos específicos de la temática de este proyecto de investigación. Estos ejes son: qué es un plan de negocios; qué es una plataforma digital; y, cómo afecta la migración a la salud mental de las mujeres migrantes y a su situación laboral/profesional. Dichas categorías serán analizadas en relación con el escenario pandémico y pospandémico, y desde una perspectiva de género.

### *Plan de Negocios*

Según Weinberger Villarán (2009), el plan de negocios constituye un documento formal que cumple funciones de planificación estratégica y de comunicación organizacional (Weinberger Villarán, 2009, p. 15). En él se expone con precisión el producto o servicio que se propone ofrecer, acompañado de un análisis de mercado que contempla las características de los clientes potenciales, los proveedores y los competidores (Weinberger Villarán, 2009, p. 35). Asimismo, se incluyen variables del entorno que podrían incidir de manera favorable o desfavorable en la viabilidad del proyecto. El documento también delimita la misión, los objetivos y las metas de la iniciativa, incorpora un plan de marketing con su respectiva estrategia de comercialización, un plan de operaciones que detalla los procesos clave, y un análisis de factibilidad económica que especifica tanto la inversión requerida como el nivel de rentabilidad proyectado. Este plan, en el futuro, se convertirá en insumo para retroalimentar el negocio, y para estimar, corregir y/o instituir las posibles variaciones que se realizarán durante el desarrollo de la empresa (Weinberger Villarán, 2009, p. 36).

Mendoza Farro y Tello Berenstein (2020) plantean que un plan de negocios tiene, principalmente, una función administrativa o interna y otra financiera o externa (Mendoza Farro y Tello Berenstein, 2020, p.16). Con respecto a la primera función, el plan empresarial ofrece un análisis detallado del contexto en el que la empresa funcionará y destaca posibles ventajas, riesgos externos, puntos fuertes y áreas de mejora dentro de la organización (Mendoza Farro y Tello Berenstein, 2020). Además, proporciona al emprendedor una base sólida para estructurar los recursos de la empresa, alineándolos con las metas y la visión que se han establecido. En relación a la función externa del plan de negocios, Weinberger Villarán (2009) afirma que se busca asegurar recursos, especialmente financieros, e informar a inversionistas sobre la

rentabilidad y el retorno de inversión (Weinberger Villarán, 2009, p.35). El objetivo principal de esta función es comunicar a todos los interesados que la empresa tiene un producto o servicio atractivo, un equipo de gestión competente, y que mantiene una buena comunicación con sus stakeholders (Weinberger Villarán, 2009, p.35).

### ***Plataformas Digitales***

El modelo de negocio del tipo plataformas es resultado de un proceso denominado “data-globalización”, en el que ya no existen límites de geolocalización ni el intercambio de información tanto en el comercio de bienes y servicios como en las interacciones personales (Da Silva y Núñez, 2021). Las plataformas digitales son característica de la era digital, diseñadas para aprovechar los efectos de red, la conectividad global y el uso intensivo de datos. Sin embargo, este nuevo contexto posiciona a las plataformas digitales en un lugar de dependencia altamente determinado por la gestión de los datos y la armonización de las normativas de protección (Da Silva y Núñez, 2021, p. 7).

Parker et al. (2016) señalan que el propósito principal de una plataforma es conectar usuarios y facilitar el intercambio de bienes, servicios o moneda social, creando valor para todos los involucrados (Parker et al., 2016). Así, los usuarios se benefician al reducir los costos de transacción, mientras que las empresas aprovechan las redes generadas (Parker et al., 2016, p. 11). Siguiendo esta línea, se puede sumar la definición de plataforma que provee Ruggieri et al. (2018): una plataforma es una arquitectura tecnológica que funciona como centro de interacción en un ecosistema, conectando diversos actores para co-crear valor. A diferencia de las empresas tradicionales, que operan de forma "hacia fuera", las plataformas fomentan relaciones internas

para generar valor mediante interacciones complejas entre productores y consumidores (Ruggieri et al., 2018, p. 5).

El éxito de las plataformas digitales se debe a varias razones (Parker et al., 2016). En primer lugar, estas plataformas logran reducir la rigidez organizativa al reemplazar la producción interna tradicional con la creación de contenido por parte de los usuarios. A su vez, las plataformas eliminan los "gatekeepers" tradicionales mediante el uso de algoritmos y retroalimentación automática para gestionar estrategias y productos, lo que facilita economías de escala y una respuesta más ágil a las demandas del mercado (Parker et al., 2016, p.12). Para Parker et al. (2016), las plataformas ofrecen nuevas formas de crear valor y operan utilizando Big Data para implementar estrategias de precios dinámicos y adaptados, extrayendo valor de los datos del consumidor sin depender de tiendas físicas (Parker et al., 2016). En este sentido, el modelo de plataformas transforma las cadenas de valor lineales en interacciones complejas entre productores, consumidores y la plataforma misma, generando economías de escala tanto en la oferta como en la demanda a través de efectos de red que benefician a todos los participantes en la plataforma (Parker et al., 2016, p. 13).

**El Modelo de Plataformas Healthtech y Edtech.** Para la OIM (2022), los programas de salud mental y apoyo psicosocial dirigidos a personas migrantes a través de plataformas digitales deben incluir una evaluación de las barreras y necesidades relacionadas con el uso de la tecnología en la prestación de servicios (OIM, 2022, p. 17). La telemedicina no representa un modelo terapéutico per se, sino un método para ofrecer servicios de salud mental proporcionados por profesionales capacitados en intervenciones, evaluaciones, y servicios tanto familiares como

grupales. Es crucial que estos profesionales evalúen la idoneidad del tratamiento a distancia para cada beneficiario (OIM, 2022).

Aunque existen ventajas y desafíos en la implementación de la telemedicina en programas de salud mental, los beneficios suelen superar los riesgos. Para las personas migrantes, las ventajas de la telemedicina a menudo compensan las barreras de acceso previamente identificadas. La OIM (2022) señala que la telemedicina ofrece múltiples beneficios, como el acceso oportuno a servicios de salud, continuidad en la atención terapéutica y educativa, ahorro de tiempo, mejora en el seguimiento clínico y en los resultados en salud y calidad de vida. Además, favorece la atención en entornos seguros y accesibles, especialmente para personas con discapacidad, y reduce riesgos sanitarios como el contagio de COVID-19 gracias a su modalidad virtual (OIM, 2022, p. 122). Al mismo tiempo, la OIM (2022) identifica varios desafíos en la implementación de la telemedicina, tales como un aumento en los riesgos relacionados con la seguridad y la confidencialidad, dificultades en la gestión de la seguridad, y problemas con la precisión y exhaustividad de las evaluaciones (OIM, 2022, p. 98). También se mencionan preocupaciones sobre la equidad en el acceso a las tecnologías y la posible reducción de los aspectos comunicativos que pueden afectar la construcción de una relación sólida (OIM, 2022).

Aunque se discutirá más adelante cuestiones relacionadas con la viabilidad, administración y seguridad de la telemedicina, es importante señalar que existen diversas tecnologías que se pueden aplicar en este contexto. Entre ellas, se encuentran la videoconferencia, la orientación psicológica en línea a través de texto, programas de terapia por computadora o internet, aplicaciones web de salud mental, redes sociales y líneas de emergencia gratuitas (OIM, 2022).

Una de las recomendaciones de la OIM (2022) al momento de implementar un programa de telemedicina es evaluar su viabilidad (OIM, 2022). A pesar de contar con la tecnología adecuada, pueden surgir posibles barreras en materia de regulaciones o actitudes hacia el uso de la tecnología (OIM, 2022). Antes de elegir un mecanismo de telemedicina, se debe tener en cuenta los siguientes criterios: las políticas y regulaciones a nivel local, regional, nacional y organizacional; la infraestructura disponible tanto para el programa como para los usuarios; la accesibilidad del servicio; la aceptación cultural y social; y los recursos financieros requeridos para el programa y para los usuarios (OIM, 2022). Por otro lado, los responsables de los programas de telemedicina deben realizar una serie de pasos administrativos con el fin de garantizar una adecuada preparación del personal que ofrece este servicio. Este proceso implica examinar las leyes y regulaciones pertinentes, como así también las guías de organizaciones profesionales para asegurarse de cumplir con todos los requisitos legales y éticos; establecer criterios claros para la inclusión y exclusión de servicios, desarrollando políticas y procedimientos adecuados; y, entrenar al personal en aspectos tecnológicos, clínicos y administrativos para asegurar un manejo efectivo del nuevo modelo (OIM, 2022). La gestión de emergencias, la resolución de fallas tecnológicas, y el soporte técnico, junto con la infraestructura adecuada (acceso a internet y espacios privados), son elementos fundamentales para brindar un servicio de calidad. La OIM (2022) además sugiere que para implementar servicios comunitarios de telemedicina, es esencial que los gerentes y el equipo de apoyo psicológico planifiquen la identificación del público objetivo, estrategias efectivas de difusión, la protección de la privacidad y la seguridad durante las sesiones, y la educación de los usuarios sobre el uso de la tecnología en telemedicina (OIM, 2022). La OIM (2022) también resalta la importancia de un seguimiento adecuado de los migrantes atendidos y un programa de formación

continua, de supervisión y apoyo para el personal enfocado en los desafíos de la telemedicina (OIM, 2022, p. 119).

Otro concepto que se va a desarrollar en este proyecto de investigación es el de las plataformas virtuales educativas. Desde 1970, y de la mano de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs), se inició una revolución tecnológica digital “que lentamente ha ido transformando todas las dimensiones económicas, sociales, educativas y políticas que conforman las sociedades contemporáneas” (Rama, 2020, p. 21). En particular, estas tecnologías han dado paso a la posibilidad de poder estudiar de manera online; una nueva forma de aprender donde el estudiante puede elegir cuándo y cómo estudiar (Rama, 2020, p.74). La pandemia demostró el potencial de las tecnologías de la información y la comunicación para transformar la educación: plataformas como Zoom, Google Meet y Microsoft Teams se convirtieron en herramientas indispensables para la enseñanza a distancia, permitiendo a profesores y estudiantes conectarse y colaborar en tiempo real (Rama, 2020, p.79). Antes de la pandemia, la educación en línea, principalmente, utilizaba Learning Management Systems (LMS) como Moodle y Blackboard, que ofrecían un enfoque asincrónico al aprendizaje. Además de ser un simple contenedor de información, un LMS ofrece una amplia gama de herramientas que permiten la interacción entre profesores y estudiantes, la evaluación del progreso académico y la colaboración en proyectos. Estas herramientas incluyen desde foros de discusión y chat en vivo hasta sistemas de evaluación automatizados y espacios para compartir archivos (Carneiro et.al., 2021, p.100). La necesidad de continuar la educación durante los confinamientos impulsó la búsqueda de soluciones sincrónicas (Rama, 2020, p. 95). Zoom, una plataforma fácil de usar y accesible para todos, se convirtió en el protagonista de esta nueva era. Su modelo de negocio gratuito básico, combinado con planes premium a precios competitivos, lo posicionó rápidamente como líder en el mercado.

La capacidad de realizar clases en vivo, compartir pantallas y grabar sesiones hizo que Zoom se convirtiera en un sustituto casi perfecto de las aulas presenciales.

Por un lado, esta nueva modalidad de educación sincrónica trajo consigo una serie de ventajas: los estudiantes pueden participar en tiempo real, haciendo preguntas y recibiendo respuestas inmediatas; las clases pueden ser grabadas y revisadas posteriormente, lo que permite a los estudiantes adaptar el ritmo de aprendizaje a sus necesidades; y, la educación se hizo más accesible a personas con diferentes horarios y ubicaciones geográficas. Sin embargo, surgieron nuevos desafíos como la fragmentación y los costos del uso de algunas plataformas cuando las sesiones exceden los 40 minutos (Rama, 2020, p. 97).

Para finalizar, Velasteguí (2017) resume el rol de la educación virtual como una alternativa viable para suplir las limitaciones de la enseñanza presencial, tanto en conocimientos como en prácticas educativas (Velasteguí, 2017, p.6). La interactividad y la colaboración fomentadas por estas tecnologías promueven el desarrollo de habilidades esenciales para el siglo XXI, como el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la comunicación efectiva. Por otra parte, la flexibilidad de los cursos virtuales permite a los estudiantes conciliar sus estudios con otras responsabilidades, lo cual amplía las oportunidades de acceso a la educación superior (Velasteguí, 2017, p.7) .

### ***Salud Mental con Perspectiva de Género para Mujeres Migrantes Latinas en un Escenario Pospandemia.***

El modelo de atención a la salud mental de mujeres migrantes planteado por Santillanes y González (2022) permite comprender de manera profunda y contextualizada las necesidades particulares de este grupo. Santillanes y González (2022) definen la salud mental como un estado

dinámico y holístico que integra el bienestar físico, psicológico y social de la persona en relación con su contexto sociocultural (p. 16). Esta visión resalta la capacidad de hacer frente a las dificultades cotidianas, establecer vínculos significativos, alcanzar metas personales y experimentar emociones positivas. La autora enfatiza que la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que implica un equilibrio entre dimensiones biológicas, psicológicas y sociales (Santillanes y González, 2022). Esta definición se alinea con los aportes de los estudios de género, que permiten comprender de manera más profunda las experiencias de las mujeres migrantes. Santillanes y González (2022) señalan que estas mujeres suelen asumir múltiples roles —como cuidadoras familiares y trabajadoras remuneradas— lo que genera sobrecargas emocionales y físicas que afectan su salud mental (p. 10). A ello se suman los mandatos sociales de género que restringen su acceso a recursos y poder, perpetuando desigualdades estructurales que afectan su bienestar. Desde esta perspectiva, los autores sostienen que una atención integral a la salud mental de mujeres migrantes debe incluir tanto el reconocimiento de sus derechos humanos como la satisfacción de sus necesidades básicas. Las mujeres migrantes tienden a no buscar apoyo psicológico si ciertas condiciones mínimas de estabilidad no están presentes, como por ejemplo, acceso a vivienda, alimentación, atención médica y orientación legal (Santillanes y González, 2022).

En lo relativo a las experiencias migratorias, especialmente aquellas marcadas por situaciones de riesgo, Santillanes y González (2002) señalan:

Estudios en salud pública han identificado que, si bien la migración en sí misma no implica el desarrollo de algún problema en salud mental, realizarla bajo situaciones de riesgo puede tener serias implicaciones a nivel subjetivo y de estabilidad mental (Murphy, 1961; Bhugra, 2004). Por lo que migrar en

condiciones adversas, como el tener que huir del lugar de origen por experimentar violencia, o por circunstancias sociales, económicas, políticas o ambientales desfavorables son factores de riesgo, cuyos efectos en la salud mental de las personas pueden resultar significativos (p.4).

En relación con el idioma, la OIM (2022) destaca la necesidad de considerar la diversidad lingüística y cultural al diseñar servicios de salud mental accesibles (OIM, 2022). La falta de profesionales bilingües y la escasez de materiales culturalmente adecuados limitan la comunicación y la eficacia de las intervenciones. Asimismo, la estigmatización de los problemas de salud mental, reforzada por factores culturales, genera miedo, vergüenza y rechazo, lo que disuade a muchas mujeres de buscar ayuda (OIM, 2022). Además, la OIM señala que los servicios son frecuentemente inaccesibles para mujeres migrantes hispanohablantes debido a los altos costos, la falta de seguro médico, y requisitos que excluyen a quienes se encuentran en situación migratoria irregular (OIM, 2022, p. 29). Las políticas migratorias restrictivas refuerzan este contexto de exclusión, alimentando la desconfianza y el temor a la deportación, aun cuando los servicios de salud mental sean gratuitos o de bajo costo (OIM, 2022, p. 30). En este sentido, Segovia y Olivera Vidal (2021) destacan que la migración irregular es, en muchos casos, consecuencia de procesos burocráticos lentos y marcos normativos excluyentes (p. 6) . La pérdida o demora en la renovación de documentos puede colocar a las mujeres en una situación de mayor vulnerabilidad y precariedad, lo cual afecta tanto su bienestar psicológico como sus posibilidades de integración social (Segovia y Olivera Vidal, 2021, p. 20).

Para terminar, la OIM (2022) subraya que la pandemia de COVID-19 agravó las dificultades de acceso de las personas migrantes a servicios de salud mental ya sea por que tienen “poca alfabetización tecnológica, o por falta de infraestructura tecnológica en el lugar en el que

viven, o por mala recepción de teléfonos celulares o falta de conexión a internet” (p.18). Por ello, la OIM (2022) recomienda que los programas de atención combinen la telemedicina con enfoques presenciales para garantizar una atención inclusiva y accesible (OIM, 2022, p. 38).

***Análisis de las Oportunidades Profesionales de Mujeres Migrantes Latinas en Países Receptores: El Caso de Estados Unidos***

**Dinámicas de Género y Migración Laboral.** La creciente feminización de la migración en América Latina y el Caribe refleja transformaciones estructurales y desigualdades persistentes en la región. De acuerdo con Segovia y Olivera Vidal (2021), la demanda internacional de mano de obra barata y flexible en sectores como el cuidado y los servicios domésticos ha impulsado la migración de mujeres, quienes asumen roles de cuidadoras tanto en sus países de origen como en los de destino (p. 4). Esta tendencia se inscribe en una nueva división internacional del trabajo que reproduce desigualdades de género, clase y etnicidad. La Organización de Naciones Unidas y la OIM (2023) coinciden en que el género es una variable estructural que atraviesa todas las fases del proceso migratorio, y que tienen un impacto en las condiciones de partida, tránsito e inserción laboral (p. 8). En muchos casos, las mujeres migrantes tienen más facilidad para encontrar empleo en el sector de cuidados y mayor compromiso con el envío de remesas, a pesar de percibir menores ingresos y enfrentar costos más altos de transferencia (ONU y OIM, 2023, p. 10). La inserción laboral de las mujeres migrantes se concentra en trabajos domésticos, de servicios y de cuidado, altamente feminizados y mal remunerados. Obstáculos como la falta de dominio del idioma local y la segmentación del mercado laboral refuerzan su confinamiento a empleos informales y de baja cualificación (ONU y OIM, 2023, p. 10). Segovia y Olivera Vidal (2021) agregan que estas ocupaciones suelen ser de baja productividad, temporales, sin protección social y asociadas a condiciones laborales desfavorables (p. 19). Incluso las mujeres

con formación académica se ven forzadas a aceptar empleos por debajo de sus competencias debido a la falta de validación de sus títulos en el país receptor.

Valenzuela et al. (2020) ilustran este fenómeno al mostrar cómo muchas profesionales de la salud migrantes terminan desempeñándose en cuidados especializados, sin que se reconozcan sus cualificaciones, en contextos de precarización laboral (p. 40). En esta línea, el principal obstáculo para el acceso a oportunidades profesionales es la falta de documentación legal. La ausencia de una identificación válida impide a las mujeres migrantes acceder a empleos formales, a beneficios sociales y a mecanismos de participación ciudadana (Valenzuela et al., 2020, p. 49). Aunque la irregularidad no impide que accedan al mercado laboral informal, sí las expone a condiciones de explotación y miedo constante a la deportación.

**El Caso de Estados Unidos.** En Estados Unidos, el trabajo doméstico remunerado — especialmente en el cuidado de personas mayores e infancias— se ha convertido en una ocupación altamente feminizada y racializada. Las mujeres migrantes de América Latina y el Caribe representan una parte significativa de esta fuerza laboral y enfrentan condiciones de empleo precarias y múltiples formas de discriminación (Burnham et al., 2018). Con frecuencia, trabajan sin contrato, con salarios bajos, jornadas excesivas y sin acceso a beneficios como seguro médico o días de descanso. Esta situación se ve agravada por barreras idiomáticas y educativas que limitan sus posibilidades de negociación y protección legal. En particular, las trabajadoras domésticas en hogares privados enfrentan mayores niveles de aislamiento y control, lo que incrementa su vulnerabilidad. A pesar del crecimiento sostenido del sector de cuidados — impulsado por el envejecimiento poblacional y los cambios en las dinámicas familiares— las condiciones laborales no han mejorado, lo cual ha contribuido a la invisibilización y la desvalorización de este trabajo (Burnham et al., 2018).

Valenzuela et al. (2020) argumentan que la intersección entre género, raza, clase y estatus migratorio sitúa a estas trabajadoras en una posición de triple opresión (p. 51). Esta precariedad no solo compromete su bienestar individual, sino que también refleja profundas desigualdades estructurales del mercado laboral estadounidense (Valenzuela et al., 2020). Por lo tanto, resulta urgente implementar políticas públicas que reconozcan y protejan el trabajo doméstico, garanticen derechos laborales, promuevan la igualdad de oportunidades y combatan la discriminación sistemática hacia las mujeres migrantes.

### ***Plan de Marketing B2C***

El plan de marketing B2C (Business to Consumer) se refiere al conjunto de estrategias y acciones que una empresa dirige directamente al consumidor final, en contraposición al marketing B2B (Business to Business), que se enfoca en relaciones entre empresas. En el contexto de una plataforma digital orientada a mujeres migrantes latinas, el marketing B2C adquiere un papel central para generar visibilidad, construir confianza y fomentar la adopción de servicios a través de canales digitales.

Kotler y Armstrong (2017) definen al marketing como la gestión de mercados para establecer relaciones de intercambio rentables, mediante la creación de valor y la satisfacción de las necesidades y deseos de los consumidores (p. 29). Este enfoque es especialmente relevante en el ámbito B2C, en el que comprender las motivaciones, hábitos y expectativas del consumidor resulta fundamental para construir relaciones duraderas y mutuamente beneficiosas. A su vez, Kotler y Keller (2012) destacan la importancia de desarrollar propuestas de valor diferenciales y generar experiencias relevantes para los usuarios, particularmente en mercados saturados o con alto nivel de competencia (Kotler y Keller, 2012).

**Etapas del Proceso de Marketing B2C.** El proceso de marketing B2C suele incluir las siguientes etapas: análisis del mercado y del comportamiento del consumidor, segmentación y posicionamiento, diseño de la propuesta de valor, desarrollo del mix de marketing, implementación de campañas y medición de resultados. En entornos digitales, estas etapas se retroalimentan constantemente gracias a la analítica web, las herramientas de CRM (Customer Relationship Management) y la interacción en tiempo real con los usuarios (Kotler, y Keller, 2012).

**Comportamiento del Consumidor.** El estudio del comportamiento del consumidor es esencial para el marketing B2C. Kotler y Armstrong (2017) proponen un modelo que considera factores culturales, sociales, personales y psicológicos que influyen en las decisiones de compra (p. 158). Comprender estos factores permite diseñar mensajes, canales y servicios más adecuados para cada segmento. En particular, el comportamiento del consumidor digital ha evolucionado con la pandemia y la aceleración de la digitalización, lo que obliga a las marcas a adoptar una mirada omnicanal y personalizada (Kotler y Armstrong, 2017, p. 159).

**Modelo de Segmentación, Targeting y Posicionamiento (STP).** El modelo STP permite delimitar el mercado objetivo y definir cómo se desea que la marca o servicio sea percibido por ese segmento (Armstrong et al., 2015). La segmentación puede basarse en criterios demográficos, psicográficos, conductuales o geográficos. El targeting implica seleccionar uno o varios segmentos con mayores oportunidades o necesidades insatisfechas, y el posicionamiento busca ocupar un lugar relevante en la mente del consumidor (Armstrong et al., 2015).

**Marketing Mix (4P/7P).** El marketing mix tradicional incluye cuatro variables: producto, precio, plaza (distribución) y promoción (Kotler y Armstrong, 2017). En el caso de

servicios, como una plataforma digital de bienestar y desarrollo profesional, se suele ampliar a 7P, incorporando personas (interacción humana), procesos (entrega del servicio) y evidencia física (“physical evidence”: elementos tangibles que respaldan la calidad del servicio). El marketing de servicios requiere diseñar experiencias satisfactorias, consistentes y confiables, teniendo en cuenta la intangibilidad y simultaneidad en la producción y consumo del servicio (Kotler y Armstrong, 2017).

**Marketing Digital e Impacto en el B2C.** El marketing digital ha transformado radicalmente el B2C, al permitir una comunicación directa, segmentada y bidireccional con los consumidores. Como expresan Chaffey y Ellis-Chadwick (2019), el marketing digital incluye estrategias como SEO, SEM, email marketing, redes sociales, marketing de contenidos, automatización y analítica web. Estas herramientas permiten a las marcas optimizar sus campañas, personalizar ofertas y medir el retorno de inversión con mayor precisión (Chaffey y Ellis-Chadwick, 2019). Rust et al. (2021) argumentan que si bien la digitalización ha democratizado el acceso a la información y al consumo, también plantea desafíos éticos y de privacidad, en particular, cuando se utilizan algoritmos de personalización y se gestionan grandes volúmenes de datos personales (Rust et al., 2021). Es fundamental que las estrategias digitales respeten los principios de consentimiento informado, privacidad y uso ético de la información personal, más aún si las audiencias son de carácter vulnerable como las mujeres migrantes. Por consiguiente, la transparencia y la protección de datos deben ser parte del diseño del modelo de negocio desde su etapa inicial.

**Customer Relationship Management (CRM).** El CRM es una herramienta clave en el marketing B2C, ya que permite recopilar, organizar y analizar datos de los clientes para mejorar la experiencia, aumentar la retención y personalizar las interacciones (Kotler y Armstrong,

2017). Además, al facilitar la gestión del ciclo de vida del cliente, permite diseñar estrategias diferenciadas según cada etapa —captación, conversión, retención y recuperación—, optimizando el valor de cada usuario a lo largo del tiempo. En contextos digitales B2C, donde la competencia es intensa y los costos de adquisición son elevados, el CRM se consolida como un pilar estratégico para lograr una ventaja sostenible basada en relaciones personalizadas y datos inteligentes. En el contexto de esta investigación, el enfoque B2C es especialmente relevante dado que la plataforma propuesta se dirige directamente a mujeres migrantes latinas como consumidoras finales. La aplicación de estrategias de segmentación, personalización, marketing digital y CRM será esencial para crear relaciones duraderas con las usuarias, ofrecer experiencias significativas y lograr los objetivos sociales y económicos del proyecto (Kotler y Armstrong, 2017).

### **1.3 Reflexión Final y Articulación con la Hipótesis**

A partir del análisis de las distintas dimensiones teóricas —elaboración de planes de negocio, plataformas digitales, salud mental con perspectiva de género, y marketing B2C— se sostiene que existe una base sólida para el diseño e implementación de una plataforma digital integrada que responda de manera eficaz a las necesidades emocionales, profesionales y sociales de este grupo. La revisión teórica evidencia tanto la urgencia de abordar la salud mental de las mujeres migrantes desde una mirada interseccional, como la viabilidad de aprovechar las herramientas digitales para ofrecer soluciones accesibles, escalables y culturalmente pertinentes. En este marco, la migración y el género se identifican como factores que inciden de forma estructural en el acceso desigual a la salud emocional, al trabajo formal y al desarrollo profesional, lo que refuerza la pertinencia de una propuesta que combine acompañamiento

emocional, comunidad y oportunidades educativas y laborales. Asimismo, la literatura consultada sobre modelos de negocio, marketing B2C y plataformas de impacto social sugiere que es posible desarrollar emprendimientos sostenibles en el tiempo que integren innovación tecnológica, propósito social y estrategias centradas en el usuario. Como resultado de esta articulación teórica, son dos las hipótesis que guiarán este proyecto de investigación:

Hipótesis 1: Es económicamente sustentable la puesta en marcha de una plataforma digital de salud mental y desarrollo profesional orientada a mujeres latinas migrantes en Maryland, Estados Unidos.

Hipótesis 2: Las mujeres latinas migrantes en Maryland perciben una plataforma digital integrada de salud mental y desarrollo profesional como una solución valiosa y relevante para sus necesidades de apoyo emocional y crecimiento profesional.

El siguiente capítulo profundizará en el análisis del entorno y del mercado, abordando aspectos como la competencia existente, el volumen potencial de usuarias, los canales de llegada y los factores contextuales —económicos, socioculturales y tecnológicos— que inciden en la viabilidad del modelo de negocio propuesto.

## **Capítulo 2: El Sector**

En este capítulo, se emplearán diversas herramientas de planeamiento estratégico para llevar a cabo un análisis integral del entorno en el cual se desarrollará el proyecto. Con el objetivo de evitar duplicidades analíticas, este capítulo integra el marco contextual dentro del análisis PESTEL, instrumento que permite estudiar en seis dimensiones los principales aspectos políticos, económicos, sociales, tecnológicos, ecológicos y legales del entorno. De igual forma,

se explicita que los hallazgos más relevantes del PESTEL —especialmente aquellos con incidencia directa sobre el proyecto— serán retomados y sintetizados posteriormente en el análisis FODA, en sus secciones de oportunidades y amenazas. De esta manera, se logra una articulación coherente, estratégica y rigurosa entre las distintas herramientas metodológicas.

## **2.1 Análisis PESTEL**

El análisis PESTEL es una herramienta clave en la planificación estratégica, a través de la cual, se estudia el entorno macroeconómico que afecta a una organización o sector, identificando los “condicionantes del marco estratégico” (Kennedy et al., 2020). Este análisis, además, ayuda a la evaluación del mercado objetivo y a identificar las oportunidades y amenazas externas que pueden influir en el desarrollo de un proyecto o modelo de negocio (Casadesus-Masanell, 2014).

### ***Factores Políticos***

Los factores políticos incluyen la estabilidad institucional, las políticas migratorias, los marcos regulatorios y la voluntad gubernamental de apoyar o restringir ciertas actividades económicas o sociales. En el caso de las mujeres migrantes, las políticas migratorias restrictivas, la criminalización de la migración irregular y la falta de protección legal influyen profundamente en su inserción social y laboral (Castles et al., 2014).

### ***Factores Económicos***

Los factores económicos que afectan este sector incluyen el crecimiento del empleo en los países receptores, la informalidad laboral, las brechas salariales por género y la posibilidad de acceso a financiamiento o capacitación. Según Mankiw (2020), las condiciones

macroeconómicas como la tasa de desempleo y la política fiscal afectan directamente el comportamiento del mercado, especialmente para grupos en situación de vulnerabilidad económica (Mankiw, 2020).

### ***Factores Sociales***

Desde el punto de vista social, se destacan los cambios demográficos, la feminización de la migración, los estereotipos de género y los estigmas asociados a la salud mental. La cultura del cuidado asignada históricamente a las mujeres condiciona su rol en los países receptores, ubicándolas principalmente en sectores de baja remuneración (Ehrenreich y Hochschild, 2003). Además, existe un fuerte componente cultural en la percepción de la salud mental y en la búsqueda de ayuda profesional.

### ***Factores Tecnológicos***

La digitalización y el desarrollo de plataformas tecnológicas han habilitado nuevas formas de acceso a servicios educativos y de salud mental, especialmente en contextos pospandémicos. Brynjolfsson y McAfee (2014) consideran que la tecnología ha transformado los modelos de negocio tradicionales: por un lado, ha permitido la escalabilidad de ciertos servicios y el acceso a mercados más amplios, mientras que ha acentuado la brecha digital como factor de exclusión (Brynjolfsson y McAfee, 2014).

### ***Factores Ecológicos***

Aunque en este proyecto el factor ecológico no sea central, la sostenibilidad y la responsabilidad ambiental forman parte del contexto social global, y por ende, de este proyecto. La agenda 2030 de Naciones Unidas enfatiza la importancia de modelos de desarrollo que

integren criterios ambientales en todos los sectores (UN, 2015). En este sentido, Pastran (2021) alude a la transformación del panorama empresarial debido a la aparición de emprendedores sostenibles, cuyos proyectos entrelazan lo ambiental y lo social con lo económico (Pastran, 2021).

### ***Factores Legales***

En cuanto al aspecto legal, se deben considerar los marcos jurídicos que regulan la telemedicina, la protección de datos personales y los derechos laborales de las personas migrantes. Estas leyes varían según el país, y su cumplimiento resulta clave para la implementación ética y legal del proyecto (Palomar y San Segundo, 2010). Asimismo, las barreras legales derivadas del estatus migratorio restringen el acceso a derechos fundamentales, entre ellos la salud y el empleo formal.

## **2.2 Análisis FODA**

El análisis FODA es una herramienta estratégica, ampliamente utilizada en la planificación de negocios, que integra el análisis de las fortalezas y debilidades de los recursos de una empresa, como así también sus oportunidades comerciales y amenazas externas a su bienestar futuro (Kotler y Keller, 2016). Como afirman Thompson et al. (2012), el análisis FODA estima el efecto que una estrategia tiene para lograr un equilibrio o ajuste entre la capacidad interna de la organización y su situación externa, esto es, las oportunidades y amenazas (Thompson et al., 2012). Un análisis FODA excelente, Thompson et al. (2012) plantean, “ofrece las bases para idear una estrategia que capitalice los recursos de la empresa, se dirija a aprovechar sus mejores oportunidades y la proteja de las amenazas a su bienestar” (p.

101). A continuación, se presenta el FODA del proyecto de plataforma digital de salud mental y desarrollo profesional dirigida a mujeres migrantes latinas:

***Fortalezas (Factores Internos Positivos)***

- **Enfoque integral e innovador:** La combinación de salud mental y desarrollo profesional en una sola plataforma digital representa una propuesta de valor diferenciada en el mercado (Teece, 2010). Esta fortaleza permite a la plataforma destacarse entre otras alternativas, al ofrecer una solución más completa y adaptada a las necesidades multifacéticas de las usuarias.
- **Pertinencia social del proyecto:** Responde a necesidades reales de una población vulnerable y desatendida, lo que incrementa su legitimidad social. Al abordar problemáticas críticas como la salud mental y el empoderamiento profesional de mujeres migrantes, la plataforma se posiciona como una iniciativa con un fuerte impacto social, lo cual puede facilitar la obtención de apoyo de la comunidad, organizaciones y posibles financiadores.
- **Adaptabilidad del modelo digital:** Permite escalar el servicio, llegar a distintas regiones y operar sin limitaciones geográficas (Brynjolfsson y McAfee, 2014). La naturaleza digital de la plataforma elimina las barreras de acceso asociadas a la ubicación física, lo que permite que mujeres migrantes en zonas remotas o con dificultades de movilidad puedan beneficiarse de sus servicios. Esto también facilita la expansión del proyecto a nuevas áreas geográficas con una inversión relativamente baja en comparación con modelos tradicionales.
- **Perspectiva de género transversal:** El enfoque centrado en las mujeres migrantes no solo mejora la efectividad del servicio, sino que también amplía su impacto social y político

(Santillanes y González, 2022). Al adoptar una perspectiva de género, la plataforma reconoce y aborda las desigualdades y los desafíos específicos que enfrentan las mujeres migrantes, lo cual enfatiza la relevancia y el potencial transformador del proyecto.

### ***Debilidades (Factores Internos Negativos)***

- Dependencia tecnológica: Requiere acceso a internet estable y dispositivos adecuados, lo que puede excluir a parte de la población objetivo. La brecha digital es una limitación importante: muchas mujeres migrantes pueden tener dificultades para acceder a la tecnología necesaria debido a limitaciones económicas, poca alfabetización tecnológica, o falta de infraestructura en sus comunidades.
- Recursos limitados en etapas iniciales: Necesidad de inversión inicial para desarrollo tecnológico, marketing y contratación de profesionales capacitados. El desarrollo de una plataforma digital de alta calidad y la implementación de una estrategia de marketing efectiva requieren una inversión significativa, lo cual puede ser un desafío para un proyecto en sus etapas iniciales. La contratación de profesionales capacitados en salud mental, desarrollo profesional y tecnología también implica costos adicionales.
- Dificultad en la captación inicial de usuarias: Se necesita una estrategia de posicionamiento clara, especialmente frente a la desconfianza hacia nuevos servicios digitales en poblaciones migrantes (Santillanes y González, 2022). Generar confianza y lograr que las mujeres migrantes adopten la plataforma puede ser un desafío, especialmente si existen barreras culturales, lingüísticas o de desconfianza hacia la tecnología. Una estrategia de posicionamiento clara y una comunicación efectiva son fundamentales para superar esta debilidad.

- Falta de reconocimiento institucional al comienzo: Al no estar afiliado a organismos gubernamentales o grandes ONGs, puede haber reticencia por parte de algunas usuarias o stakeholders. La ausencia del respaldo de instituciones reconocidas puede generar dudas sobre la credibilidad y la calidad de la plataforma, y, por consiguiente, la captación de usuarias como la obtención de alianzas estratégicas pueden verse afectadas.

### ***Oportunidades (Factores Externos Positivos)***

- Creciente digitalización del cuidado de la salud: La expansión de la telemedicina posCOVID-19 ha generado una mayor aceptación de servicios remotos (WHO, 2022). La pandemia ha acelerado la adopción de tecnologías digitales en el sector de la salud, lo cual crea un entorno favorable para la plataforma. Las mujeres migrantes pueden estar más abiertas a utilizar servicios de salud mental y desarrollo profesional en línea debido a la mayor familiaridad con la telemedicina.
- Reconocimiento del problema por organismos internacionales: Instituciones como OIM, ONU Mujeres y PNUD promueven activamente la atención a la salud mental y el empoderamiento económico de mujeres migrantes (Segovia y Olivera Vidal, 2021). El creciente reconocimiento a nivel internacional de la importancia de la salud mental y el empoderamiento de las mujeres migrantes crea un contexto político y social favorable para el proyecto. Esto puede facilitar la obtención de financiamiento, alianzas y apoyo de organizaciones relevantes.
- Accesibilidad a programas de financiamiento e innovación social: Existen fondos internacionales y convocatorias específicas para proyectos de impacto social y digital, lo cual es crucial para la viabilidad financiera del proyecto (Dees, 1998). El creciente interés en la inversión de impacto y el financiamiento de proyectos sociales y digitales genera

oportunidades para obtener los recursos necesarios para el desarrollo y la sostenibilidad de la plataforma.

- Reducción de barreras geográficas: El modelo digital permite llegar a mujeres migrantes en zonas rurales o con movilidad restringida. La plataforma digital puede superar las barreras geográficas que dificultan el acceso de las mujeres migrantes a servicios de salud mental y desarrollo profesional.

### *Amenazas (Factores Externos Negativos)*

- Inestabilidad política y migratoria: La inestabilidad política y los cambios en las políticas migratorias pueden generar incertidumbre y temor entre las mujeres migrantes, lo cual puede afectar su disposición a participar en programas o servicios que requieran el registro de sus datos personales (Castles et al., 2014).
- Competencia creciente en el sector edtech y healthtech: El sector de la tecnología educativa (edtech) y la tecnología de la salud (healthtech) está en constante crecimiento, lo cual implica una mayor competencia por la atención y el financiamiento. La plataforma debe diferenciarse claramente de otras alternativas para atraer y retener a las usuarias (Porter, 2008).
- Desigualdades estructurales persistentes: La discriminación por género, origen étnico o situación migratoria puede limitar el acceso a oportunidades reales, incluso con apoyo digital. Las desigualdades estructurales que enfrentan las mujeres migrantes, como la discriminación en el mercado laboral o la falta de acceso a servicios básicos, pueden limitar el impacto de la plataforma. Es importante reconocer estas limitaciones y diseñar estrategias para mitigarlas.

- Riesgos en protección de datos y ciberseguridad: El manejo de información sensible, especialmente en salud mental, requiere estándares muy altos para evitar vulneraciones (Palomar y San Segundo, 2010). La protección de los datos personales y la ciberseguridad son aspectos críticos para la plataforma, ya que cualquier vulneración de la seguridad puede tener graves consecuencias para las usuarias y dañar la reputación de la plataforma.

### **2.3 Las 5 Fuerzas de Porter**

El modelo de las cinco fuerzas de Michael Porter (2008) es otra herramienta fundamental en el análisis estratégico, que permite evaluar la intensidad competitiva de una industria y comprender cómo las fuerzas del entorno configuran el potencial de rentabilidad de un negocio (Porter, 2008). En el contexto de esta tesis, se analizará la dinámica competitiva en la intersección de la tecnología educativa (edtech), la salud mental digital (healthtech) y los servicios especializados para mujeres latinas migrantes profesionales en Maryland, EEUU, integrando una perspectiva de género.

#### ***Poder de Negociación de los Clientes (Usuarias Finales)***

El poder de negociación de las usuarias finales, mujeres migrantes latinas, se considera medio-alto. Si bien enfrentan barreras de ingreso al sistema formal de salud y educación, el creciente acceso a dispositivos móviles y conectividad básica les otorga cierto poder. Sin embargo, factores como costos, idioma, estatus migratorio y falta de información generan una paradoja entre la alta necesidad y la limitada atención. Si bien las usuarias cuentan con múltiples opciones informales para obtener apoyo, muchas de estas opciones no siempre cuentan con la validación de profesionales certificados. En este sentido, la propuesta de valor de la plataforma

debe considerar la importancia de tener profesionales acreditados cuya lengua nativa sea el español, un costo y diseño accesible para atraer y retener a las usuarias, y empatía cultural.

### ***Poder de Negociación de los Proveedores***

El poder de negociación de los proveedores se evalúa como medio. Los proveedores en este contexto incluyen principalmente a profesionales de salud mental (psicólogos, terapeutas), y especialistas en desarrollo profesional, y orientación vocacional. La escasez de especialistas bilingües, cuyas prácticas profesionales presenten una perspectiva de género, incrementa su poder de negociación. No obstante, la modalidad de trabajo remoto reduce los costos fijos y abre la posibilidad de contratar talento en diversas regiones. La dependencia de plataformas externas como Zoom, Moodle o Google Meet implica un riesgo potencial de aumento de precios o cambios en las políticas de uso.

### ***Amenaza de Nuevos Entrantes***

La amenaza de nuevos entrantes se considera media. Si bien la democratización del desarrollo de plataformas digitales facilita la entrada al mercado, la creación de una solución con impacto social, enfoque en salud mental, perspectiva de género y dirigida a una población específica requiere inversión, credibilidad y conocimiento técnico especializado. Las barreras de entrada tecnológicas son relativamente bajas, pero la especialización del servicio, la legitimidad, el enfoque ético y la sensibilidad cultural representan barreras cualitativas importantes. Las alianzas estratégicas con ONGs o instituciones académicas pueden dificultar el ingreso de competidores no especializados.

### ***Amenaza de Productos o Servicios Sustitutos***

La amenaza de productos o servicios sustitutos se considera alta. Existen diversas formas de atención informal o no profesional que pueden sustituir (aparentemente) los servicios ofrecidos por la plataforma, como redes de apoyo entre pares, influencers que hablan de salud mental, grupos de WhatsApp o Facebook, e incluso soluciones de autoayuda en YouTube. Asimismo, algunas aplicaciones de bienestar general como Calm o Headspace pueden considerarse sustitutos, aunque no están diseñadas específicamente para mujeres migrantes ni integran un enfoque de género. La diferenciación de la plataforma dependerá de ofrecer un servicio empático, profesional, culturalmente pertinente y que promueva la autonomía y el empoderamiento de las usuarias.

### ***Rivalidad entre Competidores Existentes***

La rivalidad entre competidores existentes se evalúa como media-baja en la actualidad. Aunque existen numerosas plataformas digitales de salud mental o educación, pocas integran ambos componentes y se dirigen específicamente a mujeres migrantes latinas con enfoque de género. Algunas ONGs o startups están comenzando a desarrollar iniciativas similares, pero muchas carecen de un modelo de negocio sostenible o de la capacidad de escalar sus operaciones. Se espera que la rivalidad aumente a medida que más actores reconozcan el potencial de este nicho y surjan fondos de inversión o programas de impacto social.

## **2.4 Benchmarking**

El benchmarking es otro tipo de instrumento estratégico que permite comparar los productos, servicios y procesos de una organización con los de otras organizaciones consideradas referentes en su sector, con el objetivo de identificar buenas prácticas, detectar áreas de mejora y fortalecer la propuesta de valor (Camp, 1989). En el marco de esta investigación, se realiza un

benchmarking enfocado en plataformas que ofrecen servicios en salud mental digital, formación profesional online y/o atención a mujeres migrantes, evaluando cuatro variables clave para la definición de una estrategia de “océano azul” como proponen Kim y Mauborgne (2015): propuesta de valor, modelo de negocios, tecnología utilizada y enfoque diferencial (Kim y Mauborgne, 2015).

### ***Caso 1: Latinas Rising Up in HR (EE. UU.)***

Una de las iniciativas más destacadas en el ámbito del desarrollo profesional de mujeres latinas en el exterior es *Latinas Rising Up in HR*, una plataforma que busca fortalecer el liderazgo y la participación de mujeres latinas en el sector de recursos humanos en Estados Unidos. Su propuesta de valor se basa en ofrecer espacios de formación, mentoría y acompañamiento profesional, mediante talleres y redes de apoyo enfocadas en el crecimiento individual y colectivo. Su modelo de negocios es mixto: combina el acceso gratuito a contenidos con la posibilidad de participar en programas pagos o acceder a becas, lo que le permite garantizar inclusión y sostenibilidad. A nivel tecnológico, utiliza un entorno de aprendizaje digital (LMS), complementado con sesiones sincrónicas por Zoom, boletines informativos y una comunidad virtual activa. Su principal diferencial radica en el reconocimiento de la comunidad de mujeres latinas migrantes, y su potencial de empleabilidad en contextos corporativos estadounidenses (Latinas Rising Up in HR, 2025).

### ***Caso 2: Mixteca Organization (New York, EE.UU.)***

La organización Mixteca, ubicada en Brooklyn, Nueva York, ofrece un modelo de apoyo psicosocial a mujeres y madres solteras migrantes, en situación de vulnerabilidad. Bajo el liderazgo de la psicóloga Lorena Kourousias, esta organización implementa terapias

comunitarias que integran elementos culturales propios de la región de origen de las usuarias. Su diferencial radica en la comprensión profunda de las dinámicas migratorias y en la creación de espacios seguros y empáticos donde se prioriza la contención emocional. Mixteca establece una red integral de apoyo al brindar atención psicológica y facilitar el acceso a servicios sociales, legales y educativos (Mixteca Org., Inc., 2025).

### ***Caso 3: Immigrants Rising (California, EE.UU.)***

Immigrants Rising es una organización con base en California. Su propuesta de valor combina el acceso a recursos educativos, el fomento del emprendimiento y el apoyo integral al bienestar emocional. A través de su plataforma digital, ofrecen guías prácticas, mentorías virtuales, sesiones de planificación profesional y recursos adaptados a las necesidades de estudiantes y jóvenes profesionales migrantes. El modelo de negocio es gratuito, financiado principalmente por subvenciones filantrópicas y alianzas con instituciones educativas. La organización se destaca por su enfoque interseccional y su acompañamiento a largo plazo, lo cual resulta altamente relevante para mujeres migrantes latinas en situación de vulnerabilidad (Immigrants Rising, 2025).

### ***Caso 4: Voces Latinas (Nueva York, EE.UU.)***

Voces Latinas es una organización comunitaria ubicada en Queens, Nueva York, que brinda acompañamiento integral a mujeres latinas migrantes que han sido víctimas de violencia de género, o que tienen dificultades de acceso a servicios sociales. Su propuesta de valor radica en ofrecer contención emocional, atención psicosocial, talleres de prevención y conexión con recursos locales de salud y asistencia legal. El modelo de funcionamiento está sostenido por fondos públicos, subvenciones estatales y alianzas estratégicas con organizaciones del tercer

sector y agencias municipales. En cuanto a tecnología, utilizan Zoom, redes sociales y llamadas telefónicas para mantener el contacto con su comunidad (Voces Latinas, 2025).

**Tabla 1.**

***Benchmarking***

Variables/ Casos	Propuesta de valor	Modelo de negocios	Tecnología utilizada	Enfoque Diferencial
Latinas Rising UP in HR	Empoderamiento profesional, formación, mentoría, redes de apoyo.	Mixto (acceso gratuito + programas pagos/becas)	LMS, Zoom, boletines informativos, comunidad virtual.	Culturalmente situado, visibilidad y empleabilidad en EE. UU.
Mixteca Organization, Inc.	Servicios integrales a inmigrantes latinos (salud mental, educación, empoderamiento y defensa de derechos).	Gratuito para usuarios, financiado por subvenciones públicas, fundaciones, voluntariado y alianzas	Página web, redes sociales (Facebook, Instagram), herramientas digitales para talleres y recursos educativos; contacto mediante formularios en línea y teléfono.	Trabajo culturalmente competente y multilingüe (español, mixteco, inglés); enfoque comunitario con participación activa de la población

		estratégicas con otras organizaciones sociales.		atendida; integración de identidad cultural.
Immigrants Rising	Recursos educativos, fomento del emprendimiento, bienestar emocional.	Gratuito (subvenciones filantrópicas y alianzas educativas).	Plataforma digital con guías, mentorías virtuales, sesiones de planificación.	Interseccional, acompañamiento a largo plazo, salud emocional y equidad.
Voces Latinas	Contención emocional, apoyo psicosocial, talleres de prevención, conexión con recursos.	Fondos públicos, subvenciones estatales, alianzas con el tercer sector.	Zoom, redes sociales, llamadas telefónicas.	Culturalmente sensible, trabajo de campo en comunidades de riesgo.

Fuente: elaboración propia

El benchmarking realizado en plataformas como Latinas Rising Up in HR, Mixteca Organization, Immigrants Rising y Voces Latinas ofrece una visión integral sobre cómo las iniciativas dirigidas a mujeres latinas migrantes pueden integrar la formación profesional, el apoyo psicosocial y la promoción de la salud mental en plataformas digitales. Estos casos proporcionan valiosas lecciones para el desarrollo de una plataforma similar en Maryland, que

responda a las necesidades de mujeres latinas migrantes en el estado, y que permita definir un modelo de negocio sostenible con una propuesta de valor diferenciada, empática y situada.

## **2.5 Volumen de Mercado**

El mercado potencial de esta plataforma digital está compuesto por mujeres latinas migrantes residentes en Maryland, en edad económicamente activa y con interés en fortalecer tanto su bienestar emocional como su desarrollo profesional. Evaluar este segmento es clave para comprender sus dimensiones y características.

Según datos del U.S. Census Bureau (2023), en Maryland residen aproximadamente 1.1 millones de personas latinas, lo que representa alrededor del 10,1% de la población total del estado. De ese total, cerca del 45% son mujeres, lo que equivale a unas 495.000 mujeres latinas. De acuerdo con un informe del Pew Research Center (2021), aproximadamente el 50% de ellas son migrantes de primera generación, lo que representa una población estimada de 247.500 mujeres migrantes latinas en Maryland. Si se considera que alrededor del 65% de este grupo tiene entre 20 y 50 años —una franja que corresponde a la edad laboralmente activa y que tiende a buscar oportunidades de formación, inserción profesional y apoyo emocional—, el tamaño del mercado objetivo asciende a unas 160.875 mujeres. Esta población representa el mayor potencial de adopción para la plataforma.

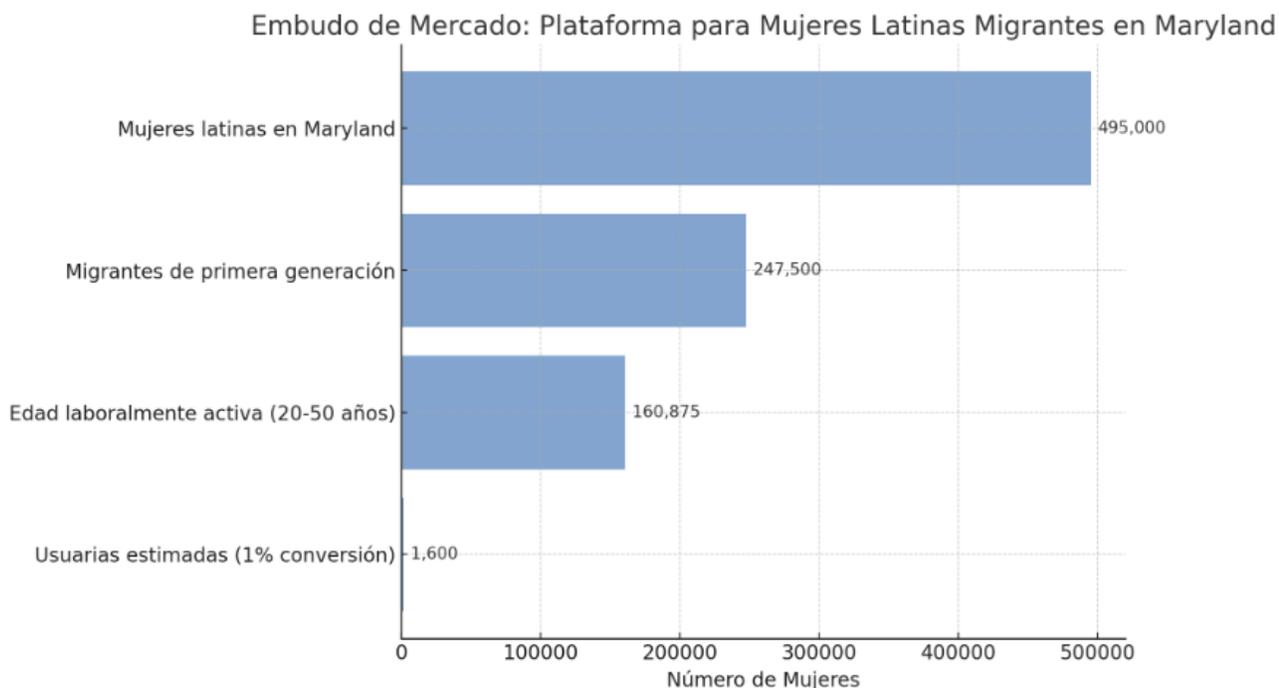
En términos económicos, se proyecta un escenario conservador con una conversión inicial del 1% de este mercado objetivo, lo que se traduce en aproximadamente 1.600 usuarias activas durante el primer año. Considerando un ingreso promedio anual de 150 dólares por usuaria —que contempla acceso a programas pagos, mentorías y talleres dentro de un modelo

mixto con opción de becas—, el volumen de mercado estimado alcanzaría los 240.000 dólares anuales en ingresos provenientes directamente de las usuarias.

Este cálculo se presenta como una base mínima y se ampliará en el *Análisis de Sensibilidad* presente en el Capítulo 6, para explorar distintos escenarios de crecimiento. A medida que la plataforma aumente su reconocimiento y diversifique sus servicios, es esperable que el número de usuarias activas y los ingresos también crezcan de forma sostenida. Cabe destacar que este volumen inicial de mercado puede expandirse progresivamente mediante estrategias de marketing, fidelización y ampliación de la oferta. Como señalan Osterwalder y Pigneur (2010), el crecimiento escalable de modelos digitales híbridos radica en la capacidad de aumentar el valor percibido por las usuarias sin comprometer la accesibilidad (Osterwalder y Pigneur, 2010). En este sentido, la consolidación de una comunidad activa y la expansión de los servicios permitirán un crecimiento sostenible, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible vinculados a la igualdad de género y el trabajo decente.

### **Figura 1**

#### ***Embudo de Mercado: Plataforma para Mujeres Latinas Migrantes en Maryland***



Fuente: elaboración propia

La **Figura 1** permite visualizar de manera efectiva el proceso de segmentación del mercado y la magnitud de la oportunidad identificada. A partir de una población amplia de mujeres latinas en Maryland, el análisis embudo permite delimitar un nicho estratégico: mujeres migrantes de primera generación, en edad laboralmente activa y con motivaciones ligadas al desarrollo personal y profesional. Esta segmentación justifica la viabilidad de lanzar una plataforma digital con un enfoque específico, emocionalmente relevante y culturalmente sensible. La proyección inicial de 1.600 usuarias activas, si bien es conservadora, representa un punto de partida realista y escalable. A medida que se consolide la comunidad y se optimicen las estrategias de marketing, existe un alto potencial de crecimiento tanto en términos de impacto social como de sostenibilidad financiera. En suma, este análisis confirma que existe una demanda clara, segmentada y desatendida que puede ser abordada con una propuesta de valor

centrada en la conexión entre bienestar emocional, capacitación profesional y acompañamiento comunitario.

### **Capítulo 3: Metodología de la Investigación**

El objetivo de este estudio es explorar y comprender las características y necesidades del grupo de mujeres latinas migrantes residentes en Maryland, que podrían beneficiarse de una plataforma de apoyo psicosocial, formación profesional y liderazgo. Este capítulo describe el diseño metodológico adoptado para llevar a cabo la investigación como así también las técnicas de recolección de datos y los procedimientos de análisis.

#### **3.1 Tipo de Investigación**

La investigación será de tipo cualitativo, dado que el objetivo principal es explorar en profundidad las experiencias, percepciones y necesidades de las mujeres latinas migrantes en Maryland, particularmente aquellas que han mostrado interés en plataformas de apoyo y formación. Esta metodología cualitativa proporciona una comprensión rica y detallada de las características, problemáticas y aspiraciones de este grupo, que podrían no ser completamente capturadas a través de métodos cuantitativos.

#### **3.2 Metodología y Diseño de la Investigación**

La metodología empleada será exploratoria y descriptiva. Un estudio exploratorio se emplea en contextos en los que el conocimiento previo sobre el tema es limitado y se requiere una mayor comprensión de fenómenos poco estudiados, como es el caso de la situación de las mujeres latinas migrantes y sus necesidades en el contexto de servicios de apoyo profesional y personal, particularmente en comunidades latinas de Maryland como Montgomery County o

Prince George's County. La investigación descriptiva, por su parte, permitirá caracterizar las principales variables de estudio de manera detallada, como las características sociodemográficas, las experiencias migratorias, las necesidades de salud mental y los intereses profesionales de las participantes.

### **3.3 Justificación de la Investigación de Mercado**

El mercado de servicios educativos, de formación y de bienestar emocional dirigido a mujeres latinas migrantes en Estados Unidos presenta una creciente demanda. A través de esta investigación, se pretende obtener información precisa y relevante sobre las barreras, expectativas y motivaciones de las mujeres latinas migrantes en relación con el acceso a este tipo de servicios. Los hallazgos permitirán la creación de un plan de negocios que aborde estas necesidades y potencie las oportunidades de crecimiento en este nicho de mercado.

La justificación de la investigación también radica en la necesidad de tener una base sólida y fundamentada para desarrollar una propuesta que no solo sea viable desde el punto de vista económico, sino que también tenga un impacto positivo y real en la vida de las mujeres latinas migrantes, con el fin de mejorar su bienestar emocional y profesional.

### **3.4 Objetivos de la Investigación**

El principal objetivo de este estudio es determinar las características del mercado de mujeres latinas migrantes interesadas en una plataforma digital de apoyo psicosocial y profesional. Los objetivos específicos incluyen:

1. Identificar las características sociodemográficas de las mujeres latinas migrantes que podrían beneficiarse de la plataforma, tales como edad, situación profesional, nivel educativo, etc.
2. Comprender las experiencias relacionadas con la migración, la salud mental y el bienestar emocional de las participantes.
3. Explorar las expectativas y necesidades profesionales, así como los intereses en términos de desarrollo de habilidades, liderazgo y empleo.
4. Obtener información que permita diseñar una plataforma que satisfaga las necesidades y demandas de este grupo objetivo, asegurando su éxito en el mercado.

### **3.5 Desarrollo de la Metodología**

#### ***Técnica de Recolección de Datos: Entrevistas Semi-estructuradas***

La técnica seleccionada para la recolección de datos es la entrevista semi-estructurada. Este tipo de entrevista permite explorar en profundidad los temas relevantes para la investigación, ofreciendo a las participantes la oportunidad de expresar sus pensamientos y experiencias de manera más libre y detallada, a la vez que proporciona al investigador una guía para abordar aspectos clave de la investigación. Además, la flexibilidad de las entrevistas semi-estructuradas permite abordar la "incertidumbre" inherente a las respuestas de las participantes. Las entrevistas se realizarán de manera virtual, a través de plataformas como Zoom o Google Meet, garantizando la accesibilidad para las participantes. La duración estimada de cada entrevista será de aproximadamente 30 a 45 minutos, lo cual permite cubrir los temas relevantes en profundidad sin generar fatiga en las participantes.

Criterios de inclusión: Mujeres latinas migrantes de primera generación, entre 20 y 50 años, que residan en Maryland y estén interesadas en servicios de apoyo emocional y desarrollo profesional.

Muestreo: Se utilizará un muestreo no probabilístico por conveniencia, complementado con técnicas de bola de nieve para contactar a otras posibles participantes a través de redes comunitarias y grupos de apoyo locales.

### ***Estructura de las Entrevistas***

Las entrevistas realizadas en el marco de esta investigación siguieron una estructura semiestructurada diseñada para explorar de manera integral las experiencias de mujeres migrantes latinas en relación con la salud mental, el desarrollo profesional y la integración sociocultural en Estados Unidos. La conversación inició con una introducción que explicaba el propósito del estudio, solicitando el consentimiento para proceder y grabar la entrevista. A continuación, se abordaron distintas temáticas organizadas en bloques: información sociodemográfica, vivencias migratorias, bienestar emocional, situación laboral y aspiraciones profesionales, así como percepciones y expectativas respecto a una posible plataforma de apoyo. La entrevista concluyó con un agradecimiento y la invitación a compartir reflexiones finales. La guía completa se encuentra en el apéndice correspondiente.

### ***Selección de la Muestra***

La muestra estará compuesta por aproximadamente 30 mujeres latinas migrantes que hayan dejado sus datos de contacto a través de un formulario de Google previamente difundido. La selección de las participantes se realizará mediante un muestreo aleatorio

simple: se asignará un número a cada contacto registrado y se utilizará un generador de números aleatorios para seleccionar a las participantes hasta alcanzar el tamaño de muestra deseado. Este método de selección contribuye a garantizar la objetividad en el proceso, minimizando sesgos y permitiendo obtener una muestra representativa de la población objetivo. De este modo, se favorece la validez de los hallazgos obtenidos a partir del análisis cualitativo.

### ***Objetivo de las Entrevistas***

El propósito principal de las entrevistas es recopilar información detallada sobre las características y necesidades de las mujeres migrantes latinas en Maryland, con énfasis en aspectos clave como la edad, situación profesional, experiencias migratorias, problemas de salud mental derivados de la migración, y las etapas en que se encuentran en la concreción de sus metas personales y profesionales. La información recabada contribuirá a comprender las barreras y oportunidades en el acceso a plataformas de apoyo, formación y empleo.

### **3.6 Ética en la Investigación**

Esta investigación se llevará a cabo respetando los principios éticos fundamentales. Se obtendrá el consentimiento informado de todas las participantes antes de realizar las entrevistas. Se les informará sobre el propósito de la investigación, su derecho a retirarse en cualquier momento y la confidencialidad de sus respuestas. Se garantizará el anonimato de las participantes en la presentación de los resultados, y los datos recopilados se almacenarán de forma segura y se utilizarán exclusivamente con fines académicos.

### **3.7 Análisis de los Datos**

Una vez recolectadas las entrevistas, estas serán transcritas íntegramente y sometidas a un proceso de análisis temático, según la metodología desarrollada por Braun y Clarke (2006). Este enfoque permite identificar, analizar y reportar patrones recurrentes dentro de los datos cualitativos. El análisis se llevará a cabo en distintas fases: familiarización con los datos, generación de códigos iniciales, búsqueda de temas, revisión de temas, definición y denominación de los mismos, y, finalmente, la redacción del informe. Este procedimiento permitirá categorizar las respuestas de manera rigurosa y sistemática, extrayendo información relevante para responder a los objetivos de la investigación (Braun y Clarke, 2006). Los resultados obtenidos a través de este análisis temático serán clave para comprender en profundidad las necesidades, experiencias y aspiraciones de las mujeres migrantes latinas, así como para informar y justificar las decisiones estratégicas del plan de negocios propuesto (Braun y Clarke, 2006). Además, los hallazgos se integrarán con el análisis de fuentes secundarias, como informes de mercado, estudios académicos sobre plataformas digitales y sobre salud mental en contextos migratorios, con el fin de contextualizar los datos primarios y fortalecer la validez de las conclusiones.

## **Capítulo 4: Resultados de la Investigación Cualitativa**

### **4.1 Perfil de las Participantes**

Se entrevistó a un total de 30 mujeres latinas migrantes residentes en Maryland, revelando un grupo diverso en términos de edad, origen, nivel educativo y tiempo de residencia. Las participantes representan un rango de edad de 26 a 60 años (promedio: 37.5 años) y provienen de diversos países: Colombia (6), Perú (5), México (5), El Salvador (4), Venezuela

(2), Honduras (2), Ecuador (1), Guatemala (1), Panamá (1), Argentina (1), Uruguay (1) y Nicaragua (1). En lo concerniente a su nivel educativo, la mayoría de las participantes posee formación universitaria completa e incompleta (63,3%), lo que indica una población con alto capital educativo. Le siguen aquellas con nivel secundario completo (16,7%), secundario incompleto (10%), y primaria completa (10%). Esta distribución muestra una tendencia a la alta escolaridad dentro de la muestra, lo cual puede influir positivamente en su disposición hacia la formación profesional continua y el uso de plataformas digitales de apoyo.

**Tabla 2**

*Nivel Educativo de las Entrevistadas*

<b>Nivel educativo</b>	<b># de Participantes</b>
Primario incompleto	0
Primario completo	3
Secundario incompleto	3
Secundario completo	5
Universitario incompleto	4
Universitario completo	15
<b>Total</b>	<b>30</b>

Fuente: elaboración propia

El tiempo de residencia en los Estados Unidos varió considerablemente entre las participantes, oscilando entre 2 y 30 años, con un promedio de 9.7 años. Asimismo, las entrevistadas residían en distintas ciudades del estado de Maryland. Esta heterogeneidad en los perfiles aporta una riqueza significativa al estudio, ya que permite capturar una diversidad de trayectorias migratorias y contextos de vida, ofreciendo así una perspectiva más amplia y matizada de las experiencias de las mujeres latinas migrantes en la región.

## **4.2 Experiencias de Migración**

### *Motivaciones para Migrar*

El análisis de las entrevistas revela una variedad de motivaciones que impulsaron la decisión de las mujeres a migrar a los Estados Unidos. Un factor predominante fue la búsqueda de mejores oportunidades económicas, con múltiples participantes expresando un deseo de mejorar su situación financiera y la de sus familias. Por ejemplo, una entrevistada relató: “[Decidí migrar] por mejores oportunidades de trabajo y la posibilidad de un futuro mejor para mis hijos” (entrevista 25), mientras que otra indicó que lo hizo “por un mejor futuro profesional” (Entrevista 28). De igual forma, la necesidad de escapar de la violencia y la inseguridad en sus países de origen actuó como un catalizador al momento de decidir migrar. Algunas mujeres describieron haber huido de la 'violencia de género' que sufrían y/o que buscaban 'proteger a sus hijos' (entrevistas 2, 16 y 22). Otras huían debido a la inestabilidad política existente en sus países, como se evidencia en la declaración, “por la situación política y económica. Quería estabilidad y seguridad para mi hijo” (entrevista 5) y “vine por la situación política y económica en Colombia en los años 90. Buscaba seguridad y estabilidad para mis hijos” (entrevista 29).

### *Descripción de la Experiencia Migratoria*

La experiencia migratoria, tal y como la expresaron las participantes, se caracteriza a menudo por una compleja interacción de retos y adaptaciones. Muchas mujeres destacaron la dificultad inherente a esta transición y mencionaron la necesidad de reconstruir sus vidas desde cero. Por ejemplo, una participante dijo: "[La experiencia fue] Dura. Tuve que empezar de cero" (entrevista 1), destacando la profunda sensación de desplazamiento y la ardua naturaleza de establecerse en un nuevo entorno. Otra participante se hizo eco de este sentimiento al afirmar: "Ha sido una experiencia difícil. Fue muy complicado adaptarme, especialmente por el idioma" (entrevista 26). Al mismo tiempo, los sentimientos de soledad y aislamiento fueron un tema recurrente, a menudo atribuido a la separación de las redes familiares y sociales establecidas. Como describió conmovedoramente una de las entrevistadas: "Solitaria (...) Me siento muy sola pero bueno uno trabaja y se pasa rápido el día" (entrevista 2). Del mismo modo, otra participante dijo: "A veces me siento sola. Me cuesta estar lejos de mi familia" (entrevista 6), subrayando el costo emocional de la distancia geográfica. Sin embargo, es crucial señalar que la experiencia migratoria también fomentó el crecimiento personal. Las participantes mencionaron con frecuencia el desarrollo de la resiliencia y la adquisición de nuevas habilidades como resultado directo de superar los retos de la migración. Por ejemplo, una mujer afirmó la experiencia había sido "retadora pero, al mismo tiempo, enriquecedora" (entrevista 3), mientras que otra describió: "siento que he aprendido a ser resiliente" (entrevista 4), destacando el potencial transformador de la migración.

Más allá de estas descripciones generales, las mujeres también detallaron una serie de retos específicos de la adaptación. La barrera lingüística surgió como un obstáculo prominente, y las participantes identificaron sistemáticamente las dificultades con la lengua inglesa como un impedimento significativo para su capacidad de conseguir un empleo adecuado, acceder a servicios esenciales e integrarse eficazmente en sus nuevas comunidades. Un ejemplo de ello son afirmaciones como: "El idioma, sin duda. A veces me siento insegura para postular a trabajos porque no sé hablar inglés de manera fluida" (entrevista 1) y "sí, especialmente con el idioma y al buscar trabajo" (entrevista 6). Además, el acceso limitado a los servicios, en particular a la asistencia sanitaria y a las oportunidades educativas, suponía otro obstáculo importante. Una participante citó específicamente 'el idioma y el acceso a médicos' como una dificultad clave (entrevista 2). Por otra parte, algunas mujeres reportaron experiencias de discriminación por su condición de ser latina o su acento: "A veces siento discriminación, como que no me toman en serio por ser latina" (entrevista 1), "Sí, fue complicado porque me he sentido discriminada por mi acento, por no hablar bien inglés" (entrevista 4). La falta de redes sociales establecidas agravó aún más los problemas de adaptación, y las participantes describieron la dificultad de establecer nuevos contactos y la consiguiente sensación de aislamiento social aun en una etapa postcovídica. Esto queda ilustrado por las siguientes declaraciones: "Sí, fue muy difícil adaptarme por no tener una red de apoyo" (entrevista 3), o el 'no tener amigos al principio' (entrevista 11). Por último, para aquellas mujeres con títulos de educación superior de sus países de origen, el complejo y a menudo frustrante proceso de convalidación de títulos supuso un obstáculo importante para seguir la carrera que pretendían en Estados Unidos: 'sobre todo para convalidar mi formación y poder trabajar como nutricionista' (entrevista 17) o 'validar mis estudios y las posibilidades de entrar en el sistema laboral' (entrevista 21).

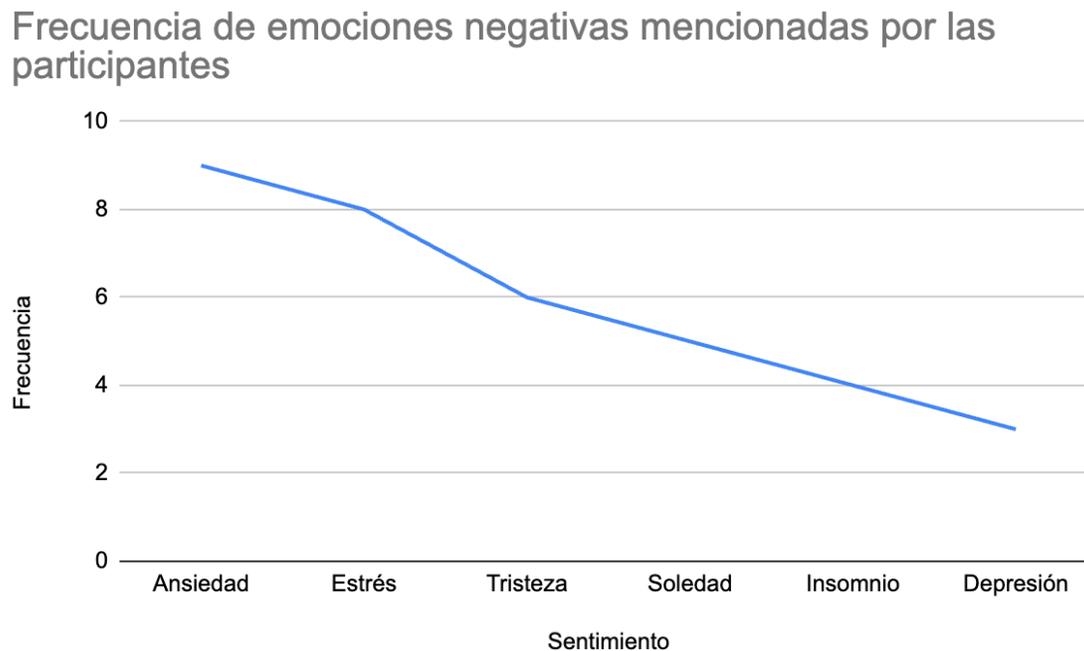
El impacto de la migración en el bienestar emocional y mental de los participantes fue profundo. Los elevados niveles de estrés y ansiedad fueron una experiencia común, frecuentemente relacionada con las presiones de adaptarse a un nuevo contexto cultural, navegar la inestabilidad financiera y enfrentarse a un futuro incierto. Prueba de ello son afirmaciones como: "Me siento frustrada, con ansiedad. Es difícil adaptarse" (entrevista 1) y "A veces, angustiada por no tener tiempo para estar con mis hijos de tanto trabajar" (entrevista 2). Por otro lado, se enunciaron con frecuencia sentimientos de soledad y aislamiento social, atribuibles en gran medida a la separación de los miembros de la familia y de las comunidades establecidas, y a las dificultades para crear nuevos sistemas de apoyo. Esto se refleja de forma conmovedora en las expresiones "A veces me siento sola, me cuesta estar lejos de mi familia" (entrevista 6), y "A veces me siento aislada, especialmente durante la pandemia" (entrevista 7). Además del estrés y el aislamiento, algunas participantes describieron haber experimentado síntomas de depresión y tristeza, a menudo asociados a un sentimiento de pérdida, frustración y a la ardua naturaleza del proceso de adaptación, como ilustran los comentarios "Sí, he tenido episodios de tristeza fuerte" (entrevista 1), y "Me ha generado mucha tristeza, pero al mismo tiempo, estoy tranquila aquí" (entrevista 16).

### **4.3 Salud Mental y Bienestar**

Este gráfico representa los principales sentimientos negativos mencionados por mujeres migrantes latinas residentes en Maryland durante entrevistas cualitativas sobre salud mental y bienestar.

#### **Figura 2**

*Distribución de Emociones Negativas Mencionadas por Participantes en Entrevistas  
sobre Salud Mental*



Fuente: elaboración propia

La **Figura 2** revela que los sentimientos negativos más mencionados por las mujeres migrantes entrevistadas son la ansiedad (9 de las 30 participantes) y el estrés (8 de las 30 participantes), seguidos por la tristeza (6 de las 30 participantes) y la soledad (5 de las 30 participantes). Estos resultados reflejan el impacto emocional profundo que tiene la experiencia migratoria, marcada por la incertidumbre, la adaptación cultural, las barreras lingüísticas y la falta de redes de apoyo. La ansiedad y el estrés, en conjunto, representan más de la mitad de las emociones reportadas, lo cual sugiere un estado de alerta constante y presión mental vinculada tanto a la vida cotidiana como a las expectativas personales y familiares. Además, emociones

como la soledad, el insomnio (4 de las 30 participantes) y la depresión (3 de las 30 participantes) también aparecen como efectos colaterales del aislamiento, la nostalgia y la falta de acceso a servicios de salud mental. Este análisis pone en evidencia la urgencia de implementar estrategias de apoyo psicoemocional accesibles, culturalmente relevantes y en español, que reconozcan las vivencias particulares de las mujeres migrantes latinas.

### ***Búsqueda de Apoyo y Redes de Contención***

Las participantes en el estudio demostraron una diversidad de experiencias en su búsqueda de apoyo emocional y psicológico. Algunas mujeres lograron acceder a asistencia profesional, ya sea a través de sesiones terapéuticas presenciales o mediante la utilización de servicios en línea. A modo de ilustración, una entrevistada compartió su experiencia positiva al afirmar: “Fui a una psicóloga hispanohablante hace un año. Me ayudó mucho” (entrevista 1), mientras que otra participante indicó que “Solo una vez, en una clínica comunitaria” (entrevista 11). No obstante, un número significativo de participantes reportó la ausencia de apoyo profesional, frecuentemente ligado a obstáculos de índole económico, o debido a la falta de información sobre recursos disponibles. En este sentido, una entrevistada manifestó: “No, nunca he podido acceder a ayuda profesional” (entrevista 6), mientras que otra expresó: “No, nunca tuve acceso ni sabía a dónde acudir” (entrevista 16).

Ante estas limitaciones en el acceso a servicios profesionales, las redes de apoyo informal adquirieron un papel fundamental en el mantenimiento del bienestar emocional de las participantes. La familia, tanto en el país de origen como en Estados Unidos, se destacó como una fuente constante de contención, aunque la distancia física a menudo representaba un desafío para la inmediatez y cercanía del acompañamiento. Por ejemplo, una entrevistada relató: “[La

persona a la que más acudo es] Mi mamá, aunque está en El Salvador. Hablamos mucho por teléfono” (entrevista 6), y otra participante afirmó: “Llamo a mi familia en Colombia y me junto con algunas amigas colombianas” (entrevista 1). Asimismo, las amistades, particularmente con otras mujeres que compartían experiencias migratorias similares, ofrecieron espacios de escucha, identificación y compañía emocional: “A mi mejor amiga de acá que es también de Argentina” (entrevista 17) y “A mi grupo de amigas latinas ” (entrevista 19). Algunas entrevistadas también posicionaron a la Iglesia, y a su comunidad religiosa como una red de apoyo fundamental en sus vidas, ya que funciona como un consuelo espiritual que les brinda un sentido de pertenencia y conexión social. Las declaraciones en las entrevistas 22 y 23 ilustran cómo la fe y la participación comunitaria funcionaron como estrategias de resiliencia frente a las adversidades emocionales asociadas al proceso migratorio.

### ***Percepción sobre los Servicios de Salud Mental***

Las participantes en este estudio reconocieron sistemáticamente la importancia fundamental de los servicios de salud mental para la población migrante. Un tema destacado en las entrevistas fue el énfasis en la accesibilidad, la asequibilidad y la adecuación cultural como características relevantes de los sistemas de apoyo eficaces. Más allá de las consideraciones prácticas de acceso, algunas participantes también llamaron la atención sobre la cuestión del estigma, señalando que el contexto cultural que rodea a la salud mental en sus comunidades de origen a menudo disuade a las personas de buscar ayuda. Por cierto, varias participantes reconocieron explícitamente el potencial de los servicios de salud mental para mejorar la calidad de vida general de las mujeres migrantes.

### **4.4 Situación Profesional y Aspiraciones**

Esta sección analiza, a partir de los testimonios recogidos en las entrevistas, la situación laboral actual de las participantes, sus aspiraciones profesionales y las necesidades de formación que identifican como clave para alcanzar sus objetivos. En términos generales, se observa una gran diversidad de trayectorias laborales, marcadas por la precariedad, el subempleo y el deseo de crecimiento profesional.

Una parte significativa de las mujeres entrevistadas se encuentra empleada en trabajos de baja remuneración, con escasa estabilidad y pocas oportunidades de desarrollo. La mayoría de estos trabajos se relacionan con tareas de limpieza, cuidado de niños y/o atención al cliente. Tal como relata una entrevistada: “Trabajo medio tiempo en una tienda de ropa. No es lo mío, pero bueno” (entrevista 1), mientras que otra indica que “trabaja como niñera” (entrevistas 3 y 14). Se identificaron casos de subempleo aún con mujeres que cuentan con formación universitaria o técnica, las cuales desempeñan tareas que no requieren sus calificaciones ni reconocen su experiencia profesional previa: “Trabajo en una cafetería como barista” (entrevista 17) y “Sí, trabajo lavando platos y como ayudante de cocina” (entrevista 26). Estas situaciones generan no solo insatisfacción laboral, sino también un profundo sentimiento de frustración e invisibilización profesional. A pesar de estas barreras, las entrevistadas manifestaron su deseo de desarrollo personal y profesional, de acceder a empleos más estables, con mejores condiciones salariales y posibilidades de crecimiento. Quienes cuentan con formación académica aspiran a ejercer su profesión en Estados Unidos, aunque reconocen que para lograrlo deben validar sus títulos y complementar su perfil con nuevas competencias. “Me gustaría retomar mi carrera y especializarme en Data Analytics” (entrevista 5), y “Me gustaría tener un trabajo más estable y mejor remunerado en el área de contabilidad” (entrevista 30), ilustran estas aspiraciones. El emprendimiento también emerge como una vía significativa de realización personal y autonomía

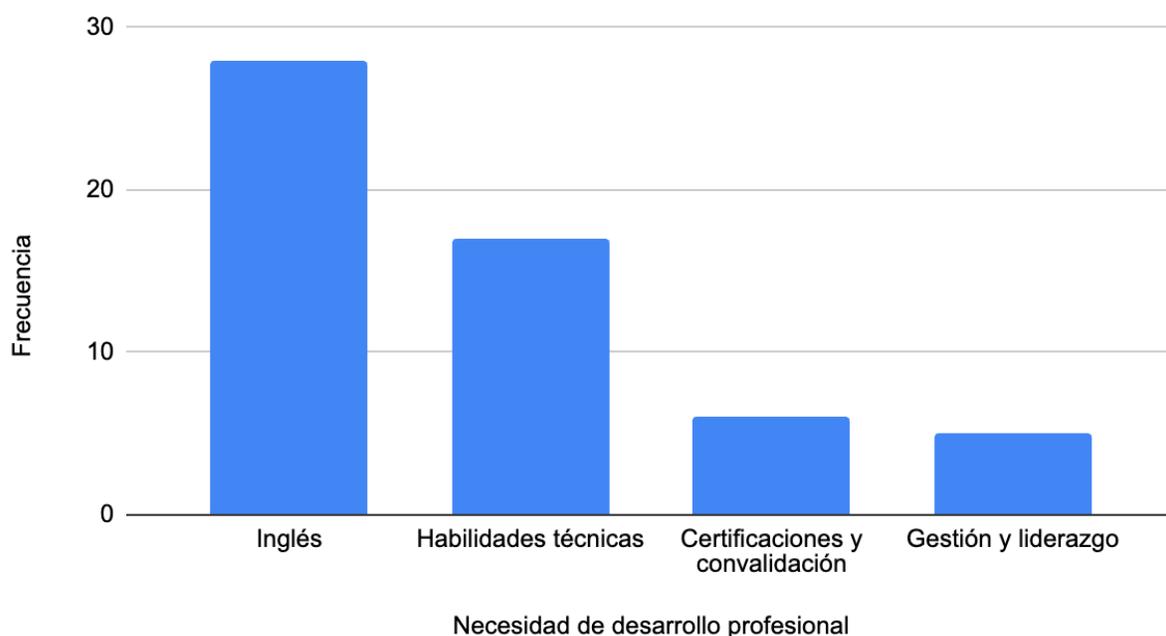
económica. Varias mujeres expresaron un interés profundo en iniciar sus propios negocios, ya sea como alternativa al empleo formal o como medio para poner en valor saberes previos. “Me gustaría tener mi propio negocio, algo como venta de comida” (entrevista 15), y “Me gustaría poner mi propio negocio, de costura porque eso hacía en Panamá” (entrevista 16), reflejan este tipo de iniciativa. Asimismo, algunas participantes se encuentran interesadas en asumir roles de liderazgo o coordinación dentro de organizaciones. “Me gustaría liderar un equipo” (entrevista 7) y “Me gustaría trabajar en una agencia de diseño o en una empresa con proyectos grandes, y manejar un equipo” (entrevista 28) dan cuenta de este anhelo de crecimiento dentro del ámbito laboral desde posiciones de mayor responsabilidad.

En conjunto, estos hallazgos revelan un fuerte deseo de movilidad ascendente y de valorización de la experiencia previa, lo cual refuerza la necesidad de diseñar políticas y programas de formación adaptados a las realidades de mujeres migrantes. Dichos programas deben contemplar tanto el desarrollo de nuevas habilidades como el reconocimiento de sus trayectorias personales y profesionales.

### **Figura 3**

*Necesidades de desarrollo profesional mencionadas por mujeres migrantes latinas.*

### Áreas prioritarias de desarrollo profesional



Fuente: elaboración propia

La **Figura 3** permite observar con claridad las principales áreas en las que las mujeres migrantes entrevistadas identifican necesidades de desarrollo profesional. La mayoría de las participantes señaló la mejora del nivel de inglés como una prioridad (28 de las 30 participantes), ya sea para comunicarse en contextos laborales, acceder a mejores oportunidades o validar sus estudios. Este dato subraya el papel del idioma como una de las principales barreras estructurales en el proceso de inserción profesional. En segundo lugar, un número importante de mujeres manifestó la necesidad de adquirir habilidades técnicas específicas (17 de las 30 participantes), como el uso de programas informáticos, conocimientos contables, herramientas digitales o

manejo de redes sociales, según el área laboral a la que aspiran. Esta búsqueda de formación práctica demuestra una disposición clara hacia el aprendizaje aplicado y la mejora de la empleabilidad. Asimismo, un grupo significativo de participantes expresó su interés en acceder a certificaciones o iniciar procesos de convalidación de títulos (6 de las 30 participantes) para ejercer sus profesiones en Estados Unidos. Esta necesidad, reiterada en las entrevistas, pone de relieve la frustración que genera la desvalorización del capital educativo adquirido en los países de origen, y refuerza la importancia de acompañar estos procesos con orientación adecuada y recursos accesibles. Por último, algunas mujeres señalaron el interés en fortalecer habilidades de gestión y liderazgo (5 de las 30 participantes), lo cual evidencia aspiraciones orientadas a ocupar roles de mayor responsabilidad o a emprender sus propios proyectos.

Estos hallazgos en su conjunto refuerzan la urgencia de implementar programas de formación profesional integrales, culturalmente pertinentes y accesibles, que no solo enseñen contenidos técnicos, sino que también reconozcan el potencial y la trayectoria de las mujeres migrantes como agentes activos de su desarrollo y bienestar.

### ***Participación en Programas de Formación***

Las experiencias de las participantes con programas de formación son variadas. Muchas mujeres no han participado en programas de formación, ya sea por falta de tiempo, información o acceso: "No he participado en programas antes" (entrevista 2) / "Nunca participé en mentorías" (entrevista 4). Por otra parte, quienes han participado en programas, talleres o grupos de apoyo suelen valorarlos positivamente: "Sí, participé en un grupo online para migrantes venezolanos durante la pandemia. Me ayudó bastante" (entrevista 5) / "Tomé cursos en Adobe y otros cursos de marketing gratuitos en Coursera. La experiencia fue buena" (entrevista 28). Con respecto al

interés que tienen las entrevistadas en formar parte de una comunidad y de aprendizaje, la mayoría se mostraron interesadas en unirse a una comunidad para mujeres migrantes: "Sí, sería buenísimo tener apoyo entre nosotras" (entrevista 1) y "Sí, me gustaría sentirme parte de algo y aprender" (entrevista 8).

#### **4.5 Expectativas frente a una Plataforma de Apoyo**

##### ***Servicios Esperados***

En relación con los servicios deseados, las entrevistadas manifestaron un interés amplio por acceder a herramientas que les permitan mejorar tanto su inserción laboral como su bienestar emocional. Entre las áreas más mencionadas se encuentran la formación profesional, el aprendizaje del inglés, los talleres prácticos y la capacitación técnica. Muchas expresaron la importancia de contar con clases de inglés, cursos de formación en oficios y asesoría para la búsqueda de empleo. Por ejemplo, una de las participantes señaló su interés en "clases de inglés, asesoría laboral y terapia grupal" (entrevista 1), mientras que otra mencionó "formación en oficios y ayuda legal" (entrevista 2). Junto con estos aspectos formativos, también se destacó la necesidad de contar con apoyo emocional, incluyendo acompañamiento psicológico, consejería individual y espacios grupales para compartir experiencias, como lo reflejan los testimonios de la entrevista 5 ("apoyo emocional y networking") y la entrevista 2 ("acompañamiento psicológico y ayuda legal"). Las participantes subrayaron el valor de acceder a información práctica sobre trámites migratorios, acceso a servicios sociales, orientación profesional y recursos disponibles en sus comunidades. Una entrevistada lo resumió como "información práctica, orientación profesional y acompañamiento emocional" (entrevista 9). La posibilidad de establecer vínculos con otras mujeres migrantes también apareció como un componente fundamental: el deseo de

construir redes de contacto, participar en comunidades de aprendizaje y compartir experiencias con pares (entrevistas 3 y 20).

### ***Preferencias de Acceso***

Respecto a las modalidades de acceso, las entrevistadas mostraron apertura hacia diferentes formatos, priorizando aquellos que resulten accesibles, flexibles y fáciles de utilizar. Muchas mencionaron la utilidad de plataformas virtuales como Zoom o Google Meet para clases en vivo, grupos de apoyo o asesorías. “Por Zoom o una app fácil de usar” (entrevista 1) y “videollamadas y grupos de WhatsApp” (entrevista 2) fueron algunas de las respuestas. Las aplicaciones móviles también fueron valoradas como herramientas prácticas para acceder a contenidos breves o comunicarse rápidamente: “app móvil y reuniones virtuales” (entrevista 3) o “por celular, con acceso fácil” (entrevista 15). Además, varias participantes manifestaron su interés en contar con contenido descargable, como videos grabados, artículos o recursos para consulta asincrónica. “Contenidos grabados, acceso a becas, acompañamiento emocional” (entrevista 3) y “videos cortos por WhatsApp o YouTube” (entrevista 12) ejemplifican esta preferencia. Aunque el acceso virtual resultó ser el preferido por la mayoría, algunas participantes, especialmente las de mayor edad, indicaron sentirse más cómodas con encuentros presenciales o híbridos (entrevistas 9 y 13).

### ***Factores de Motivación***

Entre los factores que podrían motivar el uso de una plataforma de apoyo, las participantes valoraron especialmente la posibilidad de obtener resultados concretos, como acceder a entrevistas de trabajo, fortalecer habilidades específicas o mejorar su bienestar. Una de ellas afirmó que la plataforma debe ofrecer “resultados concretos: entrevistas, conexiones,

bienestar” (entrevista 1), y otra entrevistada remarcó la importancia de “sentir que está progresando” (entrevista 4). El acompañamiento emocional y el sentimiento de comunidad también fueron aspectos clave. Muchas señalaron que el hecho de sentirse escuchadas y acompañadas por otras mujeres es un elemento central para involucrarse: “sentirme acompañada, crecer con otras mujeres” (entrevista 2) o “si me siento escuchada y veo que me ayuda a progresar” (entrevista 6). La facilidad de uso fue otro de los factores destacados: las participantes indicaron que la plataforma debe ser intuitiva, accesible desde el celular y estar disponible en español (entrevista 16). Además, la necesidad de flexibilidad horaria se reiteró en varias entrevistas, debido a las exigencias laborales y familiares de las usuarias. “La utilidad, la flexibilidad horaria, y el sentirme acompañada” (entrevista 9) o “que los contenidos sean prácticos, que pueda acceder en cualquier momento y que esté en mi idioma” (entrevista 27) dan cuenta de esta demanda.

### ***Posibles Dificultades***

Las entrevistadas señalaron ciertos obstáculos que podrían limitar el uso de una plataforma de apoyo; entre ellos, la falta de tiempo aparece como la dificultad más mencionada, atribuida a las responsabilidades laborales y de cuidado que enfrentan diariamente (entrevistas 1 y 3). El acceso limitado a internet o a dispositivos tecnológicos adecuados también representa una barrera para algunas participantes. Comentarios como “acceso a internet en ciertos momentos” (entrevista 2) y “falta de computadora” (entrevista 4) ilustran este desafío, aunque se evidenció disposición a superarlo con acompañamiento: “la tecnología, pero con ayuda podría hacerlo” (Entrevista 13). Finalmente, el costo posible de uso de la plataforma fue señalado como un factor relevante, especialmente por aquellas mujeres con recursos económicos limitados. “Si es muy cara, no podría pagarla” (entrevista 1) y “si fuera gratuita o muy barata” (entrevista 19)

reflejan la necesidad de que la plataforma sea económicamente accesible para garantizar su uso sostenido.

#### **4.6 Síntesis de los Hallazgos**

El análisis cualitativo desarrollado en este capítulo ha permitido identificar con claridad las principales problemáticas, aspiraciones y necesidades de las mujeres latinas migrantes residentes en Maryland. Las entrevistas revelan una experiencia migratoria profundamente marcada por desafíos estructurales como la precariedad laboral, las barreras idiomáticas, el aislamiento social, el estrés psicoemocional y las dificultades para acceder a servicios de apoyo formales. Sin embargo, también emergen elementos clave de resiliencia, motivación por el crecimiento personal y profesional, y una clara disposición hacia el aprendizaje, la participación comunitaria y el uso de tecnologías accesibles. Las participantes manifestaron un interés explícito por acceder a programas de formación laboral, acompañamiento emocional, redes de apoyo entre mujeres y contenidos prácticos que les permitan mejorar su bienestar y ampliar sus oportunidades profesionales. De igual manera, mostraron disposición a interactuar con una plataforma digital de apoyo, siempre que esta sea accesible, culturalmente relevante, de uso intuitivo, y compatible con sus responsabilidades cotidianas.

A partir de las necesidades detectadas en esta investigación, la propuesta incorpora componentes formativos, psicosociales y comunitarios, articulados estratégicamente a través de un modelo de negocio sostenible, escalable y con enfoque social. El desarrollo del plan de negocio se estructura en torno a herramientas como el *Business Model Canvas*, la planificación estratégica, el diseño del producto, el análisis de mercado, la proyección financiera y la definición de indicadores de impacto. La siguiente sección presenta dicha propuesta, con el

objetivo de ofrecer una respuesta concreta y viable a los desafíos y oportunidades identificados a lo largo de este capítulo.

## **Capítulo 5: Diseño y Estrategia el Negocio**

### **5.1 Presentación de la Idea de Negocio**

La presente propuesta de negocio surge a partir de una necesidad social concreta identificada en el análisis exploratorio realizado en capítulos anteriores: la falta de espacios accesibles, culturalmente sensibles y sostenibles que brinden apoyo emocional y formación profesional a mujeres latinas migrantes en el estado de Maryland, Estados Unidos. Esta población enfrenta barreras estructurales en el acceso a servicios de salud mental, oportunidades laborales y redes de contención comunitaria, situación que se ve agravada por factores como la precariedad migratoria, el racismo sistémico, la brecha digital y las responsabilidades de cuidado.

Frente a este contexto, se formula la creación de una plataforma digital integral que combine formación profesional con acompañamiento psicoemocional, pensada específicamente para mujeres latinas migrantes en edad laboral. La propuesta se apoya en un enfoque interseccional, que reconoce la simultaneidad de condiciones que atraviesan a esta población, y se inspira en principios de justicia social, empoderamiento comunitario y tecnología inclusiva. A través de un modelo híbrido —que articula contenidos gratuitos con programas pagos y la posibilidad de becas—, la iniciativa busca promover la autonomía económica, el bienestar emocional y la inclusión digital de sus usuarias.

Esta plataforma no solo responde a una oportunidad de mercado subatendida, sino que también se alinea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), adoptados por las Naciones Unidas en 2015 como una agenda global para erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar prosperidad para todos al año 2030 (UN, 2015). En particular, se articula con el ODS 5 (igualdad de género), al empoderar a mujeres migrantes mediante acceso a salud mental y desarrollo profesional; el ODS 8 (trabajo decente y crecimiento económico), al promover su inclusión económica y autonomía laboral; y el ODS 10 (reducción de desigualdades), al atender a una población históricamente marginada (UN, 2015). Así, la formulación del negocio se enmarca en una lógica de triple impacto: social, económico y cultural.

La idea del negocio se sustenta en tres pilares fundamentales. En primer lugar, la pertinencia cultural, ya que los contenidos están diseñados desde una mirada situada, en español y adaptados a los contextos migratorios de las usuarias. En segundo lugar, la accesibilidad tecnológica, mediante el uso de plataformas de bajo umbral de entrada como Zoom, WhatsApp y un sistema de gestión de aprendizaje (LMS) intuitivo. Por último, la sostenibilidad financiera se garantiza a través de un modelo mixto que permite generar ingresos sin excluir a las usuarias de menores recursos. Así, esta iniciativa busca posicionarse como un referente en el ecosistema de plataformas digitales orientadas al desarrollo integral de mujeres migrantes, contribuyendo activamente a su bienestar, empleabilidad y participación activa en la vida económica y social del país receptor.

## **5.2 Análisis del Negocio mediante el *Business Model Canvas***

### **Tabla 3**

#### ***Business Model Canvas***

Bloque	Descripción
Propuesta de valor	Plataforma digital que ofrece formación profesional, mentorías y acompañamiento psicoemocional, con enfoque intercultural y en español.
Segmento de clientes	Mujeres latinas migrantes (20–50 años) en Maryland con barreras de acceso a empleo formal y servicios de salud mental.
Canales	LMS propio, sesiones en Zoom, WhatsApp, newsletters, redes sociales, colaboraciones con ONG y centros comunitarios.
Relación con clientes	Comunidad virtual, mentorías personalizadas, acompañamiento continuo; basada en confianza, respeto y empoderamiento mutuo.
Fuentes de ingresos	Modelos gratuitos y de pago (cursos, mentorías, talleres), becas, subvenciones y donaciones institucionales.
Recursos clave	Plataforma tecnológica, equipo multidisciplinario (psicólogas, mentoras, diseñadoras instruccionales), alianzas con ONG y universidades, materiales didácticos.
Actividades clave	Desarrollo y actualización de contenidos, coordinación de mentorías, gestión comunitaria, difusión, evaluación de impacto.
Socios clave	ONG locales, universidades, fundaciones, consultoras en salud mental, medios digitales latinos.
Estructura de costos	Desarrollo y mantenimiento tecnológico, honorarios profesionales, producción de contenidos, marketing digital, gestión operativa y becas.

Fuente: elaboración propia

Este modelo brinda una visión holística de la propuesta de valor, la viabilidad operativa, económica y social, su escalabilidad y el impacto real que puede tener este proyecto en las vidas de las mujeres migrantes.

### **5.3 Descripción del Producto**

Como se ha mencionada anteriormente, el producto principal de este proyecto es una plataforma digital de acompañamiento integral para mujeres latinas migrantes residentes en Maryland, Estados Unidos. Formación profesional, mentorías personalizadas y apoyo psicoemocional son algunos de los servicios que ofrece la plataforma. Se trata de un entorno online que combina componentes sincrónicos (sesiones en vivo) y asincrónicos (contenidos disponibles en todo momento), articulados a través de una comunidad virtual de aprendizaje y contención.

Esta propuesta se sustenta desde una perspectiva interseccional que permite comprender cómo múltiples dimensiones de identidad —como género, condición migratoria, raza y clase social— se entrecruzan generando formas específicas de vulnerabilidad y resistencia (Crenshaw, 1989). Tal comprensión posibilita el diseño de una intervención más contextualizada, pertinente y transformadora. Asimismo, se retoma el modelo de comunidades de práctica que plantea Wenger (1998), donde el aprendizaje surge de la interacción entre personas con experiencias afines que comparten objetivos comunes, promoviendo así la construcción colectiva de saberes, el sentido de pertenencia y el empoderamiento (Wenger, 1998). Desde una perspectiva educativa, se incorpora el concepto de aprendizaje situado propuesto por Lave y Wenger (1991), en el que se destaca la importancia de construir conocimientos en contextos sociales y culturales reales, facilitando una experiencia formativa relevante y significativa para las participantes (Lave

y Wenger, 1991). En lo relativo al componente emocional de la plataforma se adopta el marco de la *well-being literacy*, que concibe el bienestar como una competencia aprendible y comunicable, fortaleciendo las habilidades individuales y colectivas para enfrentar desafíos emocionales y promover una vida más plena (Oades et al., 2021).

La plataforma se caracteriza por su accesibilidad digital, al estar disponible desde cualquier dispositivo con conexión a internet y presentar una interfaz amigable en español. Ofrece contenidos modulares enfocados en la formación profesional, como cursos breves sobre herramientas digitales, habilidades blandas, comunicación laboral, empleabilidad y liderazgo. Además, incluye mentorías grupales y personales, facilitadas por mujeres latinas con experiencia profesional en Estados Unidos, orientadas a acompañar procesos de inserción laboral y crecimiento personal. El acompañamiento emocional se materializa en espacios grupales de apoyo psicosocial, diseñados desde una lógica comunitaria y culturalmente situada. La plataforma también proporciona materiales complementarios como artículos, guías descargables, boletines informativos y actividades prácticas, así como eventos y talleres en vivo con invitadas referentes y espacios de *networking*. Se implementa, también, un sistema de seguimiento personalizado a través de tutoras o mentoras asignadas, que ofrecen continuidad y orientación durante todo el proceso formativo.

El principal diferencial de esta plataforma radica en su integración entre bienestar emocional y desarrollo profesional, dirigida específicamente a mujeres migrantes latinas. Esta propuesta incorpora una perspectiva de género, migración y salud mental con sensibilidad cultural, lenguaje inclusivo y enfoque territorial (Maryland). Además, el modelo mixto —con acceso gratuito a contenidos clave y la opción de programas más profundos mediante becas o pagos accesibles— garantiza inclusión social sin resignar sostenibilidad económica.

## 5.4 Plan Estratégico

El plan estratégico de la empresa se articula en torno a su misión, visión, objetivos estratégicos y líneas de acción prioritarias. Este marco permite orientar las decisiones y guiar el crecimiento sostenible de la plataforma, en coherencia con sus valores fundacionales y su comunidad objetivo. Siguiendo la línea de Bryson (2018) sobre planificación estratégica en emprendimientos sociales, este modelo busca alinear propósitos sociales con una gestión eficiente de recursos, metas claras, alianzas colaborativas y una propuesta de valor diferenciada (Bryson, 2018).

**Misión:** Brindar acompañamiento integral a mujeres latinas migrantes en Maryland mediante una plataforma digital culturalmente situada, inclusiva y comunitaria, que promueva su bienestar emocional, desarrollo profesional y empoderamiento persona.

**Visión:** Ser la principal plataforma de referencia en Maryland para mujeres latinas migrantes que buscan oportunidades de crecimiento personal y profesional, fortaleciendo sus capacidades y construyendo redes de apoyo sostenibles que potencien su integración social y laboral.

### **Valores**

- **Inclusión:** Acceso igualitario a oportunidades sin importar nivel educativo, estatus migratorio o situación económica.
- **Empatía y contención:** Trato humano y sensible a las trayectorias migratorias y las vivencias emocionales de las usuarias.
- **Autonomía y liderazgo:** Fomento del desarrollo de habilidades que permitan una participación activa en la toma de decisiones sobre sus vidas.

- Colaboración comunitaria: Promoción de redes de apoyo entre pares, mentorías solidarias y trabajo colectivo.

### ***Objetivos Estratégicos***

- Desarrollar y consolidar una plataforma digital confiable y accesible, adaptada a las necesidades tecnológicas de las usuarias.
- Implementar un modelo educativo flexible y culturalmente sensible, centrado en la empleabilidad, el liderazgo y el bienestar psicosocial.
- Fortalecer alianzas con organizaciones locales, educativas y comunitarias para ampliar el impacto, facilitar recursos y garantizar sostenibilidad.
- Alcanzar a 1.000 mujeres en el primer año de operación, con tasas de participación activa superiores al 50%.
- Asegurar viabilidad financiera a mediano plazo, mediante un modelo mixto que combine subsidios, donaciones, programas pagos y alianzas institucionales.

### **Tabla 4**

#### ***Líneas de Acción Prioritarias (2025-2026)***

<b>Línea de acción</b>	<b>Actividades</b>
Desarrollo tecnológico	Diseño UX/UI, implementación de plataforma LMS, pruebas piloto con usuarias
Contenidos formativos y apoyo emocional	Producción de cursos, guías prácticas, mentorías y círculos de contención

Comunicación y captación	Campañas en redes sociales, talleres presenciales, alianzas con organizaciones
Formación del equipo	Capacitación de mentoras, facilitadoras, tutoras y equipo técnico
Evaluación e impacto	Diseño de métricas, encuestas de satisfacción, seguimiento del progreso

Fuente: elaboración propia

Este plan estratégico busca posicionar la iniciativa como una solución concreta y sostenible para un problema estructural: la falta de espacios de desarrollo y contención emocional para mujeres migrantes latinas, particularmente en el contexto estatal de Maryland.

### **5.5 Estrategia de Marketing**

La estrategia de marketing de esta plataforma digital se basa en un enfoque comunitario, culturalmente relevante y multicanal, que busca generar confianza, visibilidad y compromiso entre mujeres latinas migrantes en Maryland. Dado que se trata de un proyecto con un fuerte componente social, se priorizan estrategias de bajo costo pero alto impacto, centradas en la construcción de comunidad, alianzas territoriales y difusión segmentada.

#### ***Segmento Objetivo***

El público meta está compuesto por mujeres latinas migrantes, de entre 20 y 50 años, residentes en el estado de Maryland, que atraviesan procesos de inserción laboral, desafíos emocionales vinculados a la migración y que buscan espacios de formación, contención y empoderamiento. Se priorizan zonas con alta concentración de población latina como Prince George's County, Montgomery County y Baltimore City.

### ***Propuesta de Valor Comunicacional***

“Una comunidad para vos. Una plataforma para crecer.” Este mensaje sintetiza el espíritu de la propuesta: un espacio digital cálido, accesible y útil para fortalecer habilidades, sanar experiencias y construir redes de apoyo entre mujeres con trayectorias migrantes.

### ***Objetivos de Marketing***

Los objetivos de la estrategia de marketing son múltiples y buscan posicionar a la plataforma como un espacio confiable, cercano y culturalmente relevante. En primer lugar, se propone dar a conocer el proyecto en su etapa inicial de lanzamiento entre mujeres latinas migrantes en Maryland. La visibilidad inicial es clave para la creación de una identidad sólida en el mercado (Kotler & Keller, 2016). Asimismo, se busca captar una base activa de usuarias, estimada en al menos 300 mujeres durante los primeros seis meses, ya que la adquisición de clientes en los primeros meses es crucial para establecer la lealtad y el compromiso en plataformas digitales (Oliver, 1999). Otro objetivo central es fomentar el boca a boca y la recomendación orgánica a través de embajadoras comunitarias que actúen como referentes locales, lo que Schultz y Peltier (2013) definen como el modelo de marketing de referencia social. Schultz y Peltier (2013) indican que las recomendaciones personales son uno de los métodos más efectivos para generar confianza en marcas emergentes. Igualmente, se aspira a construir una marca empática y accesible, que refleje los valores de pertenencia, sororidad y crecimiento colectivo, tal como lo destacan Kotler y Keller (2016) al enfatizar la importancia de los valores compartidos para la fidelización y el posicionamiento de marca en mercados segmentados (Kotler y Keller, 2016).

### ***Diversificación de Estrategias de Captación***

Si bien las embajadoras comunitarias son una excelente estrategia de captación, se sumarán otras acciones como la colaboración con micro-influenciadoras locales de la comunidad latina. Estas influenciadoras tienen una audiencia comprometida y pueden actuar como catalizadores para promover la plataforma dentro de círculos más amplios, especialmente entre mujeres jóvenes y dinámicas que buscan contenido cercano y auténtico. Según Freberg et al. (2011), las micro-influenciadoras tienen un impacto significativo en las comunidades a las que pertenecen debido a la confianza y cercanía que generan con su audiencia. Además, se llevará a cabo una campaña de colaboración con líderes locales que ya trabajan con comunidades migrantes o latinas, incluyendo figuras públicas dentro de la comunidad, para maximizar el alcance y la relevancia cultural de las iniciativas (Freberg et al., 2011). Las alianzas con líderes locales y figuras públicas tienden a incrementar la visibilidad y el compromiso dentro de comunidades específicas (Freberg et al., 2011).

### ***Contenido Visual y Testimonios***

Las historias de usuarias reales y el contenido visual son esenciales para humanizar la plataforma y generar confianza. Schultz y Peltier (2013) enfatizan que los testimonios de usuarios juegan un papel fundamental en la construcción de una marca confiable, al proporcionar pruebas sociales de la efectividad del servicio (Schultz y Peltier, 2013). Se busca crear una identidad de marca auténtica por medio de testimonios en video, publicaciones de casos de éxito y contenido visual que muestre a las usuarias interactuando con la plataforma. Las historias de mujeres que han experimentado una mejora significativa en su bienestar emocional y desarrollo profesional gracias a la plataforma jugarán un rol fundamental en transmitir el valor real del servicio. Freberg et al. (2011) destacan que el contenido visual auténtico no solo atrae a la audiencia, sino que también crea una conexión emocional profunda, que en este caso, facilitará la

identificación de las usuarias con la propuesta. Se trabajará en contenido visual atractivo, como videos cortos, infografías y publicaciones visuales, para mostrar tanto el impacto personal como profesional que la plataforma tiene en las mujeres latinas migrantes, facilitando la conexión emocional con las usuarias.

### ***Fidelización***

La fidelización es clave para la sostenibilidad a largo plazo de la plataforma. Citando a Oliver (1999), la fidelización se logra cuando las usuarias perciben que el valor recibido es superior a los costos, lo que genera un vínculo emocional y continuo con la marca (Oliver, 1999). Se implementarán varias tácticas para fomentar el compromiso continuo y la participación activa de las usuarias:

1. Programa de referidas: Las usuarias podrán invitar a sus amigas o familiares a unirse a la plataforma, recibiendo beneficios como acceso a contenidos exclusivos o descuentos en actividades. Este sistema aprovechará el fuerte sentido de comunidad dentro de las mujeres latinas migrantes, promoviendo un boca a boca que favorezca el crecimiento orgánico de la plataforma. Kotler y Keller (2016) consideran que los programas de referidos son eficaces para estimular la adquisición de nuevos usuarios y mantener la lealtad de los existentes, en particular, en plataformas de servicios que fomentan una integración como parte de una comunidad (Kotler y Keller, 2016).
2. Recompensas por participación activa: Las usuarias que completen módulos, participen en mentorías o contribuyan en las actividades comunitarias podrán acumular puntos que se canjearán por programas premium, becas para talleres adicionales o acceso a mentorías personalizadas. Este tipo de sistema de recompensas está alineado con la teoría de Fornell

et al. (1996) sobre el valor percibido: las usuarias se sienten más comprometidas cuando perciben que su participación activa tiene un beneficio tangible y valioso (Fornell et al., 1996).

3. **Eventos exclusivos y espacios de networking:** Se organizarán eventos exclusivos para usuarias activas, como seminarios web, talleres de liderazgo y oportunidades de networking profesional. Estos espacios no solo fortalecerán la comunidad, sino que también crearán oportunidades de crecimiento y desarrollo para las participantes, en línea con lo propuesto por Meyer y Schwager (2007), quienes afirman que las experiencias de usuario positivas fomentan la fidelización (Meyer y Schwager, 2007).
4. **Descuentos y beneficios adicionales:** La plataforma ofrecerá descuentos en servicios complementarios relacionados con la migración, como asesoría legal o programas de integración laboral, lo que brindará un valor añadido a las usuarias más comprometidas (Meyer y Schwager, 2007).

**Tabla 5**

*Canales de Fidelización*

Canales	Acciones específicas
Redes sociales (IG, FB, TT, etc.)	Publicaciones en español, campañas de historias reales, reels educativos, lives temáticos
WhatsApp y SMS	Difusión directa a grupos comunitarios, envío de recordatorios y novedades
Aliados estratégicos	Convenios con iglesias, centros comunitarios, organizaciones

	migrantes y programas de empleo
Eventos presenciales	Talleres introductorios gratuitos en centros comunitarios, ferias de empleo o salud
Embajadores locales	Mujeres líderes que compartan su experiencia con la plataforma y actúen como referentes locales
SEO y blog	Publicación de artículos sobre salud mental, empleabilidad y migración para mejorar visibilidad
Email marketing	Boletines mensuales con recursos gratuitos, historias de éxito y novedades de la comunidad

Fuente: elaboración propia

**Tabla 6**

*Presupuesto Estimado de Marketing (Año 1)*

Rubro	Monto estimado (USD)
Campañas en redes sociales	1.500
Diseño gráfico y audiovisual	1
Producción de contenidos	800
Eventos comunitarios	1.200
Materiales impresos	500
<b>Total estimado</b>	<b>5.000</b>

Fuente: elaboración propia

*Posicionamiento Esperado*

Se busca posicionar a la plataforma como un referente confiable y humano en el cruce entre tecnología, bienestar emocional y desarrollo profesional de mujeres migrantes. A través del uso de lenguaje cercano, estéticas culturales y testimonios reales, se construirá una identidad de marca que refleje pertenencia, sororidad y posibilidades concretas de crecimiento colectivo.

## **5.6 Estrategia de Ventas**

La estrategia de ventas se basa en un modelo mixto y escalable, que combina servicios gratuitos de acceso universal con opciones de pago accesibles, pensadas específicamente para mujeres latinas migrantes en Maryland. Dicha estrategia permite generar ingresos mientras se mantiene un fuerte compromiso social y se garantiza la inclusión de personas en situación de vulnerabilidad económica, asegurando que las mujeres con recursos limitados puedan acceder a la plataforma sin barreras económicas.

### ***Modelo de Monetización***

Se contemplan tres principales líneas de ingresos que se ajustan a las necesidades de las usuarias y las posibilidades de escalabilidad del proyecto:

1. Servicios premium: Acceso a programas de formación intensiva, mentorías personalizadas y acompañamiento emocional con profesionales certificados. El acceso a servicios premium está relacionado con la diferenciación de una oferta, lo que permite generar valor para las usuarias y asegurar la sostenibilidad financiera del proyecto.
2. Membresía mensual: Un plan de suscripción de bajo costo para acceder a contenido exclusivo, talleres grupales, eventos especiales y una red de networking. Este tipo de

modelo de suscripción tiende a ser eficaz en plataformas de servicios por sus beneficios en la fidelización y en la previsibilidad de ingresos.

3. **Financiamiento externo:** Se buscarán alianzas con ONGs, subvenciones gubernamentales locales (por ejemplo, el Maryland Department of Human Services), y donaciones de fundaciones interesadas en el empoderamiento de mujeres migrantes. Las alianzas estratégicas con instituciones como ONGs y entidades públicas son una fuente importante de financiamiento para proyectos sociales, especialmente en contextos como el de la migración.

**Tabla 7**

*Propuesta de Planes*

Plan	Características principales	Costo estimado
Gratuito	Acceso a artículos, recursos básicos, boletines, comunidad online y webinars introductorios	\$0
Semilla	Acceso a 1 (uno) curso mensual, participación en mentorías grupales y encuentros mensuales	\$10/mes
Raíces	Acceso completo a cursos, mentorías personalizadas,	\$20/mes

	acompañamiento emocional y certificado final	
Becas o descuentos	Disponibles previa solicitud para mujeres desempleadas o en situación de vulnerabilidad	Variable

Fuente: elaboración propia

### ***Proceso de Conversión***

El proceso de conversión de usuarias interesadas en clientas activas se desarrolla en tres etapas interrelacionadas. Como expresan Kotler y Keller (2016), el embudo de ventas debe ser planificado cuidadosamente para maximizar la conversión sin perder la identidad social del proyecto (Kotler y Keller, 2016):

1. Fase de captación: En esta fase, se busca atraer usuarias a través de redes sociales, recomendaciones de otras mujeres y alianzas estratégicas con organizaciones comunitarias locales, promoviendo el acceso a los servicios gratuitos de la plataforma. Esta etapa es clave para crear la base de usuarios iniciales, tal como recomienda Chaffey y Ellis-Chadwick (2019).
2. Etapa de interacción inicial: Las participantes comienzan a explorar los contenidos disponibles, se inscriben en eventos introductorios y se integran progresivamente a la comunidad virtual.
3. Fase de conversión final: Este proceso se consolida mediante la promoción del valor agregado de los planes pagos, destacando beneficios concretos como sesiones de prueba,

recursos adicionales o testimonios de otras usuarias, lo cual incentiva la decisión de avanzar hacia un modelo de participación más sostenido.

### *Técnicas de Ventas Específicas*

Entre las técnicas de venta propuestas para facilitar la conversión y fortalecer la fidelización, se destacan diversas estrategias de bajo costo y alto impacto social. El marketing de referidos y las pruebas gratuitas son herramientas ampliamente recomendadas por su efectividad en generar engagement sin grandes inversiones iniciales (Vázquez-Carrasco y Foxall, 2006):

- Campañas de referidos: Se ofrecerán bonificaciones a las usuarias que recomienden la plataforma a otras mujeres de su entorno, incentivando la participación mediante redes de confianza.
- Prueba gratuita de siete días: Se permitirá que las potenciales clientas experimenten los servicios antes de tomar una decisión definitiva. Este tipo de oferta permite a las usuarias evaluar el valor del servicio, facilitando la conversión de usuarios gratuitos a pagos.
- Ofertas especiales de lanzamiento: Se ofrecerán descuentos promocionales durante los primeros tres meses de operación, diseñadas para facilitar el acceso inicial y estimular la inscripción temprana. Las promociones de lanzamiento son una técnica comúnmente utilizada para generar tracción en fases iniciales (Chaffey y Ellis-Chadwick, 2019).
- Rol de embajadoras comunitarias: Mujeres líderes con trayectorias migratorias similares promoverán los servicios en sus comunidades y actuarán como agentes de confianza directa frente a nuevas usuarias. El uso de embajadoras comunitarias como estrategia de marketing se alinea con la teoría del marketing de influencia (Freberg et al., 2011), que

sugiere que las figuras de confianza dentro de una comunidad son clave para maximizar la penetración en el mercado.

### ***Ciclo de Ventas Esperado***

- Meses 1–3: Captación masiva y oferta de contenido gratuito para generar comunidad con el objetivo de establecer una base sólida de usuarias iniciales y crear el compromiso necesario (Vázquez-Carrasco y Foxall, 2006).
- Meses 4–6: Comienzo de estrategias de conversión suave a planes pagos. Durante esta fase, el énfasis está en la educación y el valor agregado para facilitar la conversión gradual.
- Meses 7–12: Estabilización de membresías mensuales y retroalimentación para escalar. En esta etapa, la retención y la fidelización de las usuarias serán esenciales para asegurar el crecimiento sostenible del proyecto.

En suma, este capítulo ofrece los lineamientos estratégicos del negocio, definiendo su identidad, alcance y mecanismos de escalabilidad. En el siguiente capítulo se profundiza en los aspectos operativos, legales y financieros necesarios para su implementación real.

## **Capítulo 6: Implementación Operativa y Financiera**

### **6.1 Estructura Organizacional**

La estructura organizacional de la plataforma estará basada en un modelo ágil, horizontal y socialmente orientado, que favorezca la toma de decisiones participativa y el trabajo en red con

otros actores del ecosistema local (ONGs, instituciones educativas, programas de salud mental, etc.). Dado que se trata de un emprendimiento en etapa inicial, se priorizará una estructura compacta pero funcional, con roles bien definidos y posibilidad de ampliación progresiva.

**Tabla 8**

*Organigrama*

Nivel	Descripción
Dirección Ejecutiva	Responsable de la dirección estratégica del proyecto
Coordinación Programática	Supervisión de las actividades psicosociales y formativas
Facilitadoras psicosociales	Encargadas de acompañamiento emocional y grupal
Mentoras voluntarias	Apoyo especializado y mentoría puntual según áreas
Coordinación Técnica / IT	Gestión de plataformas tecnológicas y soporte digital
Soporte LMS / Zoom	Responsables del funcionamiento de las herramientas digitales
Coordinación de Comunicaciones	Gestión de comunicación externa y redes sociales
Diseño gráfico, redes	Creación de contenido visual, textual y multimedia
Analista en Sistemas	Responsable general por el funcionamiento de la plataforma y la página web
Analista de Servicio al Cliente	Responsable de todos los aspectos del servicio en relación con la página web y el Marketplace
Especialista de Marketing	Responsable de la estrategia de Marketing y Comercial
Asistente Administrativo	Responsable de las tareas administrativas generales

Fuente: elaboración propia

La estructura propuesta en la **Tabla 8** prioriza una lógica de trabajo colaborativo e interdisciplinario que responde de manera integral a los desafíos que enfrentan las mujeres migrantes participantes.

La Dirección Ejecutiva asume la responsabilidad de liderar la visión estratégica del proyecto, establecer alianzas institucionales, asegurar la sostenibilidad financiera y realizar la supervisión general de todas las áreas. Su rol es transversal y articulador, permitiendo alinear las decisiones operativas con los valores fundacionales del programa. Desde la Coordinación Programática, se diseñan e implementan los contenidos formativos, las mentorías y los espacios psicosociales. Esta coordinación es fundamental para garantizar la pertinencia cultural, emocional y pedagógica de las actividades ofrecidas. Además, tiene bajo su supervisión al equipo de facilitadoras psicosociales y a las mentoras voluntarias o con incentivos, lo cual asegura un acompañamiento de calidad y adaptado a las necesidades de las usuarias. La Coordinación Técnica / IT es responsable de mantener en funcionamiento todos los componentes digitales del proyecto, incluyendo la plataforma de aprendizaje (LMS), las sesiones sincrónicas mediante Zoom, el soporte técnico a usuarias y la gestión de la infraestructura digital. Este rol es esencial para que exista una experiencia fluida, segura y accesible en el entorno virtual. En paralelo, la Coordinación de Comunicaciones diseña y ejecuta la estrategia de visibilidad externa del proyecto, es decir, la creación de contenido visual y textual para redes sociales, newsletters, campañas de difusión y posicionamiento. Su función permite generar comunidad, atraer colaboradoras y fortalecer el alcance del programa. El equipo de facilitadoras psicosociales, compuesto por profesionales con formación en psicología o trabajo social, modera grupos de apoyo, coordina talleres emocionales y brinda contención directa a las usuarias. Su trabajo posibilita sostener el bienestar emocional de las participantes y promover un clima de confianza.

Por último, las mentoras voluntarias o con incentivos son mujeres profesionales, muchas de ellas también migrantes, que ofrecen acompañamiento individual o grupal a otras mujeres que transitan procesos de reinversión personal y laboral. A través de su experiencia, ofrecen una red de inspiración y contención que refuerza los objetivos de empoderamiento del programa. Esta estructura organizacional y funcional habilita una implementación operativa ágil, sensible a los contextos y centrada en el bienestar integral de las usuarias.

## **6.2 Aspectos Legales**

La adopción de una estructura legal formal responde, en primer lugar, a la necesidad de obtener legitimidad institucional que las organizaciones persiguen para acceder a recursos y sostener su funcionamiento. Según DiMaggio y Powell (1983), los procesos de isomorfismo institucional llevan a las entidades a incorporar prácticas y estructuras comunes —como el registro bajo la figura 501(c)(3)— para alinearse con las expectativas de su entorno y reforzar su credibilidad ante donantes y reguladores (DiMaggio y Powell, 1983). Esta “presión normativa” facilita, además, la apertura de líneas de financiamiento públicas y privadas, al demostrar el cumplimiento de los requisitos estatales y federales (Maryland SDAT; IRS).

En un nivel más amplio, Suchman (1995) distingue entre legitimidad pragmática, moral y cognitiva (Suchman, 1995). La obtención del Employer Identification Number (EIN), el cumplimiento de las normas de protección de datos (PIPA y, cuando corresponda, HIPAA) y la reserva del nombre como marca registrada ante la USPTO son estrategias para construir cada una de estas dimensiones: aceptación operativa por parte de las usuarias, reconocimiento ético de la sociedad y comprensión clara del propósito organizacional. De este modo, los protocolos de

consentimiento informado y encriptación de bases de datos no solo mitigan riesgos legales, sino que también consolidan una reputación de transparencia y responsabilidad (Suchman, 1995).

La teoría de los stakeholders de Freeman et al. (1984) subraya la importancia de atender las expectativas de todos los grupos implicados en la iniciativa (Freeman et al., 1984). Al garantizar licencias adecuadas para profesionales psicosociales y establecer contratos formales tanto para personal remunerado como voluntario, la plataforma responde a las demandas de seguridad y claridad contractual de trabajadoras sociales, mentoras y colaboradoras, así como a las normativas laborales estatales. Estas prácticas fortalecen la confianza y comprometen a las partes interesadas en un compromiso de largo plazo con la misión del proyecto (Freeman et al., 1984).

En el ámbito de la gestión de datos personales, la ética de la información y la gobernanza según los principios de “privacy by design” de Cavoukian (2011) orientan la implementación de medidas de seguridad desde el diseño mismo de la plataforma (Cavoukian, 2011). La encriptación de la base de datos, la política de privacidad pública y la restricción de accesos son compatibles con los estándares ISO/IEC 27001, lo cual asegura que el tratamiento de la información sensible se realice con la máxima protección de los derechos de las usuarias (Cavoukian, 2011).

Por otro lado, Salamon y Anheier (1992) destacan que la sostenibilidad financiera de las organizaciones sin fines de lucro depende en gran medida de su capacidad para diversificar fuentes de ingreso y garantizar el cumplimiento de marcos legales específicos del tercer sector (Salamon y Anheier, 1992). El registro como ONG 501(c)(3) y la posibilidad de optar a subvenciones públicas son, por tanto, fundamentales para construir una base financiera sólida,

que permita cubrir gastos operativos y responder a contingencias sin comprometer la misión social de la plataforma (Salamon y Anheier, 1992).

Finalmente, la adopción de principios de buen gobierno corporativo, promovidos por la OECD (2015), fortalece la rendición de cuentas y la equidad interna (OECD, 2015). La formalización de políticas de voluntariado y la claridad en los contratos profesionales reflejan un compromiso con la transparencia y la responsabilidad ante financiadores, reguladores y usuarias, garantizando prácticas éticas y eficientes en la gestión de recursos humanos (OECD, 2015).

### 6.3 Plan Financiero

La proyección de ventas de la plataforma se construye sobre un enfoque conservador pero escalable, fundamentado en la realidad demográfica de Maryland y en tasas de conversión propias de experiencias previas en modelos de suscripción digital. Según el U.S. Census Bureau (2023), en el estado residen aproximadamente 110.000 mujeres latinas migrantes en edad laboral; considerando un alcance potencial del 4,5 % de este universo, se estiman 5.000 usuarias potenciales al inicio del proyecto (U.S. Census Bureau, 2023).

Para modelar la conversión a usuarias activas, se parte de una tasa mensual del 10 %: es decir, de esas 5.000 potenciales, 500 se registran cada mes. De ellas, se proyecta que el 20 % — 100 usuarias— adopten un plan de pago. La distribución entre los dos planes que ofrece la plataforma sigue un mix 60/40: el 60 % de las suscriptoras (60 usuarias) opta por el **Plan Semilla** a \$10/mes, mientras que el 40 % restante (40 usuarias) elige el **Plan Raíces** a \$20/mes.

Adicionalmente, se ha incorporado un crecimiento progresivo “mes a mes” basado en el fortalecimiento de la reputación de la plataforma, el efecto boca-oreja y las alianzas con ONGs y

programas locales. Así, aunque en el primer mes se parte de 300 registros (lanzamiento suave y difusión inicial), cada mes sumamos entre 200 y 300 nuevos registros, hasta llegar a 2.500 usuarias al mes 12.

**Tabla 9**

*Estimación de ingresos para Año 1*

Mes	Usuarias registradas	Plan Semilla	Plan Raíces	Ingresos mensuales estimados
1	300	18	12	\$420
2	500	30	20	\$800
3	700	42	28	\$1.120
4	900	54	36	\$1.440
5	1.100	66	44	\$1.760
6	1.300	78	52	\$2.080
7	1.500	90	60	\$2.400
8	1.700	102	68	\$2.720
9	1.900	114	76	\$3.040
10	2.100	126	84	\$3.360
11	2.300	138	92	\$3.680
12	2.500	150	100	\$4.000

Total Año 1	\$26.820
-------------	----------

Fuente: elaboración propia

$$\text{Ingresos} = (\text{Usuaris Plan Semilla} * \$10) + (\text{Usuaris Plan Raíces} * \$20)$$

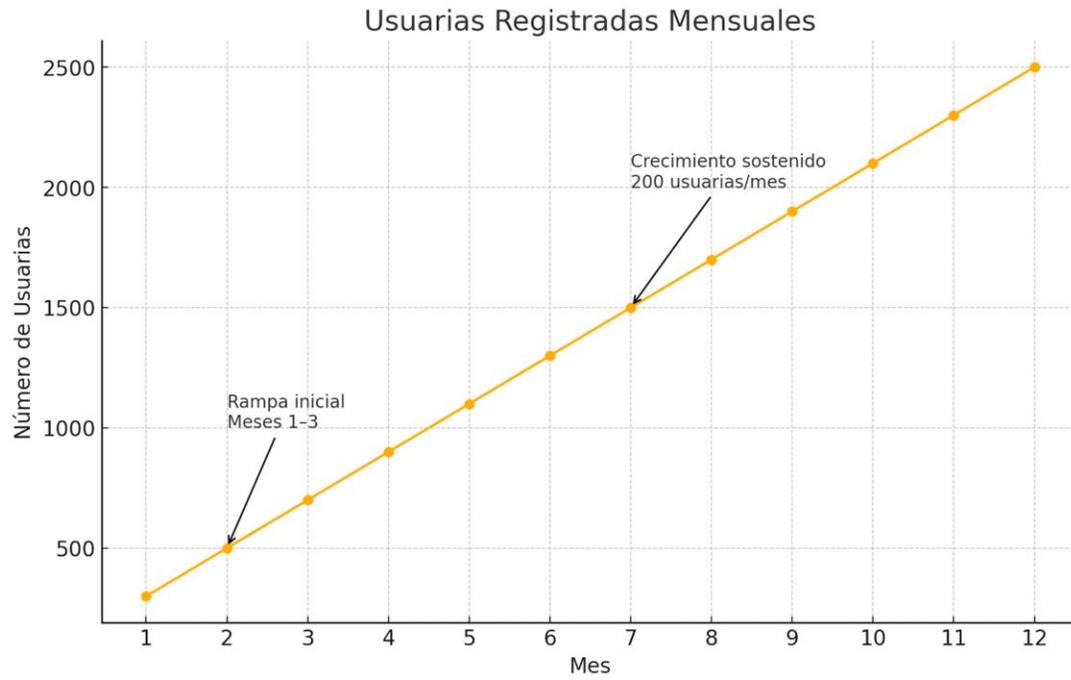
El total estimado de ingresos para el primer año alcanza **\$26.820**. Este valor no incorpora posibles aportes adicionales por subvenciones, patrocinios o alianzas institucionales, que podrían incrementar significativamente la facturación anual.

### *Observaciones sobre la Curva de Crecimiento*

1. Rampa inicial moderada (mes 1–3): El lanzamiento suave permite validar el producto y ajustar la operativa sin saturar la infraestructura ni el equipo de soporte.
2. Aumento sostenido a partir del mes 4: Gracias a campañas de marketing más intensivas y recomendaciones, el número de usuarias crece en promedio 200 nuevas registradas por mes.
3. Punto de break-even operativo (mes 7): Se estima que hacia el mes 7 los ingresos mensuales superan los \$2.400, cubriendo así los costos variables y fijos asociados a la plataforma.

### **Figura 4**

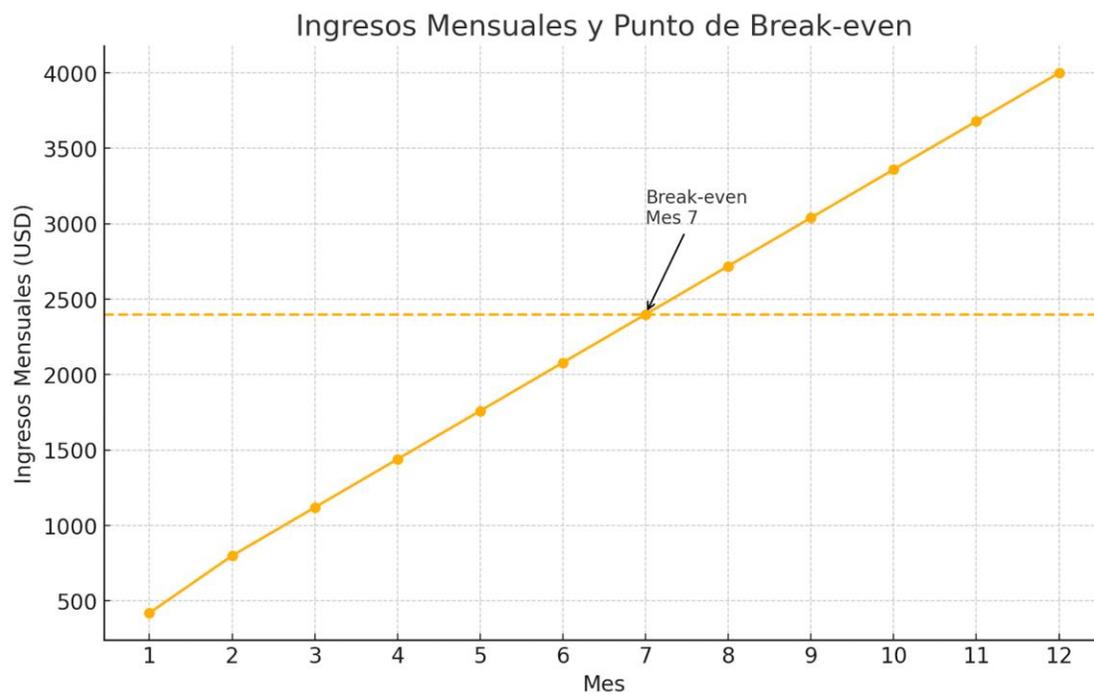
#### *Usuaris Registradas Mensuales*



Fuente:

elaboración propia

**Figura 5**  
*Ingresos Mensuales y Punto de Break-even*



Fuente: elaboración propia

En el segundo año, se proyecta expandir la cobertura geográfica hacia Silver Spring, Hyattsville y Baltimore, donde también existe alta densidad de población latina. Este crecimiento

permitirá mantener las tasas de conversión iniciales —y con ello duplicar o triplicar la base de usuarias activas—, reforzando la facturación anual con un enfoque conservador y centrado en la retención y satisfacción de las usuarias como palancas de crecimiento sostenible.

### ***Estructura de Ingresos***

La estructura de ingresos es uno de los pilares más importantes en cualquier plan de negocio, ya que define cómo el negocio generará dinero a lo largo del tiempo. En el caso de esta plataforma digital dirigida a mujeres latinas migrantes, la estructura de ingresos se basará en varias fuentes:

1. **Suscripciones de miembros:** La plataforma ofrecerá suscripciones mensuales o anuales a las usuarias para acceder a servicios exclusivos como formación profesional, talleres de desarrollo personal, sesiones de mentoría y contenido premium. Este modelo de suscripción asegura ingresos recurrentes y estables.
2. **Cursos y talleres de pago:** Además de los contenidos gratuitos, la plataforma ofrecerá cursos especializados, como capacitación profesional, habilidades blandas, idiomas, etc., que se podrán comprar de manera individual. Los ingresos generados por estos cursos contribuirán significativamente a la estructura de ingresos.
3. **Consultoría y sesiones psicológicas:** Las mujeres migrantes podrán acceder a sesiones de asesoramiento profesional o psicológico a través de la plataforma. Estas sesiones podrían ser individuales o grupales y se cobrarán de forma independiente.
4. **Publicidad o colaboraciones con marcas:** La plataforma también podría generar ingresos a través de la publicidad. Empresas y organizaciones que compartan el objetivo de apoyar

a las mujeres migrantes podrían anunciarse dentro de la plataforma, ya sea mediante banners o artículos patrocinados.

5. Donaciones y subvenciones: Si bien la plataforma es una entidad comercial, también podría recibir apoyo de organizaciones sin fines de lucro, fundaciones, o instituciones gubernamentales que estén interesadas en promover el bienestar y la integración de las mujeres migrantes. Este tipo de ingresos permitiría la sostenibilidad de la plataforma y la ampliación de los servicios ofrecidos.

### ***Proyección de Ingresos (Año 1 y 2)***

La proyección de ingresos de la plataforma se basa en cuatro líneas principales: suscripciones mensuales, venta de cursos, consultoría/asesorías y publicidad. Partimos de unas tasas de conversión realistas (10 % de usuarias activas y 20 % de ellas en planes de pago) y de precios promedio que reflejan tanto el poder adquisitivo del segmento como benchmarks de mercado.

Año 1: Desglose y totales

- Suscripciones mensuales: 500 usuarias de pago al mes  $\times$  \$10/mes  $\times$  12 meses = **\$60.000**
- Cursos de pago: 200 compras de un curso  $\times$  \$50 = **\$10.000**
- Consultoría y sesiones psicológicas: 50 sesiones  $\times$  \$30 = **\$1.500**
- Ingresos por publicidad: **\$2.000**

Total ingresos Año 1: \$73.500

Para entender la dinámica de crecimiento, podemos desagregar el primer año en trimestres, suponiendo un lanzamiento suave y ramp-up progresivo.

**Tabla 10***Desglose y totales por trimestres del Año 1*

Trimestre	Suscripciones	Cursos	Consultoría	Publicidad	Total trimestral
Q1	\$15.000	\$2.500	\$375	\$500	\$18.375
Q2	\$15.000	\$2.500	\$375	\$500	\$18.375
Q3	\$15.000	\$2.500	\$375	\$500	\$18.375
Q4	\$15.000	\$2.500	\$375	\$500	\$18.375
Total	\$60.000	\$10.000	\$1.500	\$2.000	\$73.500

Fuente: elaboración propia

## Año 2: Crecimiento y retención

Para el segundo año, estimamos un duplicar de la base de suscriptoras (1.000 usuarias de pago) y un incremento proporcional en cursos y sesiones, aprovechando mayor visibilidad y un plan de retención activo (ofertas de renovación, upsells). Los supuestos son:

- Suscripciones:  $1.000 \text{ usuarias} \times \$10/\text{mes} \times 12 = \$120.000$
- Cursos de pago:  $400 \text{ compras} \times \$50 = \$20.000$
- Consultoría y sesiones:  $100 \text{ sesiones} \times \$30 = \$3.000$
- Publicidad: \$5.000

Total ingresos Año 2: \$148.000

Para garantizar sostenibilidad, asumimos una tasa de retención anual del 70 % sobre las suscriptoras, lo que implica que 700 de las 1.000 usuarias renovarían en Año 3, y una tasa de churn de 5 % mensual para cursos y consultorías recurrentes (por rotación de necesidades).

### ***Estructura de Gastos Operativos***

Los gastos de tecnología constituyen la partida más relevante durante la fase de puesta en marcha y tienen un peso decreciente a medida que la plataforma madura. En el primer año se estiman en \$25.000, cifra que cubre el desarrollo y mantenimiento del sitio web, la contratación de desarrolladores y diseñadores, los costos de servidores y almacenamiento en la nube, y las licencias del LMS y de herramientas de videoconferencia (Zoom). Para el segundo año, al ya haber completado la mayor parte del desarrollo inicial, se proyecta un gasto de mantenimiento y licenciamiento de aproximadamente \$10.000.

Los costos de personal incluyen tanto el equipo técnico y administrativo como los profesionales de salud mental. En el Año 1 consideramos una nómina inicial de cuatro personas (soporte técnico, gestión de contenido, atención al cliente y un psicólogo) durante doce meses, por un total de \$15.000. En el Año 2, con la ampliación de dos plazas adicionales para sostener el crecimiento de usuarias, los costos de personal ascienden a \$18.000.

La partida de marketing y publicidad cubre campañas digitales (Facebook Ads, Google Ads), colaboraciones con influencers y relaciones con ONGs para promoción. Dado el enfoque de rampa inicial agresiva, se destinan \$10.000 en el primer año. Una vez establecida la marca y optimizados los canales, el presupuesto de marketing puede reducirse a \$8.000 en el segundo año, manteniendo la captación de usuarias pero con un costo por adquisición más bajo.

Finalmente, las comisiones de pasarela de pago —cobradas por servicios como Stripe o PayPal— representan aproximadamente el 3 % del volumen de facturación. Con ingresos estimados en \$73.500 para el Año 1, la comisión asciende a \$2.205, mientras que para el Año 2, con ingresos proyectados de \$148.000, alcanza \$4.440.

**Tabla 11**

***Inversión inicial***

Categoría	Año 1 (USD)	Año 2 (USD)
Tecnología	25.000	10.000
Personal	15.000	18.000
Marketing y publicidad	10.000	8.000
Comisiones de pasarela (3 %)	2.205	4.440
Total gastos operativos	52.205	40.440

Fuente: elaboración propia

La inversión inicial agrupa los desembolsos imprescindibles para arrancar la plataforma antes de generar ingresos recurrentes. Se desglosa en cuatro partidas:

- Desarrollo tecnológico: \$25.000 destinados al diseño, programación, configuración del LMS y primeras pruebas de usuario.
- Marketing y captación de usuarias: \$10.000 para campañas de lanzamiento, colaboraciones y producción de materiales de difusión.

- Contratación de personal inicial: \$15.000 cubriendo los salarios de los tres primeros meses de un equipo clave (soporte, contenido, administración y salud mental).
- Gastos administrativos y legales: \$5.000 para licencias de software, registro legal de la entidad, consultorías y otros costos menores de operación.

Total inversión inicial: \$55.000

### ***Flujo de Fondos***

Para evaluar la sostenibilidad financiera, se construye el flujo de fondos neto desde el año de lanzamiento ( $T = 0$ ) hasta el quinto año. En  $T = 0$  se registra la inversión inicial. Durante los años 1 y 2, se incorporan los ingresos y gastos operativos ya detallados; a partir del año 3, se asume un crecimiento de ingresos del 20 % anual y un aumento de gastos del 10 % anual.

**Tabla 12**

#### ***Proyección de Flujo de Fondos (años 0–5)***

Año	Inversión (USD)	Ingresos (USD)	Gastos (USD)	Flujo Neto (USD)
0	- 55.000	0	0	- 55.000
1	0	73.500	52.205	21.295
2	0	148.000	40.440	107.560
3	0	177.600	44.484	133.116
4	0	213.120	48.932	164.188
5	0	255.744	53.825	201.919

Fuente: elaboración propia

Este estado de flujo permite pasar de la etapa de inversión inicial a la generación de caja positiva a partir del primer año, con una trayectoria de crecimiento que refuerza la viabilidad y la capacidad del proyecto para autofinanciar su expansión en los años posteriores.

#### **6.4 Evaluación del Proyecto (VAN, TIR y Análisis de Sensibilidad)**

Para determinar la viabilidad financiera del proyecto y cuantificar su rentabilidad frente al costo de capital, se emplean dos indicadores clave: el Valor Actual Neto (VAN) y la Tasa Interna de Retorno (TIR). A continuación se describen los criterios de decisión, los resultados obtenidos y un análisis de sensibilidad que evalúa la robustez de las proyecciones ante variaciones en ingresos y costos.

##### ***Criterios de Decisión Financiera***

**Valor Actual Neto (VAN).** El VAN calcula la diferencia entre los flujos de caja descontados y la inversión inicial. Se calcula como: valor presente neto (VPN) = flujo de efectivo / (1+ tasa de descuento) ^ número de periodos.

$$\text{VAN} = \sum_{t=0}^5 \frac{F_t}{(1+k)^t}$$

donde:

- $F_t$  = flujo neto de caja en el año  $t$ ,
- $k$  = tasa de descuento (10 % anual),
- el término  $t = 0$  incluye el signo negativo de la inversión inicial (\$ -55.000).

$$\text{VAN} \approx \$108.000$$

Un VAN positivo y elevado indica que el proyecto no solo recupera la inversión inicial, sino que genera un excedente significativo por encima del costo de capital (Ross et al., 2013).

**Tasa Interna de Retorno (TIR).** La **TIR** representa la tasa de descuento que iguala el valor presente de los flujos de caja con la inversión inicial, siendo aceptable un proyecto cuando la TIR supera el costo de oportunidad del capital (Ross et al., 2013).

$$\frac{\text{Valor final} - \text{valor inicial}}{\text{valor inicial}} \times 100.$$

$$0 = \sum_{t=0}^5 \frac{F_t}{(1+r)^t}$$

Se calcula habitualmente en Excel con la función `=TIR(rango_flujos)`. En este caso, la TIR aproximada es:

$$\text{TIR} \approx 35\%$$

Una TIR del 35 % muy por encima del 10 % de costo de capital confirma que el proyecto es financieramente atractivo.

**Análisis de Sensibilidad.** Para complementar esta evaluación, se incluye un análisis de sensibilidad, que permite identificar cómo varían los resultados financieros ante cambios en variables críticas (como ingresos, costos o tasas de descuento), proporcionando un enfoque más robusto frente a la incertidumbre del entorno. Se consideran tres escenarios en relación con los ingresos y los costos del primer año:

**Tabla 13***Análisis de Sensibilidad - Año 1*

Escenario	Ingresos Año 1 (USD)	Gastos Año 1 (USD)	VAN (USD)	TIR
Base	73.500	52.205	108.000	35 %
Optimista	88.200 (+20 %)	49.685 (-5 %)	140.000	45 %
Pesimista	58.800 (-20 %)	57.425 (+10 %)	78.000	25 %

Fuente: elaboración propia

En el escenario optimista, un aumento del 20% en ingresos junto con una reducción del 5% en costos eleva el VAN a \$140.000 y la TIR a 45%. En el escenario pesimista, la disminución del 20% en ingresos y un incremento del 10% en costos reducen el VAN a \$78.000 y la TIR a 25%; sin embargo, ambos indicadores siguen superando ampliamente el costo de capital. Este ejercicio de sensibilidad demuestra que, aún bajo condiciones adversas, el proyecto mantiene valor positivo y retornos sustanciales, validando la solidez del modelo financiero.

En conjunto, la evaluación del proyecto contempla cinco dimensiones fundamentales para asegurar su viabilidad y sostenibilidad a largo plazo. Desde la perspectiva técnica, se ha validado que la plataforma funciona con tecnologías de última generación (LMS, videoconferencia y nube), cuenta con un equipo de soporte ágil y está diseñada para ser accesible e intuitiva incluso para usuarias con baja alfabetización digital. En cuanto a la viabilidad operativa, los procesos internos y la composición del equipo (desarrollo, marketing, psicología y atención al cliente) están estructurados de tal modo que permiten un rápido despliegue de nuevos servicios y la escalabilidad conforme crece la comunidad. La viabilidad económica y financiera

se fundamenta en proyecciones conservadoras de ingresos mixtos (suscripciones, cursos y consultoría) y en un cuidadoso control de gastos; de acuerdo con los cálculos de VAN y TIR, el proyecto recupera la inversión en aproximadamente tres años y genera retornos superiores al costo de capital incluso en escenarios pesimistas. El eje del impacto social subraya la contribución a la inserción laboral y al bienestar emocional de las mujeres migrantes, a través de mentorías, talleres y grupos de apoyo que articulan desarrollo profesional y contención psicosocial. Por último, la viabilidad legal se garantiza mediante el cumplimiento estricto de normativas estatales y federales (registro 501(c)(3), PIPA/HIPAA, licencias profesionales y protección de datos), así como la formalización de contratos y acuerdos de voluntariado que proveen un marco jurídico sólido y transparente para todas las partes involucradas.

### **6.5 Indicadores de Desempeño (KPIs)**

Con el fin de monitorear de forma continua la implementación de la estrategia y asegurar el cumplimiento de los objetivos financieros, operativos y sociales, se establecerán indicadores clave de desempeño (KPIs) que sean específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con plazos definidos. Siguiendo el modelo del Balance Scorecard (BSC) de Kaplan y Norton (1996), los KPIs se alinearán con las cuatro perspectivas clave: financiera, clientes, procesos internos, y aprendizaje y crecimiento (Kaplan y Norton, 1996). Estos indicadores incluirán la periodicidad de su evaluación y el equipo responsable de su seguimiento, permitiendo así una toma de decisiones informada, ágil y alineada con la misión de la plataforma.

#### ***KPIs Financieros***

- Ingresos Totales

- Objetivo SMART: Incrementar los ingresos en un 15% anual, partiendo de una base de \$73.500 en Año 1.
- Frecuencia: Mensual (acumulado YTD).
- Responsable: Coordinación Financiera.
- Margen de Beneficio Bruto
  - Objetivo SMART: Mantener un margen bruto  $\geq 60\%$  cada trimestre.
  - Frecuencia: Trimestral.
  - Responsable: Dirección Ejecutiva.
- Retorno sobre la Inversión (ROI)
  - Objetivo SMART: Lograr un ROI  $\geq 30\%$  al cierre del Año 2, calculado como  $(\text{Beneficio Neto} / \text{Inversión Inicial}) \times 100$ .
  - Frecuencia: Anual.
  - Responsable: Dirección Ejecutiva.
- Rentabilidad Financiera (VAN y TIR)
  - Objetivo SMART: Mantener VAN  $> 0$  y TIR  $> 10\%$  cada año, usando flujos netos proyectados.
  - Frecuencia: Anual.
  - Responsable: Dirección Ejecutiva.
- CAC (Costo de Adquisición de Cliente)
  - Objetivo SMART: Mantener un CAC  $\leq \$25$  por cliente durante el primer año.
  - Frecuencia: Mensual.
  - Responsable: Marketing y Ventas.
- LTV (Valor del tiempo de vida del cliente)

- Objetivo SMART: Alcanzar un LTV  $\geq$  \$72 por usuario al cabo de 12 meses.
- Frecuencia: Anual.
- Responsable: Dirección Ejecutiva.
- Tasa de Retención Anual
  - Objetivo SMART: Mantener una tasa de retención mensual  $\geq$  80% y anual  $\geq$  70%.
  - Frecuencia: Mensual/Anual.
  - Responsable: Coordinación de Operaciones.
- Tasa de Conversión Gratuita  $\rightarrow$  Pagada
  - Objetivo SMART: Lograr una tasa de conversión del 15% de usuarias gratuitas a suscriptoras pagadas dentro de los primeros 6 meses.
  - Frecuencia: Trimestral.
  - Responsable: Marketing y Ventas.

### ***KPIs Operativos y Sociales***

- Tasa de Retención de Usuarias
  - Objetivo SMART: Mantener una tasa de retención mensual  $\geq$  80% y anual  $\geq$  70%.
  - Frecuencia: Mensual/ Anual
  - Responsable: Coordinación de Operaciones.
- Número de nuevas inscripciones
  - Objetivo SMART: Captar un mínimo de 250 nuevas usuarias cada mes, durante los primeros 12 meses.
  - Frecuencia: Mensual.
  - Responsable: Marketing y Relaciones Institucionales.

### ***KPIs de Satisfacción e Impacto Social***

- Net Promoter Score (NPS)
  - Objetivo SMART: Obtener un NPS  $\geq 50$  al primer semestre de operación.
  - Frecuencia: Semestral.
  - Responsable: Coordinación de Comunicaciones.
- Tasa de Participación en Programas
  - Objetivo SMART: Lograr que  $\geq 70\%$  de las usuarias registradas participen en al menos un curso o mentoría cada trimestre.
  - Frecuencia: Trimestral.
  - Responsable: Coordinación Programática.
- Impacto Social Integral
  - Objetivo SMART: Conseguir que al menos el 30% de las usuarias reporten mejora en su situación laboral o bienestar emocional a los 6 meses de uso, medido a través de encuestas estandarizadas.
  - Frecuencia: Semestral.
  - Responsable: Evaluación y Calidad.

Con este conjunto de KPIs, el equipo dispondrá de un sistema de control robusto, equilibrado entre métricas financieras, de operación y de impacto social, que facilitará la toma de decisiones basada en evidencia y el ajuste continuo de la estrategia de la plataforma.

## **6.6 Análisis de Mercado Complementario**

### ***Tamaño del Mercado Objetivo***

Según datos del U.S. Census Bureau (2023), en el estado de Maryland residen más de

110.000 mujeres latinas migrantes en edad laboral (entre 20 y 50 años), con altas concentraciones en condados como Montgomery, Prince George's y Baltimore City (U.S. Census Bureau, 2023). Esta población representa un segmento con necesidades específicas de acompañamiento emocional, inserción laboral y acceso a formación profesional, que actualmente no están plenamente cubiertas por los servicios existentes. Estas necesidades se explican por factores predisponentes (como el idioma y la situación migratoria), habilitadores (como la disponibilidad de servicios accesibles) y necesidades percibidas no satisfechas. Se estima que al menos un 40% de estas mujeres enfrentan barreras lingüísticas, inseguridad económica o dificultades para validar sus títulos académicos, lo cual las posiciona como una audiencia estratégica para una plataforma integral como la propuesta en este plan.

### ***Tendencias del Sector***

Diversos estudios recientes indican un crecimiento sostenido en la adopción de plataformas digitales por parte de comunidades migrantes, especialmente en ámbitos como la educación, la salud mental y la búsqueda de empleo. Este fenómeno se ha visto potenciado por la pandemia de COVID-19, que aceleró la digitalización de servicios y reforzó la necesidad de soluciones accesibles y flexibles. Desde la perspectiva del modelo de *Diffusion of Innovations* (Rogers, 2003), este comportamiento se explica por una mayor percepción de utilidad, accesibilidad y compatibilidad cultural de las tecnologías cuando estas responden a necesidades concretas (Rogers, 2003). En particular, las mujeres migrantes muestran una alta disposición a participar en entornos de aprendizaje virtual y redes de apoyo en línea, siempre que estos espacios sean culturalmente pertinentes y ofrezcan experiencias de confianza y comunidad.

### ***Análisis de la Competencia***

#### **Tabla 14**

### *Identificación de ventajas competitivas*

Organización	Fortalezas Competitivas	Posibles Debilidades	Riesgo Competitivo	Oportunidad de posicionamiento
Latinas Rising Up in HR	Reconocimiento en EE.UU., comunidad sólida, mentoría profesional	Enfoque limitado a RRHH	Alto	Adaptar modelo a otros sectores y países
Mixteca	Enfoque cultural profundo, terapias comunitarias	Poca presencia digital	Medio	Digitalizar servicios similares con mejor acceso
Immigrants Rising	Interseccionalidad, apoyo emocional + profesional	Financiación dependiente de subvenciones	Medio-Alto	Replicar enfoque con modelo más sostenible
Voces Latinas	Enlace con servicios públicos, atención a violencia de género	Tecnologías básicas, dependencia estatal	Bajo-Medio	Ofrecer atención con herramientas más innovadoras

Fuente: elaboración propia

En contraste, la propuesta de esta tesis se distingue por su enfoque interseccional, centrado exclusivamente en mujeres latinas migrantes, y por su modelo híbrido que integra formación profesional, mentoría y acompañamiento emocional en una misma plataforma digital. Este enfoque responde al marco de la *interseccionalidad* (Crenshaw, 1989), al reconocer la superposición de desigualdades de género, raza, clase y estatus migratorio, que requieren una intervención especializada y adaptada (Crenshaw, 1989). Asimismo, el diseño flexible y en español garantiza accesibilidad para personas con distintos niveles educativos, tecnológicos y legales, alineándose con la noción de *innovación disruptiva* de Christensen (1997), al ofrecer una alternativa inclusiva en un nicho desatendido por los modelos tradicionales (Christensen, 1997).

La validación del mercado objetivo y el análisis comparativo con iniciativas similares confirman la oportunidad estratégica de esta plataforma para responder a una necesidad real y desatendida. A través de una propuesta que articula acceso a recursos, fortalecimiento de capacidades y toma de decisiones, el modelo se alinea también con la teoría del *empoderamiento* de Kabeer (1999), donde las mujeres no solo acceden a servicios, sino que desarrollan agencia y autonomía en sus trayectorias personales y profesionales (Kabeer, 1999). Sobre esta base teórica y contextual, se presenta a continuación el cronograma de implementación, que detalla las etapas clave para poner en marcha el proyecto de manera eficiente, progresiva y alineada con las características del entorno identificado.

### 6.7 Cronograma de Implementación

El cronograma de implementación para la plataforma de apoyo a mujeres migrantes latinas se estructura en varias fases clave, con fechas estimadas de inicio y finalización, responsables designados y recursos necesarios para cada etapa.

**Tabla 15**

*Desarrollo de la Plataforma (Mes 1 - Mes 4)*

Actividad	Duración	Descripción	Responsable	Recursos necesarios
Desarrollo de la plataforma	Mes 1 - Mes 4	Diseño y desarrollo de la plataforma digital (LMS, herramientas de apoyo)	Equipo de tecnología y desarrollo	Infraestructura tecnológica, equipo web, software especializado
		Pruebas internas y		

		corrección de errores		
		Ajustes técnicos según feedback IT		

Fuente: elaboración propia

**Tabla 16**

*Creación de Contenidos (Mes 2 - Mes 4)*

Actividad	Duración	Descripción	Responsable	Recursos necesarios
Creación de Contenido s	Mes 2 - Mes 4	Desarrollo de módulos de formación en salud mental, migración, bienestar y desarrollo profesional.	Coordinación programática y facilitadoras especializadas	Herramientas de creación de contenido digital, expertos en el tema, diseñadores gráficos
		Diseño de materiales educativos, guías, y recursos interactivos.		
		Producción de contenido para talleres y sesiones de capacitación.		

Fuente: elaboración propia

**Tabla 17**

*Contratación y Capacitación de Personal (Mes 1 - Mes 3)*

Actividad	Duración	Descripción	Responsable	Recursos necesarios
Selección y Capacitación de Personal	Mes 1 - Mes 2	Proceso de selección y contratación de personal clave (coordinadores, facilitadoras, mentoras, personal administrativo).	Dirección ejecutiva y recursos humanos	Personal especializado en selección de recursos humanos, materiales de capacitación
		Capacitación sobre la plataforma, la misión y visión del proyecto, y los servicios ofrecidos.		Personal especializado en capacitación, materiales de capacitación

Fuente: elaboración propia

**Tabla 18**

***Marketing y Promoción (Mes 3 - Mes 6)***

Actividad	Duración	Descripción	Responsable	Recursos necesarios
Estrategia de Marketing Digital	Mes 2 - Mes 4	Creación de una estrategia de marketing digital centrada en las necesidades de las mujeres migrantes latinas.	Coordinación de marketing y relaciones públicas	Plataformas de marketing digital, presupuesto para publicidad, equipo de contenido y redes

		Implementación de campañas en redes sociales, con énfasis en Facebook, Instagram y LinkedIn.		sociales
		Difusión del proyecto a través de colaboraciones con organizaciones locales y líderes comunitarios.		
		Lanzamiento de campañas de captación de usuarias antes y durante el lanzamiento de la plataforma.		

Fuente: elaboración propia

**Tabla 19**

***Implementación de la Plataforma (Mes 4 - Mes 6)***

Actividad	Duración	Descripción	Responsable	Recursos necesarios
Lanzamiento y puesta en marcha de la	Mes 4	Lanzamiento oficial de la plataforma con acceso a las usuarias.	Coordinación programática y equipo de	Personal de soporte técnico, recursos digitales para las

plataforma		Monitoreo constante del funcionamiento de la plataforma y solución de problemas técnicos.	soporte técnico	actividades
		Implementación de las primeras actividades formativas y de apoyo en la plataforma.		Personal de soporte técnico
				Recursos digitales para las actividades

Fuente: elaboración propia

**Tabla 20**

***Evaluación y Ajustes Continuos (Mes 5 - Mes 6, y en adelante)***

Actividad	Duración	Descripción	Responsable	Recursos necesarios
Evaluación y mejora continua	Mes 5 en adelante	Recolección de datos de usuarias a través de encuestas, entrevistas y feedback directo.	Coordinación de evaluación y calidad	Herramientas de evaluación, personal de análisis de datos
		Evaluación de la efectividad de los programas de		

		capacitación y bienestar ofrecidos.		
		Ajustes operativos y programáticos basados en los resultados obtenidos.		
		Planificación para la expansión y escalabilidad de la plataforma en fases posteriores.		

Fuente: elaboración propia

Este cronograma se establece como una guía flexible que habilita adaptaciones según las necesidades del proyecto. Se recomienda hacer un seguimiento mensual para garantizar que las actividades se realicen conforme a lo planeado y para realizar ajustes en tiempo real.

## 6.8 Estrategia de Escalabilidad

La escalabilidad de la plataforma representa un componente estratégico fundamental para asegurar su sostenibilidad y expansión a largo plazo. A medida que aumente su base de usuarias, será esencial mantener la eficiencia operativa, la calidad de los servicios y la pertinencia del contenido, incluso frente a contextos de alta demanda. Esta sección analiza el potencial de crecimiento de la plataforma, considerando tanto los factores facilitadores como los desafíos

limitantes, a partir de un enfoque teórico basado en modelos de escalabilidad aplicados al sector social.

Desde un marco conceptual, el *Scaling Up Framework* propuesto por Cooley y Kohl (2006) identifica siete dimensiones necesarias para ampliar el impacto de una innovación social: la viabilidad técnica, la demanda institucional, la capacidad organizacional, el entorno favorable, los recursos financieros, la cultura local y una estrategia clara de expansión (Cooley y Kohl, 2006). Desde la perspectiva de Stanford Social Innovation Review, el escalamiento puede adoptar diversas formas —más allá del crecimiento físico— incluyendo la mejora de procesos, la replicabilidad de modelos exitosos, y el fortalecimiento de alianzas para alcanzar nuevos públicos (Bloom y Chatterji, 2009).

### ***Factores Facilitadores del Crecimiento***

Uno de los principales factores facilitadores es la infraestructura tecnológica de la plataforma. Esta debe ser diseñada desde el inicio con criterios de escalabilidad, permitiendo absorber progresivamente un mayor número de usuarias sin comprometer su rendimiento. Es crucial que cuente con una arquitectura modular, capacidad de almacenamiento flexible, y protocolos robustos de seguridad y mantenimiento, facilitando también la incorporación de tecnologías emergentes y futuras actualizaciones. Otro facilitador clave es la disponibilidad de recursos humanos calificados. A medida que la plataforma crezca, se requerirá ampliar el equipo operativo —en áreas como soporte técnico, contenido, atención al cliente y coordinación programática— sin perder eficiencia ni calidad. Para ello, se propone un modelo dinámico de reclutamiento y capacitación, alineado con la misión del proyecto y adaptado a distintos niveles de crecimiento. Además, la escalabilidad dependerá de la sostenibilidad financiera: será

necesario garantizar fuentes de financiamiento diversificadas —como subvenciones, inversión de impacto o generación propia de ingresos— que permitan cubrir la expansión sin comprometer la viabilidad económica del modelo. En este sentido, una planificación financiera adaptativa será esencial. Por otra parte, las alianzas estratégicas actuarán como catalizadores de la expansión. Establecer colaboraciones con organizaciones locales, instituciones educativas, redes migrantes y actores del sector salud permitirá acceder a nuevos territorios, recursos compartidos y conocimiento contextualizado. Esta perspectiva multisectorial facilitará una escalabilidad eficaz y culturalmente pertinente.

### ***Factores Limitantes del Crecimiento***

Entre los desafíos, uno de los principales es el riesgo de que la infraestructura tecnológica no sea capaz de sostener un crecimiento rápido, lo que podría derivar en problemas de funcionalidad o experiencia de usuario. Para mitigar este riesgo, se plantea la realización periódica de pruebas de escalabilidad, así como el monitoreo de cuellos de botella críticos. Otro desafío es la capacidad del modelo para adaptarse a nuevos entornos sociales, culturales y legales. La expansión geográfica requerirá ajustar contenidos, servicios y marcos regulatorios a las características locales, lo cual implica esfuerzos adicionales de contextualización, traducción y formación de equipos regionales. Asimismo, la entrada a nuevos mercados puede generar mayor competencia. La presencia de otras plataformas similares podría dificultar la captación de usuarias, especialmente si no se logra un posicionamiento claro y diferenciado. Por tanto, será vital consolidar una propuesta de valor única que resuene auténticamente con las necesidades de las mujeres migrantes latinas.

Para superar estos desafíos y escalar de manera efectiva, se propone una estrategia basada en cuatro pilares:

1. Optimización tecnológica continua: mediante inversiones periódicas en infraestructura digital, ya sea sistemas en la nube, automatización de procesos, IA para análisis de datos, que permitan manejar un volumen creciente de usuarias sin degradar el servicio.
2. Diversificación de ingresos: explorando nuevas líneas de productos y servicios, incluyendo membresías institucionales, licencias B2B con ONGs, y paquetes corporativos para empresas interesadas en ofrecer el servicio a sus trabajadoras latinas, así como colaboraciones con plataformas afines y servicios premium o personalizados, con el objetivo de reducir la dependencia de una única fuente de financiamiento.
3. Fortalecimiento de alianzas estratégicas: ampliando la red de colaboración con entidades que compartan la visión del proyecto y que puedan aportar conocimiento local, recursos o canales de distribución.
4. Marketing localizado: desarrollando campañas comunicacionales adaptadas a las particularidades culturales y lingüísticas de cada nuevo territorio, incluyendo el trabajo con líderes comunitarios, influencers locales y organizaciones de base.

La escalabilidad de la plataforma, en definitiva, dependerá de su capacidad para equilibrar el crecimiento con la calidad, adaptar su modelo operativo a contextos diversos, y sostener una infraestructura ágil e innovadora. Integrar un enfoque estratégico y flexible desde las etapas iniciales no solo permitirá llegar a más usuarias, sino también consolidar un impacto positivo y transformador en las vidas de las mujeres migrantes latinas.

## Capítulo 7: Conclusiones y Recomendaciones

### 7.1 Principales Resultados

Este estudio cualitativo exploró las experiencias, desafíos y aspiraciones de mujeres latinas migrantes residentes en Maryland, con énfasis en su salud mental, inclusión social y desarrollo profesional. Los hallazgos se agrupan en cinco ejes centrales:

- Perfil y diversidad de las participantes: Las entrevistadas representan una gran diversidad en edad, nivel educativo, país de origen y trayectoria migratoria. Esta heterogeneidad permitió identificar patrones comunes y particularidades dentro del colectivo de mujeres latinas migrantes.
- Impacto psicoemocional de la migración: Emociones como la ansiedad, el estrés, la tristeza y la soledad emergieron de manera recurrente. La migración implicó procesos de adaptación complejos, marcados por duelos, rupturas y sentimientos de aislamiento, en un contexto donde el acceso al cuidado emocional es limitado.
- Redes de apoyo y vacíos en servicios formales: Si bien muchas mujeres encontraron contención en redes informales como amistades o comunidades religiosas, la mayoría expresó una desconexión significativa con los servicios formales de salud, orientación profesional o educación continua.
- Brecha entre capital educativo y oportunidades laborales: A pesar de que varias participantes contaban con estudios universitarios o experiencia profesional previa, enfrentaron grandes barreras para acceder a empleos acordes, debido al idioma, la falta de convalidación de títulos y la discriminación estructural.

- Expectativas hacia una plataforma digital de apoyo: Las mujeres valoraron positivamente la idea de una plataforma en español que combine formación profesional, acompañamiento emocional y redes comunitarias. Expresaron interés en herramientas accesibles, con contenidos relevantes, orientación práctica y espacios de conexión entre pares.

## **7.2 Aportaciones Teóricas y Prácticas**

Desde el plano teórico, esta investigación contribuye a enriquecer los estudios sobre migración latinoamericana con un enfoque interseccional, evidenciando cómo se entrelazan las dimensiones de género, salud mental y trayectorias laborales en contextos migratorios. Además, aporta matices a las teorías sobre resiliencia y bienestar, al destacar el rol activo de las mujeres migrantes como agentes que buscan soluciones comunitarias ante desafíos estructurales.

Desde una perspectiva práctica, la propuesta de una plataforma digital e integral constituye una innovación de triple impacto: social, económico y emocional. Este modelo tiene el potencial de ser replicado en otros contextos geográficos y adaptado a distintas comunidades migrantes, integrando tecnologías accesibles con enfoques centrados en el cuidado, la formación y la comunidad.

## **7.3 Implicaciones para Políticas y Programas**

Los hallazgos de este estudio ofrecen insumos valiosos para diseñar políticas públicas y programas que promuevan el bienestar integral de mujeres migrantes. Entre las principales recomendaciones se destacan:

- Desarrollar programas integrales que combinen formación laboral y acompañamiento emocional, y que reconozcan las múltiples dimensiones que atraviesan la experiencia migrante femenina.
- Ampliar el acceso a servicios de salud mental culturalmente pertinentes, en los que se garantice atención profesionalizada en español, y que cuente con opciones presenciales y digitales adaptadas a las necesidades de esta población.
- Impulsar alianzas entre gobiernos locales, ONGs y universidades para co-diseñar iniciativas sostenibles, que integren tecnología, inclusión social y empoderamiento económico desde una perspectiva de derechos.

Estas acciones permitirían fortalecer el tejido social, reducir desigualdades estructurales y fomentar la participación activa de las mujeres migrantes como protagonistas de su desarrollo.

#### **7.4 Limitaciones del Estudio**

Como toda investigación cualitativa, este estudio presenta algunas limitaciones. La muestra, aunque diversa, fue reducida y localizada en una región específica del estado de Maryland, lo cual restringe la generalización de los hallazgos.

Para futuras investigaciones, se sugiere incorporar metodologías mixtas que incluyan análisis cuantitativos, así como ampliar el alcance geográfico y explorar comparaciones entre distintos grupos migrantes. A pesar de estas limitaciones, el enfoque cualitativo permitió una comprensión rica y profunda de las experiencias subjetivas de las participantes, aportando elementos clave para la intervención.

#### **7.5 Líneas de Investigación Futura**

Este estudio abre diversas posibilidades para la continuidad investigativa y la implementación de acciones concretas. Se proponen las siguientes líneas:

- Evaluar el impacto de una plataforma piloto, mediante estudios longitudinales que analicen el bienestar emocional, la inclusión profesional y la vinculación comunitaria de las usuarias a lo largo del tiempo.
- Adaptar el modelo propuesto a otros colectivos vulnerables, como personas migrantes de otras regiones, población LGTBIQ+ o mujeres refugiadas, ajustando los contenidos y metodologías a sus realidades específicas.
- Explorar estrategias de escalabilidad y sostenibilidad social, que permitan expandir el alcance de la iniciativa sin perder su enfoque centrado en el cuidado y la participación comunitaria.

## **7.6 Reflexión Final**

Este proceso investigativo ha sido, ante todo, un ejercicio de escucha atenta y compromiso ético con las voces de mujeres que, desde la migración, tejen día a día estrategias de supervivencia, cuidado y transformación. Sus historias reflejan no solo las barreras estructurales que enfrentan, sino también la fuerza con la que reinventan sus caminos, construyen redes y sostienen a sus comunidades. Reconocer a las mujeres migrantes como agentes de cambio no es solo un acto de justicia social, sino también una invitación a repensar nuestras prácticas de investigación, nuestras políticas y nuestras tecnologías desde una mirada más humana y colectiva. Que esta tesis sea un pequeño puente entre el conocimiento académico y la acción transformadora. Que sirva para sembrar ideas, abrir diálogos y, sobre todo, seguir caminando juntas hacia futuros más dignos, justos y compartidos.

## Referencias

- Armstrong, G., Kotler, P., Harker, M., y Brennan, R. (2015). *Marketing: An Introduction* (13ª ed.). Pearson Education.
- Bloom, P. N., y Chatterji, A. K. (2009). Scaling Social Entrepreneurial Impact. *California Management Review*, 51(3), 114-133.  
<https://doi.org/10.2307/41166496>
- Braun, V., y Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.  
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bryson, J. M. (2018). *Strategic Planning for Public and Nonprofit Organizations*. Wiley.
- Burnham, L., Moore, L., y Ohia, E. (2018). *Vivir en las sombras. Las Trabajadoras del hogar latinas en la región fronteriza Texas-México*. National Domestic Workers Alliance.  
[https://actionnetwork.org/user\\_files/user\\_files/000/024/055/original/Living\\_in\\_the\\_Shadows\\_rpt\\_Spanish\\_final\\_screen\\_\(1\).pdf](https://actionnetwork.org/user_files/user_files/000/024/055/original/Living_in_the_Shadows_rpt_Spanish_final_screen_(1).pdf)
- Camp, R. C. (1989). *Benchmarking: The Search for Industry Best Practices that Lead to Superior Performance*. Quality Press.
- Carneiro, R., Toscano, J., y Díaz, T. (2021). *Los desafíos de las TIC para el cambio educativo*. Fundación Santillana.  
<https://www.oei.es/uploads/files/microsites/28/140/lastic2.pdf>
- Casadesus-Masanell, R. (2014). *Strategy Reading: Industry Analysis*. Harvard Business Publishing.

- Castles, S., de Haas, H., y Miller, M. J. (2014). *The Age of Migration: International Population Movements in the Modern World*. Palgrave Macmillan.
- Cavoukian, A. (2011). *Privacy by Design: The 7 Foundational Principles – Implementation and Mapping of Fair Information Practices*. University of California, Santa Cruz. [https://privacy.ucsc.edu/resources/privacy-by-design---foundational-principles.pdf:contentReference\[oaicite:3\]{index=3}](https://privacy.ucsc.edu/resources/privacy-by-design---foundational-principles.pdf:contentReference[oaicite:3]{index=3})
- Chaffey, D., y Ellis-Chadwick, F. (2019). *Digital Marketing (7ª ed.)*. Pearson Education.
- Christensen, C. M. (1997). *The Innovator's Dilemma: When New Technologies Cause Great Firms to Fail*. Harvard Business School Press.
- Cooley, L. y Kohl, R. (2006). *Scaling Up - From Vision to Large-scale Change. A Management Framework for Practitioners*. Management Systems International.
- Crenshaw, K. (1989). *Demarginalizing the Intersection of Race and Sex*. University of Chicago Legal Forum, 1989(1), 139–167.
- Da Silva, F., y Núñez, G. (2021). *La era de las plataformas digitales y el desarrollo de los mercados de datos en un contexto de libre competencia*. CEPAL. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/0c2536f0-bacc-491b-81ff-330298b959f2/content>
- Dees, J. G. (1998). *The Meaning of Social Entrepreneurship*. Stanford University.
- DiMaggio, P. J., y Powell, W. W. (1983). The Iron Cage Revisited: Institutional Isomorphism and Collective Rationality in Organizational Fields. *American Sociological Review*, 48(2), 147–160. <https://doi.org/10.2307/2095101>

Ehrenreich, B. y Hochschild, A. R. (2003). *Global Woman: Nannies, Maids, and Sex Workers in the New Economy*. Henry Holt and Company.

Fornell, C., Johnson, M. D., Anderson, E. W., Cha, J., y Bryant, B. E. (1996). *The American Customer Satisfaction Index: Nature, Purpose, and Findings*. *Journal of Marketing*, 60(4), 7–18. <https://doi.org/10.2307/1251898>

Freberg, K., Graham, K., McGaughey, K., y Freberg, L. A. (2011). *Who are the social media influencers? A study of public perceptions of personality*. *Public Relations Review*, 37(1), 90-92.

Freeman, R. E., Harrison, J. S., Wicks, A. C., Parmar, B. L., & de Colle, S. (2010). *Stakeholder Theory: The State of the Art*. Cambridge: Cambridge University Press.

Immigrants Rising. (2025). *Immigrants Rising – Transforming Lives Through Education*. <https://immigrantsrising.org/>

Kabeer, N. (1999). Resources, agency, achievements: Reflections on the Measurement of Women's Empowerment. *Development and Change* 30: 435–464. <https://doi.org/10.1111/1467-7660.00125>

Kaplan, R. S. y Norton, D. P. (1996). *The Balance Scorecard: Translating Strategy into Action*. Harvard Business School Press.

Kennedy, A., Jamison, E., Simpson, J., Kumar, P., Kemp, A., Awate, K., y Manning, K. (2020). *Strategic Management*. Virginia Tech Publishing.

Kim, W.C., y Mauborgne, R.A. (2015). *Creating Blue Oceans*. En *Blue Ocean Strategy*. Harvard Business Press Chapters.

Kotler, P. y Armstrong, G. (2017). *Principios de marketing* (17ª ed.). Pearson Educación.

Kotler, P., y Keller, K. L. (2012). *Dirección de marketing* (14ª ed.). Pearson Educación.

Kotler, P., y Keller, K. L. (2016). *Marketing Management* (15th ed.). Pearson.

Latinas Rising Up in HR. (2025). *About us*.

<https://www.latinasrisingupinhr.com/about-us/>

Lave, J., y Wenger, E. (1991). *Situated Learning: Legitimate Peripheral Participation*. Cambridge University Press.

Mankiw, N. G. (2020). *Principles of Economics* (9th ed.). Cengage Learning.

Mendoza Farro, T. y Tello Berenstein, A. (2020). *Plan de negocios en pocos pasos* (1.ª ed.). Repositorio Continental.

[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/7167/1/IV\\_UC\\_LI\\_Plan\\_de\\_negocios\\_en\\_pocos\\_pasos\\_2019.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/7167/1/IV_UC_LI_Plan_de_negocios_en_pocos_pasos_2019.pdf)

Meyer, C., y Schwager, A. (2007). *Understanding customer experience*. Harvard Business Review, 85(2).

Mixteca Organization, Inc. (2025). *Inicio*. <https://www.mixteca.org/es/sobre-nosotros>

Oades, L. G., Robinson, P., Green, S., y Spence, G. B. (2021). *Wellbeing Literacy: The Necessary Ingredient in Positive Education*. En The Palgrave Handbook of Positive Education (pp. 103–125). Palgrave Macmillan.

OECD. (2015). *OECD Guidelines on Corporate Governance of State-Owned Enterprises*. 2015 Edition, OECD Publishing, Paris.

<http://dx.doi.org/10.1787/9789264244160-en>

Oliver, R. L. (1999). *Whence consumer loyalty?* *Journal of Marketing*, 63, 33-44.

Organización Internacional para las Migraciones. (2022). *Conecta: Abordajes de apoyo psicológico remoto para migrantes de difícil acceso*. OIM, San José.

Organización Internacional para las Migraciones (OIM) y Oficina Regional para las Américas y el Caribe de ONU Mujeres. (2023). *Género, migración y tareas del cuidado: desafíos en América del Sur*.

<https://americas.iom.int/sites/g/files/tmzbd1626/files/documents/2023-03/OIM-ONU-MUJERES-Genero-migracion-tareas-del-cuidado.pdf>

Osterwalder, A., Pigneur, Y. y Clark, T. (2010). *Business Model Generation*. Wiley.

Palomar, C. y San Segundo, M. J. (2010). *Derechos de los inmigrantes en el marco jurídico europeo*. Dykinson.

Parker, G. G., Van Alstyne, M. W., y Choudary, S. P. (2016). *Platform revolution*. WW Norton & Company.

Pastran, A. L. (2021). *Acción por el clima: emprendedores sostenibles*. Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación, 128.

Pew Research Center. (2021). *Facts on Latinos in the U.S.*

<https://www.pewresearch.org/hispanic/fact-sheet/latinos-in-the-u-s-fact-sheet/>

Porter, M. E. (2008). *The Five Competitive Forces that Shape Strategy*. HBR.

- Rama, C. (2020). *La nueva educación híbrida*. Unión de Universidades de América Latina y el Caribe. [https://udualc.org/wp-content/uploads/2021/03/educacion\\_hibrida\\_isbn\\_interactivo.pdf](https://udualc.org/wp-content/uploads/2021/03/educacion_hibrida_isbn_interactivo.pdf)
- Rogers, E. M. (2003). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.
- Ross, S.A., Westerfield, R.W., y Jaffe, J.F. (2013) *Corporate Finance*. 10th Edition, McGraw-Hill.
- Ruggieri, R., Savastano, M., Scalingi, A., Bala, D., y D'Ascenzo, F. (2018). *The impact of digital platforms on business models: An empirical investigation on innovative start-ups*. *Management & Marketing: Challenges for the Knowledge Society*, 13(4), 1210-1225. <https://doi.org/10.2478/mmcks-2018-0032>
- Rust, R. T., Huang, M.-H., y Zeithaml, V. A. (2021). *Artificial Intelligence in Service*. *Journal of Service Research*, 24(1), 3–7. <https://doi.org/10.1177/1094670520902266>
- Salamon, L. M. y Anheier, H. K. (1992). *In Search of the Nonprofit Sector II: The Problem of Classification*. Working Papers of the Johns Hopkins Comparative Nonprofit Sector Project, no. 3. The Johns Hopkins Institute for Policy Studies.
- Santillanes, N. y González, T. (2022). *Modelo de atención a la salud mental: Mujeres migrantes*. ResearchGate.
- Schultz, D. E., y Peltier, J. W. (2013). *The evolution of marketing's role in the firm*. *Journal of Business Research*, 66(5), 665-670.
- Segovia, O. y Olivera Vidal, M. (2021). *Guía de Planificación: Mujeres migrantes y medios de vida*. Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

[https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@americas/@ro-lima/documents/publication/wcms\\_825217.pdf](https://www.ilo.org/sites/default/files/wcmsp5/groups/public/@americas/@ro-lima/documents/publication/wcms_825217.pdf)

Suchman, M. C. (1995). Managing Legitimacy: Strategic and Institutional Approaches. *The Academy of Management Review*, 20(3), 571–610.

<https://doi.org/10.2307/258788>

Teece, D. J. (2010). *Business Models, Business Strategy and Innovation*. Long Range Planning, 43(2), 172-194.

Thompson, A. A., Peteraf, M. A., Gamble, J. E., y Strickland, A. J. (2012).

*Administración Estratégica. Teorías y Casos*. The McGraw-Hill Companies, Inc.

United Nations. (2015). *Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development*. ONU.

U.S. Census Bureau. (2023). *Demographic and housing estimates*.

<https://data.census.gov/>

Valenzuela, M. E., Scuro, M. L., y Vaca Trigo, I. (2020). *Desigualdad, crisis de los cuidados y migración del trabajo doméstico remunerado en América Latina*.

(Serie Asuntos de Género, N° 158, LC/TS.2020/179). Santiago: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

Vázquez-Carrasco, R. y Foxall, G.R. (2006). *Influence of personality traits on satisfaction, perception of relational benefits, and loyalty in a personal service context*. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 13(3), pp.205-219.

Velasteguí, P. (2017). *Plataformas virtuales y su impacto en la educación superior*. *Ciencia digital: Explorador digital*.

<https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/exploradordigital/article/view/318/730>

Weinberger Villarán, K. (2009). *Plan de negocios. Herramientas para evaluar la viabilidad de un negocio*. Nathan Associates Inc.

[https://www.crecemype.pe/portal/images/stories/files/plan\\_negocios.pdf](https://www.crecemype.pe/portal/images/stories/files/plan_negocios.pdf)

Wenger, E. (1998). *Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity*. Cambridge University Press.

WHO. (2022). *Global Strategy on Digital Health 2020-2025*. World Health Organization.

### **Tablas**

Tabla 1. Benchmarking p. 41-42

Tabla 2. Nivel educativo de las entrevistas p. 52

Tabla 3. Business Model Canvas p. 69-70

Tabla 4. Líneas de acción prioritarias (2025-2026) p. 74-75

Tabla 5. Canales de fidelización p. 79-80

Tabla 6. Presupuesto estimado de Marketing (Año 1) p. 80

Tabla 7. Propuesta de planes p. 82-83

Tabla 8. Organigrama p. 86

Tabla 9. Estimación de ingresos para Año 1 p. 91-92

Tabla 10. Desglose y totales por trimestres de Año 1 p. 96

Tabla 11. Inversión inicial p. 97

Tabla 12. Proyección de flujo de fondos (años 0-5) p. 99

Tabla 13. Análisis de sensibilidad - Año 1 p. 102

Tabla 14. Identificación de ventajas competitivas p. 107-108

Tabla 15. Desarrollo de la plataforma (Mes 1 - Mes 4) p. 109-110

Tabla 16. Creación de contenidos (Mes 2- Mes 4) p. 110

Tabla 17. Contratación y capacitación de personal (Mes 1-Mes 3) p. 110-111

Tabla 18. Marketing y promoción (Mes 3-Mes 6) p. 111-112

Tabla 19. Implementación de la plataforma (Mes 4-Mes 6) p. 112-113

Tabla 20. Evaluación y Ajustes Continuos (Mes 5 - Mes 6 en adelante) p. 113-114

## **Figuras**

Figura 1. Embudo de mercado: Plataforma para mujeres latinas migrantes en Maryland.

Elaboración propia. p. 44-45

Figura 2. Distribución de emociones negativas mencionadas por participantes en entrevistas sobre salud mental. Elaboración propia. p. 57

Figura 3. Necesidades de desarrollo profesional mencionadas por mujeres migrantes latinas p.61-62

Figura 4. Usuaris registradas mensuales. Elaboración propia. p. 92-93

Figura 5. Ingresos mensuales y punto de break-even. Elaboración propia. p. 93

## **Apéndice**

### ***Estructura de las Entrevistas***

**Introducción.**"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la

migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"

**Preguntas de la entrevista.** Las preguntas estarán divididas en diferentes categorías para abordar los temas relevantes, tales como la migración, la salud mental, la situación profesional, y las expectativas de desarrollo personal y profesional.

### ***Sección 1: Información Sociodemográfica***

1. ¿Cuántos años tiene?
2. ¿Cuál es su país de origen?
3. ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado? (Ej: primaria, secundaria, técnico, universidad).
4. ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
5. ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

### ***Sección 2: Experiencias de Migración***

5. ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
6. ¿Cómo describiría su experiencia viviendo aquí como mujer migrante?
7. ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
8. ¿De qué manera cree que su experiencia migratoria ha influido en su bienestar emocional y mental?

### ***Sección 3: Salud Mental y Bienestar***

8. ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
9. ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental? Si es así, ¿cómo fue esa experiencia?
10. ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional? (amigos, familia, comunidad, iglesia, etc.)
11. ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes?  
¿Por qué?

### ***Sección 4: Situación Profesional y Aspiraciones***

11. ¿Está trabajando actualmente? Si no, ¿cuáles han sido las principales dificultades para conseguir empleo?
12. ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
13. ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
14. ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?  
¿Cómo fue su experiencia?
15. ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?

### ***Sección 5: Expectativas de la Plataforma***

15. Si existiera una plataforma de apoyo con formación profesional y acompañamiento emocional, ¿qué servicios le gustaría que ofreciera?

16. ¿De qué forma prefiere acceder a esos servicios? (por ejemplo: videollamadas, artículos, talleres, grupos de apoyo, etc.)
17. ¿Qué factores cree que la motivarían a usar una plataforma así de forma constante?
18. ¿Hay algo que le impediría o dificultaría usar este tipo de plataforma?

**Cierre.** "Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más o compartir alguna idea final sobre lo que hablamos hoy?"

### **Entrevista 1: Ana M., 34 años – Silver Spring, MD**

Introducción:

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- Tengo 34 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Colombia.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Universidad. Soy licenciada en administración.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 5 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Vivo en Silver Spring.

Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Vine porque le hicieron una oferta de trabajo a mi esposo.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Dura. Tuve que empezar de cero.

- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- El idioma, sin duda. A veces me siento insegura para postular a trabajos porque no sé hablar inglés de manera fluida.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Mucho, mucha frustración al no poder adaptarme.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, he estado muy triste a veces.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- Fui a una psicóloga hispanohablante hace un año más o menos. Me ayudó mucho, pero después por motivos económicos, tuve que abandonar.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- Llamo a mi familia en Colombia y me junto con algunas amigas colombianas.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Absolutamente. Lo necesitamos, especialmente porque no tenemos muchas redes de contención.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Trabajo medio tiempo en una tienda de ropa. No es lo mío, pero bueno.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Algo administrativo, ser secretaria o recepcionista.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés profesional y más manejo de PC.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- Solo en un taller breve de cómo hacer tu hoja de vida.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, sería buenísimo.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Clases de inglés, asesoría laboral, y terapia.
- ¿Cómo prefiere acceder a esos servicios?
- Por Zoom o una app fácil de usar. Que solo necesite mi teléfono.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que tenga resultados concretos: entrevistas, conexiones, bienestar.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- El tiempo ya que tengo dos hijos pequeños.

Cierre:

— *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*

— Agradecer por el espacio y el tiempo.

## **Entrevista 2: Carmen D., 40 años – Hyattsville, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

— Sí, estoy de acuerdo.

### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 40 años

– ¿Cuál es su país de origen?

– El Salvador

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Secundaria completa

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– 10 años

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– Hyattsville.

### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Migré por violencia de género y para proteger a sus hijos.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Solitaria, pero también de crecimiento. Me siento muy sola pero bueno uno trabaja y se pasa rápido el día.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— El idioma y el acceso a médicos.

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— A veces, angustiada por no tener tiempo para estar con mis hijos de tanto trabajar.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

- Sí, no dormir a veces.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, nada.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A la iglesia.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, creo que es importante, por todo lo que vivimos.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, sí trabajo, limpiando casas.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría ser maestra de jardín de infantes. Me gustan mucho los niños.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Aprender inglés.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, no he participado en programas antes.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Me interesaría un espacio así.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Algún tipo de acompañamiento psicológico, formación en oficios, y ayuda legal, también.
- ¿Cómo prefiere acceder a esos servicios?
- Por videollamada y grupos de WhatsApp.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- El sentirme acompañada, y crecer con otras mujeres.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- El acceso a internet en ciertos momentos.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias. Que le vaya muy bien.

#### **Entrevista 3: Lucía P., 29 años – Baltimore, MD**

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

— ¿Cuántos años tiene?

— 29 años.

— ¿Cuál es su país de origen?

— Perú.

— ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

— Auxiliar de enfermería.

— ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

— 4 años.

— ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

— Baltimore.

#### Sección 2: Experiencias de migración

— ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Migré para mejorar mi calidad de vida.

— ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Retadora, pero al mismo tiempo, enriquecedora.

— ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, fue muy difícil adaptarme por no tener una red de apoyo.

— ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Sí, mucha frustración, angustia.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

— ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, me he vuelto más introvertida, me guardo mucho lo que me pasa.

— ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No, la verdad que no.

— ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mis amigas y hermana.

— ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, creo que es importante, que sea accesible.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo como niñera.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría trabajar como enfermera, en lo mío.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Necesito certificarme en lo mío y mejorar mi inglés.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, no he participado en programas antes.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, un espacio de mentoría.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Contenidos grabados y mucho acompañamiento emocional.
- ¿Cómo prefiere acceder a esos servicios?
- Por Zoom o Meet, que sean reuniones virtuales.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- El escuchar testimonios de otras mujeres y tener una red de contactos.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Mi trabajo ya que mis jornadas laborales a veces exceden las 8 horas.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias. Me gustaría ayudar a otras mujeres también. Este tipo de iniciativas puede cambiar vidas.

#### **Entrevista 4: Verónica R., 36 años – Rockville, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 36 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- México.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Universidad incompleta. Estudié medicina pero dejé la carrera porque necesitaba trabajar.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 6 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Rockville.

### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Migré por razones económicas y personales.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Siento que he aprendido a ser resiliente y a salir de mi zona de confort.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, fue complicado porque me he sentido discriminada por mi acento, por no hablar bien inglés.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Sí, muchos altibajos e insomnio por el estrés.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, ansiedad y agotamiento.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, no nunca hice terapia.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- Me vuelco mucho a la iglesia, a mi fe.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, es fundamental porque se necesita.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo en tareas de limpieza, en casas particulares.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría trabajar en algo distinto. Estoy cansada de limpiar.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?

- Necesito inglés conversacional.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, nunca participé en mentorías.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, me encantaría ser parte de una red de mujeres latinas profesionales.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Poder hacer terapia y tener tutores que nos guíen.
- ¿Cómo prefiere acceder a esos servicios?
- Por Zoom, videos grabados y cosas para leer/ estudiar.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Sentir que estoy progresando.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Capaz la falta de una laptop.

#### Cierre:

— *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*

- Gracias por escuchar mi historia.

### **Entrevista 5: Teresa G., 31 años – Gaithersburg, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 31 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Venezuela.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Universidad completa, soy ingeniera industrial.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- Hace 3 años.

- ¿En qué ciudad o condado de Maryland vive actualmente?
- Gaithersburg, condado de Montgomery.

### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Por la situación política y económica. Quería estabilidad y seguridad para mi hijo.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Ha sido desafiante. En muchos espacios siento que debo demostrar más por ser mujer y migrante.
- ¿Desafíos específicos?
- Validar mi título ha sido complicado. También el idioma me limita para ciertos trabajos.
- ¿Cómo ha influido en su bienestar emocional?
- Me ha afectado bastante ya que a veces siento que nunca voy a poder revalidar mi título aquí.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, tristeza.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional?
- Sí, participé en un grupo online para migrantes venezolanos durante la pandemia. Me ayudó bastante.
- ¿A quién suele acudir para apoyo emocional?
- A una amiga que vive acá y hago videollamada con mi hermana que está en Miami, y el resto de mi familia, en Venezuela.
- ¿Considera importante el acceso a salud mental para mujeres migrantes?
- Claro. Sin salud emocional no podemos avanzar ni en lo laboral ni en lo personal.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, como mesera en un restaurante.
- ¿Qué trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría retomar mi carrera, y especializarme en Data Analytics.
- ¿Qué habilidades necesita desarrollar?
- Inglés técnico, Excel avanzado, y certificaciones en análisis de datos.
- ¿Ha participado antes en programas de formación o mentoría?
- Solo en un curso de inglés dictado por un centro comunitario.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje?
- ¡Mucho! Me gustaría compartir con otras mujeres como yo y crecer juntas.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera?
- Cursos técnicos, asesoramiento profesional, apoyo emocional y networking.

- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Con una app y reuniones virtuales. Que se acomode a mis horarios.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla con regularidad?
- Ver resultados, encontrar oportunidades reales y sentir acompañamiento.
- ¿Qué le dificultaría usar la plataforma?
- A veces el tiempo, pero si es flexible, lo podría manejar.

Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
  - Gracias a ustedes. Me emociona que existan proyectos que piensen en nosotras.
- 

### **Entrevista 6: Paola M., 28 años – Wheaton, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 28 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- El Salvador.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Secundario completo.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 4 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Wheaton.

#### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Por dinero y seguridad.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Ha sido difícil, pero me ha hecho fuerte.

- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, especialmente con el idioma y al buscar trabajo.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- A veces me siento sola. Me cuesta estar lejos de mi familia.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, sobre todo incertidumbre.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, nunca he podido acceder a ayuda profesional.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mi mamá, aunque está en El Salvador. Hablamos mucho por teléfono.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque muchas veces no tenemos con quién hablar sobre lo que sentimos.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, limpiando oficinas.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría tener un pequeño negocio o trabajar en algo administrativo.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés, computación y cómo manejar un negocio.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, pero me interesa.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, totalmente.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Cursos, consejería emocional, espacios para compartir con otras mujeres.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por apps como Zoom.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Si me siento escuchada y veo que me ayuda a progresar.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- El tiempo y el idioma, si no está disponible en español.

### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad.”*

*Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?"*

— Gracias. La verdad es que hay muchas mujeres como yo que necesitan apoyo.

### **Entrevista 7: Mariana R., 42 años – Laurel, MD**

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 42 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Perú.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Universidad incompleta. Estudié administración de empresas.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 6 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Laurel.

#### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- La posibilidad de mejorar la vida de mis hijos.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Con altos y bajos. Es difícil, pero también he logrado cosas buenas.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Muchísimos, el idioma fue lo más difícil al principio.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- A veces me siento aislada, especialmente durante la pandemia me sentí así.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, ansiedad e insomnio.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- Sí, pero abandoné al poco tiempo.

- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mi marido o mi vecina que es mi amiga también.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Es fundamental. No se habla de la salud mental de los migrantes pero uno la pasa mal, especialmente al comienzo.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, como recepcionista.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría liderar un equipo.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés avanzado y liderazgo.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- Sí, en un taller de mujeres emprendedoras.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, si es un espacio respetuoso y útil.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Asesoría emocional, coaching profesional, talleres prácticos.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Zoom y plataformas con videos grabados.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- La utilidad de los contenidos, sentirme acompañada.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Los horarios, que justo choquen con los de mi trabajo.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias, es muy necesario un espacio así.

#### **Entrevista 8: Fernanda T., 35 años – Hyattsville, MD**

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo*

*profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 35 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– Honduras.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Secundario sin terminar.

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– Hace 8 años.

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– Hyattsville.

#### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— El dinero. Poder ganar más dinero para ayudar a mi familia.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Ha sido dura, pero también me ha enseñado mucho. Es una experiencia muy solitaria a veces.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, al principio con el inglés y entender cómo funcionan las cosas acá.

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— A veces he tenido miedo por perder un trabajo y no poder mandar dinero a mi país o alimentar a mis hijos.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, puedo decir que estuve deprimida un tiempo.

– ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No, nunca pude acceder.

– ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mi hermana que vive conmigo porque mi esposo casi no está en la casa.

– ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, vivimos muchas cosas fuertes. Pero hay que ser fuerte y seguir adelante.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

– ¿Está trabajando actualmente?

- Sí, trabajo tiempo completo limpiando casas.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
  - Me gustaría estudiar para trabajar como enfermera.
  - ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
    - Inglés y aprender a usar la computadora.
    - ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
      - No, no.
    - ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
      - Sí, me gustaría aprender cosas nuevas.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
  - Espacios para hablar y desahogarme..
  - ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
    - Por celular con videos grabados que pueda ver cuando salga de trabajar.
    - ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
      - Que me ayude a avanzar y que sea en español.
      - ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
        - El tiempo y tener WiFi.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
  - No, nada más.

### **Entrevista 9: Julia P., 51 años – Frederick, MD**

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
  - 51 años.
  - ¿Cuál es su país de origen?

- Colombia.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Universidad completa en mi país.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- Hace 23 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Frederick.

#### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- La situación económica y buscar una vida más tranquila.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Con muchos aprendizajes, pero también momentos difíciles.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, especialmente encontrar trabajo acorde a mi experiencia.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Tristeza y frustración al principio. Después uno maneja mejor esos sentimientos con el tiempo. Uno se acostumbra.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, ansiedad y mucho estrés, también uno siente mucha soledad.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, aunque he buscado información.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mis hijas y amigas de la zona donde vivo.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque tendemos a callar lo que nos pasa, por miedo o vergüenza.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo cuidando adultos mayores.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría trabajar en educación o como consejera comunitaria.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés, más que nada.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, pero sería lindo.

- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, claro.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Información práctica, orientación profesional y acompañamiento emocional.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Prefiero talleres presenciales.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- La utilidad, la flexibilidad horaria y el sentirme acompañada.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- El tiempo disponible que tenga para usarla.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias.

### **Entrevista 10: Camila D., 30 años – Gaithersburg, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 30 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Venezuela.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Me gradué como psicóloga.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 2 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Gaithersburg.

## Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Inestabilidad económica en mi país y la ausencia de oportunidades de empleo.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Me sacó de mi zona de confort totalmente.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, para convalidar mi carrera.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Ha sido estresante, sobre todo por no poder ejercer mi profesión.

## Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, de extrañar y pensar en regresar.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- Sí, a través de una red de apoyo de chicas latinas en un grupo de Facebook.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mi mamá. Hablo con ella todos los días.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Absolutamente, siendo psicóloga, te puedo decir que es una necesidad básica que muchas veces ignoramos.

## Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo como repositora en un supermercado.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Mi sueño es trabajar como terapeuta.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés más fluido y conocer el sistema de licencias.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, formalmente, pero busco recursos online.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, con gusto.

## Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Formación para reinsertarme profesionalmente y un lugar de apoyo emocional.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por Zoom, Meet o Microsoft Teams.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?

- Ver resultados reales, y sentir acompañamiento.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- La falta de tiempo.

Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Espero que este proyecto se concrete.

### **Entrevista 11: Alejandra G., 43 años – Lanham, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 43 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Perú.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Paralegal.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 21 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Lanham.

#### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Fui a buscar un futuro más estable para mis hijos y para mí.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Compleja. A veces siento que avanzo, pero otras, me siento estancada.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, el idioma y no tener amigos aquí.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Mucha incertidumbre al principio.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, ansiedad y mucho cansancio corporal y mental.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- Solo una vez, en una clínica comunitaria. Me ayudó bastante.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mis amigas de la iglesia.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque estamos solas muchas veces y no sabemos cómo pedir ayuda.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Trabajo como ayudante de cocina en un restaurante.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Trabajar en lo mío como paralegal o empezar mi emprendimiento haciendo velas de soja.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés y atención al cliente.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, pero me interesa mucho.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, creo que nos podemos apoyar entre nosotras.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Talleres prácticos, asesoría psicológica y oportunidades laborales.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- A través de Zoom o videos grabados.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- El acompañamiento y apoyo por parte de profesionales y otras compañeras.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Los horarios, capaz.

### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
  - Gracias. Ojalá se de este proyecto.
-

## Entrevista 12: Mariana R., 27 años – Annapolis, MD

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 27 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– México.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Secundario completo.

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– 6 años.

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– Annapolis.

### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Mi marido se había venido para aquí primero, y yo me vine después.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Difícil al principio, pero una después se va acostumbrando a la vida de aquí.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, sobre todo con el idioma.

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Me sentí muy sola al principio. Ahora estoy mejor.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, tristeza e incertidumbre.

– ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No, no sabía dónde buscarlo.

– ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mi madre por teléfono y a mi vecina que es latina, también.

– ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, porque muchas no hablamos de lo que nos pasa por miedo o porque no tenemos un lugar donde hablar.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Trabajo limpiando casas.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría aprender peluquería y poner un salón.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés, algo de administración y cursos de belleza como peluquería, depilación, manicuría y pedicuría.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, pero me gustaría.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, estaría bueno.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Clases prácticas y cursos cortos.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Con mi teléfono, a través de alguna app.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que sea fácil de entender y me ayude a avanzar.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- El tiempo, quizás.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias por la entrevista y por pensar en nosotras.

### **Entrevista 13: Patricia L., 60 años – Rockville, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder*

*con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 60 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– El Salvador.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Primaria completa.

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– 20 años.

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– Rockville.

#### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Por trabajo y para mandar dinero a mi familia.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Difícil, una se la pasa trabajando.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Muchos. Nunca aprendí bien el inglés..

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Extraño mucho mi país, mi gente.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, tristeza, angustia por no tener a mi familia cerca.

– ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— Solo en la iglesia, pero no con psicólogos.

– ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— Siempre trato de hacer videollamada con mi familia en El Salvador.

– ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, porque cargamos con muchas cosas.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

– ¿Está trabajando actualmente?

— Sí, limpio casas y cuido niños.

– ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?

— Me gustaría enseñar a otras mujeres a cocinar, a hacer tortillas y pupusas.

– ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?

— Computación e inglés.

– ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?

— No, no sabía que existían.

– ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?

— Sí, a pesar de tener 60 años, aún quiero ayudar y aprender.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

– ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?

— Clases de inglés y apoyo.

– ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?

— Por teléfono o reuniones presenciales.

– ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?

— Ver que hay otras mujeres en mi situación y sentirme acompañada.

– ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?

— La tecnología, pero con ayuda podría hacerlo.

#### Cierre:

— *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*

— Gracias por incluir a mujeres de mi edad.

#### **Entrevista 14: Camila A., 31 años – Hyattsville, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 31 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– Colombia.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Soy licenciada en psicología.

- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 3 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Hyattsville.

#### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Vine con mi pareja, que consiguió una oportunidad laboral, y yo buscaba nuevas oportunidades.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Ha sido una montaña rusa. Mucho aprendizaje, pero también momentos de aislamiento.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, el idioma ha sido una barrera para encontrar empleo en mi área.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Ha sido difícil no poder ejercer mi profesión; eso ha afectado mi autoestima.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, ansiedad y frustración.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- Mi familia.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Es fundamental. A menudo cargamos muchas emociones que no tenemos con quién procesar.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Trabajo como niñera, mientras ahorro para poder validar mi título.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Trabajar en bienestar comunitario, especialmente con mujeres.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés profesional, validación de título y quizás gestión comunitaria.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, pero me encantaría.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Absolutamente. Sería un espacio muy necesario.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Mentoría profesional, apoyo emocional y herramientas para validar estudios.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- A través de Zoom y recursos descargables.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Ver avances concretos y sentirme acompañada.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Tal vez el tiempo, si no es flexible.

### Cierre:

— *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*

— Gracias. Somos muchas buscando un lugar donde crecer.

### **Entrevista 15: Brenda T., 38 años – Thurmont, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

— Sí, estoy de acuerdo.

### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 38 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Honduras.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Secundario incompleto.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 19 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Thurmont.

### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- La situación en Honduras estaba fea.

- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Ha sido dura, pero también me ha hecho fuerte.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, el idioma fue y es lo más difícil. Aún estoy aprendiendo.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Y cuesta estar lejos del país.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, a veces no he podido dormir por las noches pensando muchas cosas.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, no he tenido la posibilidad.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mi hermano, que también vive aquí.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque hay muchas cosas que uno se guarda y necesita hablar.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo en limpieza de oficinas.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría tener mi propio negocio, algo como venta de comida.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés y manejo de redes sociales.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, no sabía que podía.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, creo que me ayudaría mucho.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Clases prácticas, apoyo emocional y cursos para hacer tu propio negocio.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por celular, con acceso fácil.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que sea útil, accesible, y esté en español.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Si se necesita mucha tecnología o mucho inglés.

Cierre:

— “Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”

—Gracias por esta entrevista.

---

### **Entrevista 16: Olga M., 45 años – Glen Burnie, MD**

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

–45 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– Panamá.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

–Secundario completo.

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– 12 años.

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– Glen Burnie.

#### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— No podía seguir en mi país por violencia en mi familia.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

—Una se siente sola muchas veces, pero agradecida por el trabajo.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, especialmente por el idioma y por no conocer mis derechos.

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Me ha generado mucha tristeza, pero al mismo tiempo, estoy tranquila aquí.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, tuve depresión en los primeros años.

– ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

- No, nunca tuve acceso ni sabía a dónde acudir.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mis amigas que viven en mi barrio.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque muchas cargamos con muchos sentimientos y los tenemos ahí adentro sin poder desahogarnos.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, en limpieza de casas.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría poner mi propio negocio, de costura porque eso hacía en Panamá.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés, uso de la computadora y algo de administración.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, pero me gustaría aprender cosas nuevas.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Clases simples, y cómo puedo hacer para emprender.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por celular, porque es lo que uso siempre.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que sea en español y [que la plataforma sea] fácil de usar.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- No tener tiempo, quizás.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias por escucharme.

#### **Entrevista 17: Paula R., 35 años – Germantown, MD**

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

### Sección 1: Información sociodemográfica

— ¿Cuántos años tiene?

—35 años.

— ¿Cuál es su país de origen?

— Argentina.

— ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

—Graduada de nutricionista.

— ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

— 5 años.

— ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

— Germantown.

### Sección 2: Experiencias de migración

— ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Quería tener esta experiencia de vida y mejorar mi inglés.

— ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

—Intensa. No se abren puertas por lo general si no hablas bien el inglés, y si tu título no es de acá.

— ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, sobre todo para convalidar mi formación y poder trabajar como nutricionista.

— ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Me he sentido frustrada, aunque trato de mantenerme fuerte.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

— ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, pero no al punto de necesitar terapia, creo.

— ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

—No, pero me gustaría en algún momento.

— ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

—A mi mejor amiga de acá que es también de Argentina.

— ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, muchas lo necesitamos pero no sabemos cómo o dónde pedir ayuda, o no tener dinero para poder pagar.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- En una cafetería, como barista.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Tener mi propio consultorio como nutricionista.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés, habilidades digitales, y saber cuáles son los trámites para validar mi título. Además, cierta preparación para exámenes internacionales.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, solo tomé un curso de CPR (primeros auxilios).
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, más si es en español.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Clases, orientación con trámites y talleres de bienestar emocional.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por apps como Zoom, o videos grabados para verlos cuando pueda.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Si hay resultados visibles pronto.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- La falta de tiempo.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- No, nada más. Gracias.

#### **Entrevista 18: Nicole L., 28 años – Bethesda, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 28 años.

- ¿Cuál es su país de origen?
- Colombia.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Secundaria completa.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 7 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Bethesda.

### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Buscando un futuro mejor.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Muy dura al principio, me sentí sola, pero ahora tengo más amigos y conocidos.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- El idioma fue lo más difícil, también la discriminación en algunos trabajos o de algunas personas.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Tristeza al extrañar, más que nada a mi mamá.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, al estar lejos de mi familia.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- Tuve sesiones de coaching pero después abandoné.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mi mamá y a mis amigas.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, pasamos por mucho aquí en este país.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, como niñera, y me ofrezco a hacer otras tareas si me pagan, como hacer el laundry y planchar.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría ser estilista.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés y emprendedurismo.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?

- No, pero me gustaría.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, me haría sentir más acompañada.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Cursos cortos, apoyo emocional, y asesoría legal si es posible.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por teléfono con alguna app.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que me sienta entendida y que tenga algunas cosas gratuitas o a un precio accesible.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- El tiempo y que no sea en español.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias por esta entrevista.

### **Entrevista 19: Gabriela D., 31 años – Rockville, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 31 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- México.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Universidad completa. Soy contadora.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 4 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Rockville.

## Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Vine con la idea de estudiar y mejorar mi inglés, y bueno, luego decidí quedarme.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Muy enriquecedora, aunque también me sentí no valorada profesionalmente hablando.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, el idioma y las diferencias en el sistema laboral. Validé mi título pero me cuesta conseguir trabajo por el inglés y mi estatus migratorio.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Me llevó a cuestionarme qué quiero hacer con mi vida. Como que soy otra.

## Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, diría que tuve depresión en mi primer año.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- Sí, hice terapia online con una psicóloga de México.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mi grupo de amigas latinas y a mi psicóloga.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Totalmente, es esencial para poder sostenerse emocionalmente en el proceso migratorio.

## Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo como mesera en un restaurante de comida mexicana.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría trabajar en lo mío, como contadora.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés pero más que nada, Business English, y project management.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, no he tenido la oportunidad.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, creo que la sororidad es clave entre nosotras.

## Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Formación profesional, salud mental y una comunidad de mujeres latinas.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Que el acceso a la plataforma de estudio sea fácil al igual que su uso.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?

- El sentirme parte de algo.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Si no hay flexibilidad horaria.

Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Gracias por esto.

## **Entrevista 20: Luz E., 50 años – Frederick, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 50 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Ecuador.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Secundaria incompleta.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 20 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Frederick.

### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Por razones económicas y para reunirme con parte de mi familia.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Con altos y bajos, pero muy sacrificada es la vida aquí.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, el no hablar inglés me ha limitado mucho.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Me he hecho más fuerte.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, me sentí sola y deprimida, especialmente al inicio.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, nunca me animé a buscar ayuda.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mis hijos y a una vecina que también es ecuatoriana.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque callamos nuestros dolores.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo como niñera.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría poder dedicarme a algo que me guste, como tener mi propio negocio de comida.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés y manejo básico de computadora.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, no sabía que existían.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Me gustaría.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Aprender inglés y conocer más sobre nuestros derechos aquí.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por celular, con videos cortos o mensajes.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que sea en español y que sea fácil de entrar con el teléfono.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Que tenga que pagar mucho.

### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
  - No, gracias por su tiempo.
-

### **Entrevista 21: Mariana S., 29 años – Silver Spring, MD**

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 29 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– Perú.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Universitario completo. Estudié una licenciatura en comunicación social.

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– 3 años.

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– Silver Spring.

#### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Vine por una oportunidad de trabajo y luego, decidí quedarme tras la pandemia.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Una montaña rusa y de mucho aprendizaje.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, para validar mis estudios y las posibilidades de entrar en el sistema laboral.

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Frustrada por no poder ejercer mi carrera y ganar bien.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, ataques de ansiedad hasta la actualidad.

– ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— Sí, hice terapia online durante seis meses.

– ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mi novio y a mi grupo de amigas.

– ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, es clave porque el proceso migratorio es emocionalmente agotador.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo en atención al cliente, pero no en mi área profesional.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Algún trabajo en comunicación digital o marketing.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés profesional y marketing digital.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- Sí, en uno online de liderazgo para mujeres. Fue muy enriquecedor.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, es una excelente idea.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Coaching laboral, espacios de contención emocional y networking.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- A través de sesiones virtuales y contenido descargable.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que los contenidos sean útiles y que una pueda conectar con otras mujeres.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Que los horarios sean fijos y no coincidan con mi disponibilidad horaria.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Que es importante crecer en comunidad. Gracias.

#### **Entrevista 22: Norma A., 41 años – Glen Burnie, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?

- 41 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Guatemala.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Primaria completa.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 10 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Glen Burnie.

### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Escapé de violencia y vine a buscar una vida más segura aquí.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Difícil al inicio, pero ahora más tranquilo todo.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, el inglés y la discriminación.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Tristeza pero bueno uno sigue adelante. Tiene que ser fuerte.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, no dormía bien y tenía muchos dolores en el cuerpo por el trabajo.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No. Solo en la iglesia.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A la iglesia.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque no tenemos con quién hablar. No confiamos en desconocidos.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo limpiando casas.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Tener mi negocio de limpieza porque mi jefa no nos paga bien.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Hablar inglés.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, nunca.

- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, claro.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- El inglés y que nos ayuden con trámites que a veces uno no sabe dónde ir.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Por WhatsApp.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que me haga sentir bien y cómoda.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- No tener tiempo para usarla.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- No, no. Gracias.

### **Entrevista 23: Julia R., 26 años – Baltimore, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 26 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- El Salvador.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Universidad incompleta.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- 2 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Baltimore

### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- La inseguridad en mi país.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Muy desafiante, la verdad.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, me cuesta el inglés
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Sentirme sola y a veces desesperanzada.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, lloro mucho y me cuesta dormir.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, no sé dónde buscar ayuda.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A mis amigas de la iglesia.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, porque pasamos muchas cosas solas.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo como mesera en una pupusería.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Ser fotógrafa.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Inglés, más que nada.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No, pero me interesa mucho.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, totalmente.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Cursos de inglés y de apoyo.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Desde mi celular.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que me sienta escuchada y acompañada.

- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Quizás, mi horario de trabajo.

Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Hay muchas como yo. Esto sería muy útil.

#### **Entrevista 24: Greicy V., 45 años – Wheaton, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?”*

- Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

- ¿Cuántos años tiene?
- 44 años.
- ¿Cuál es su país de origen?
- Soy de Nicaragua.
- ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?
- Hice la primaria.
- ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?
- Vivo aquí hace 19 años.
- ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?
- Wheaton.

#### Sección 2: Experiencias de migración

- ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?
- Buscábamos un lugar más seguro para mi familia con mi marido.
- ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?
- Difícil al principio, más que nada por el inglés, pero con el paso del tiempo, me acostumbré.
- ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?
- Sí, por el inglés y también discriminación, racismo.
- ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?
- Estar muy cansada y extrañar un poco el país de uno.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

- ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?
- Sí, estrés y bronca porque los patrones lo tratan mal.
- ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?
- No, nunca. Hablo con mi familia pero nunca hice terapia.
- ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?
- A Dios. Hablo mucho con Dios y le pido mucho que me ayude.
- ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?
- Sí, sí.

### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo como repositora en Megamart.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Tener mi negocio.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Aprender a usar bien el celular y la computadora.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, estaría bueno.

### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Inglés y computación.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Con mi teléfono.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que todo sea fácil de entender.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Mi internet a veces no anda bien.

### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
  - No, no. Gracias.
-

### Entrevista 25: Laura F., 35 años – Rockville, MD

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 35 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– Soy de México.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Universitario completo. Soy abogada.

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– 7 años.

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– Rockville.

#### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Por mejores oportunidades de trabajo y la posibilidad de un futuro mejor para mis hijos.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Me sigue costando adaptarme. Aunque ya tengo trabajo, me siento excluida de mejores oportunidades en mi campo profesional.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, el idioma es un desafío constante.

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Me ha causado mucho estrés y ansiedad. Siento que todavía no encuentro mi lugar en este país, aunque trato de seguir adelante por mi familia.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, sufro de ansiedad y depresión. A veces, me siento muy sola y desconectada de mi comunidad.

– ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— He intentado ir a terapia, pero los costos son muy altos y no siempre es fácil encontrar un terapeuta que hable español.

– ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

—A mi esposo o alguna amiga.

— ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, es fundamental. Las mujeres que migramos enfrentamos demasiadas barreras para acceder a estos servicios. Y también, sentimos vergüenza de pedir ayuda.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

— ¿Está trabajando actualmente?

— Sí, trabajo en una oficina de inmigración. Son abogados de habla hispana y yo soy recepcionista ahí.

— ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?

—Me gustaría trabajar como paralegal y seguir subiendo de rango, aunque sé que para eso tengo que certificar mis estudios y tomar algunos cursos.

— ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?

—Mejorar mi inglés y obtener una certificación que me permita trabajar como abogada para ayudar a inmigrantes.

— ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?

—He tomado algunos cursos en línea, pero no me han ayudado mucho a conseguir lo que quiero.

— ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?

—Sí, definitivamente.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

— ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?

— Cursos de inglés y desarrollo profesional y terapia.

— ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?

— A través de videoconferencias o contenido online.

— ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?

—Que los cursos estén orientados a mis necesidades y que haya flexibilidad en los horarios.

— ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?

—No tener tiempo debido a mis obligaciones laborales.

#### Cierre:

— *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*

—Me parece una excelente iniciativa y agradezco la oportunidad de poder expresarme.

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

— ¿Cuántos años tiene?

— 52 años.

— ¿Cuál es su país de origen?

— Soy de Colombia.

— ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

— Bachillerato.

— ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

— Llevo 25 años viviendo aquí.

— ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

— Bethesda.

#### Sección 2: Experiencias de migración

— ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Vine buscando una vida mejor para mis hijos, ya que en mi país había muchos problemas y falta de oportunidades.

— ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Ha sido una experiencia difícil. Fue muy complicado adaptarme, especialmente por el idioma y el choque cultural. Pero con el paso del tiempo, me he adaptado a este ritmo de vida.

— ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, el inglés. A veces, no me entienden lo que digo.

— ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Estrés y tristeza. He tratado de mantenerme positiva por mis hijos.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

— ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, he tenido episodios de ansiedad y me siento sola, a veces.

— ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No he recibido apoyo profesional. Hablo con amigas, pero las que están en mi país, no me entienden mucho porque ellas no han pasado por esto.

— ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— La verdad que me guardo mucho para mí lo que me pasa.

— ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, porque muchas veces las mujeres enfrentamos tantos retos y obstáculos que nuestra salud emocional se ve afectada, y no sabemos qué hacer.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo lavando platos y como ayudante de cocina.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría trabajar en algo mejor remunerado y que no me demande tanto físicamente.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Mejorar mi inglés.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- No he tenido la oportunidad de participar en programas formales, pero he asistido a algunos talleres comunitarios que organizaban por Facebook algunos colombianos en mi zona. Fue una experiencia positiva.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, me gustaría. Siento que un espacio así me ayudaría a sentirme acompañada y a aprender nuevas habilidades.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Cursos de inglés y apoyo emocional, más que nada. También, me gustaría que hubiera una sección para orientación legal ya que necesitamos saber cómo manejar ciertas situaciones.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Con mi teléfono. Que sean videos, o que hagamos videollamadas.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que los contenidos sean prácticos, que pueda acceder en cualquier momento y que todo esté en español.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Los horarios de mi trabajo porque a veces trabajo turno mañana y otros, turno tarde-noche.

#### Cierre:

— *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*

— Es muy importante que las mujeres como yo tengamos más apoyo.

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

— ¿Cuántos años tiene?

— 38 años.

— ¿Cuál es su país de origen?

— Uruguay.

— ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

— Tengo estudios universitarios pero no llegué a terminar la carrera de Sociología.

— ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

— Hace 6 años.

— ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

— Silver Spring.

#### Sección 2: Experiencias de migración

— ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Buscaba mejores oportunidades laborales.

— ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Ha sido difícil en muchos aspectos. La barrera del idioma, las diferencias culturales y las dificultades para encontrar un trabajo bien pago han sido los mayores desafíos. Pero he tenido oportunidades que no hubiera tenido en mi país.

— ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, el idioma, y sentirme excluida en entornos laborales.

— ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Ha sido estresante y solitario. La falta de una red de apoyo es difícil de manejar, más cuando tengo problemas en el trabajo.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

— ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, la incertidumbre sobre mi futuro me afecta mucho.

— ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No he recibido apoyo profesional, pero hablo con personas que están acá que son uruguayas también. Eso me ha ayudado.

— ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mi pareja y amigos.

— ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por

qué?

— Sí, porque no sabemos cómo lidiar con lo que nos pasa y planificar bien el futuro.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

— ¿Está trabajando actualmente?

— Sí, trabajo en la caja de un restaurante y como niñera.

— ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?

— Me gustaría trabajar en alguna escuela, o universidad.

— ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?

— Mejorar mi inglés, poder validar mis estudios y terminar la carrera aquí.

— ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?

— Tomé algunos cursos online sobre community management y redes.

— ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?

— Sí, sería muy valioso. Para intercambiar experiencias y aprender juntas.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

— ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?

— Clases de inglés, orientación laboral y salud mental.

— ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?

— Con mi teléfono, por videollamada, o Zoom. Estaría bueno que los contenidos estén disponibles 24/7, que puedas consultar en cualquier momento.

— ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?

— La flexibilidad y la accesibilidad.

— ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?

— No tener tiempo.

Cierre:

— *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*

— No, nada más. Gracias.

#### **Entrevista 28: Ana P., 28 años – College Park, MD**

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder*

*con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

– ¿Cuántos años tiene?

– 28 años.

– ¿Cuál es su país de origen?

– Soy mexicana.

– ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

– Soy diseñadora gráfica.

– ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

– 4 años.

– ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

– College Park.

#### Sección 2: Experiencias de migración

– ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Por un mejor futuro profesional.

– ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Desafiante. A pesar de que hablo algo de inglés, aún me siento limitada en ciertas situaciones.

Y un poco, las diferencias culturales, pero después te acostumbras.

– ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Sí, aprender a vivir en una cultura distinta te puede dar o quitar energía. Puede ser muy estresante.

– ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— Sentí mucha ansiedad por no tener seguridad sobre mi futuro en los primeros años. Venir a un lugar nuevo sin familia cercana es duro.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

– ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, me he vuelto un poco más fría, y cómo que me cuesta abrirme a conocer nuevas personas.

– ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No, la verdad que no. Me cuesta mucho mostrarme vulnerable.

– ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mis amigas en México y a mis padres.

– ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, sí, claro. Hay mucho pasando por nuestra cabeza y eso nos afecta emocional y físicamente.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, trabajo cuidando niños, paseo perros y a veces, hago diseño gráfico freelance.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría trabajar en una agencia de diseño o en una empresa con proyectos grandes, y manejar un equipo.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- Me gustaría pulir mi inglés, y aprender sobre gestión de proyectos y marketing digital, SEO, etc.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- Tomé cursos en Adobe y otros cursos de marketing gratuitos en Coursera. La experiencia fue buena.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Sí, siento que interactuar con otras mujeres que están en una situación similar sería muy valioso.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Apoyo emocional y herramientas para conseguir trabajos que se alineen con nuestros perfiles.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Con mi celular o la computadora.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- Que todo sea online y customizado a nuestras necesidades. Que podamos tener un seguimiento o mentorías.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Tener tiempo ya que tengo 3 trabajos.

#### Cierre:

- *“Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?”*
- Es importante que tengamos más apoyo y acceso a oportunidades.

### **Entrevista 29: Rosa C., 60 años - Laurel, MD**

#### Introducción:

*“Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo*

*profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

### Sección 1: Información sociodemográfica

— ¿Cuántos años tiene?

— 60 años

— ¿Cuál es su país de origen?

— Colombia

— ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

— Licenciatura en Pedagogía

— ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

— 30 años

— ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

— Laurel

### Sección 2: Experiencias de migración

— ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Vine por la situación política y económica en Colombia en los años 90. Buscaba seguridad y estabilidad para mis hijos.

— ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Ha sido un viaje largo y con muchos aprendizajes. A pesar de los desafíos, me siento orgullosa de lo que he logrado.

— ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— Al principio, fue adaptarme a un ritmo de vida tan diferente. Pero el idioma nunca fue un problema para mí, lo aprendí rápido.

— ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— He tenido momentos de nostalgia, pero en general, me considero una persona resiliente. He aprendido a enfocarme en el presente.

### Sección 3: Salud mental y bienestar

— ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Estrés, como cualquier persona, pero nada grave. Siempre he buscado mantenerme activa y rodeada de gente positiva.

— ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No he necesitado terapia, pero valoro mucho el apoyo de mis amigas y mi familia.

— ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mis amigas latinas, que también son profesionales, y a mis hijos.

— ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, especialmente para las recién llegadas. La migración puede ser muy dura, y es importante tener a quién acudir.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

- ¿Está trabajando actualmente?
- Sí, soy maestra de primaria en una escuela bilingüe.
- ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?
- Me gustaría jubilarme pronto y dedicarme a viajar y a mis hobbies.
- ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?
- En mi etapa actual, no busco nuevas habilidades, pero me interesa mantenerme actualizada en tendencias educativas.
- ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?
- Sí, he participado en varios talleres y conferencias sobre educación bilingüe.
- ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?
- Me interesaría si el enfoque es el crecimiento personal y el intercambio de experiencias, más que el desarrollo profesional.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

- ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?
- Espacios para compartir experiencias, talleres de bienestar emocional y quizás información sobre recursos para la jubilación.
- ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?
- Prefiero los eventos presenciales o las videollamadas en grupo.
- ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?
- La calidad de los contenidos, la posibilidad de conectar con gente interesante y el sentido de comunidad.
- ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?
- Si es muy enfocada en tecnología o si requiere mucho tiempo de dedicación.

Cierre:

*"Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?"*

— Espero que esta plataforma sea un espacio de encuentro y crecimiento para muchas mujeres.

---

### Entrevista 30: Mariela, 47 años - Germantown, MD

Introducción:

*"Gracias por participar en esta entrevista. El propósito de esta conversación es conocer mejor sus experiencias y necesidades relacionadas con la migración, la salud mental y el desarrollo profesional. Toda la información será tratada con estricta confidencialidad y será utilizada exclusivamente con fines académicos dentro de este estudio. ¿Está usted de acuerdo en proceder con la entrevista y en que grabemos la conversación con fines de transcripción?"*

— Sí, estoy de acuerdo.

#### Sección 1: Información sociodemográfica

— ¿Cuántos años tiene?

— 47 años

— ¿Cuál es su país de origen?

— Perú

— ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que ha completado?

— Soy licenciada en administración de empresas.

— ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en los Estados Unidos?

— 22 años

— ¿En qué ciudad de Maryland vive actualmente?

— Baltimore

#### Sección 2: Experiencias de migración

— ¿Cómo fue su decisión de migrar a los Estados Unidos? ¿Qué la motivó?

— Vine buscando mejores oportunidades económicas para mis hijos, principalmente.

— ¿Cómo describiría su experiencia como mujer migrante?

— Ha sido un camino de mucho trabajo y esfuerzo. He tenido que sacrificar muchas cosas, pero mis hijos están bien, y eso es lo que importa.

— ¿Ha enfrentado desafíos relacionados con la adaptación cultural, el idioma u otros aspectos?

— El idioma siempre ha sido un desafío. Puedo comunicarme, pero me falta fluidez en el ámbito profesional.

— ¿Cómo ha influido su experiencia migratoria en su bienestar emocional y mental?

— A veces me siento frustrada por no poder avanzar más en mi carrera. También extraño mucho mi país y mi cultura.

#### Sección 3: Salud mental y bienestar

— ¿Ha experimentado dificultades emocionales o de salud mental desde que migró?

— Sí, he tenido episodios de ansiedad, sobre todo por el estrés laboral y las preocupaciones económicas.

— ¿Ha recibido algún tipo de apoyo profesional o emocional en relación con su salud mental?

— No, nunca he ido a terapia. No tengo tiempo ni dinero para eso.

— ¿A quién suele acudir cuando necesita apoyo emocional?

— A mi familia, aunque están lejos, y a algunas amigas de la iglesia.

— ¿Considera importante el acceso a servicios de salud mental para las mujeres migrantes? ¿Por qué?

— Sí, creo que es necesario. Muchas veces nosotras ponemos las necesidades de los demás antes que las nuestras.

#### Sección 4: Situación profesional y aspiraciones

— ¿Está trabajando actualmente?

— Sí, trabajo como asistente administrativa en una pequeña empresa, cuyos dueños son latinos.

— ¿Qué tipo de trabajo le gustaría tener en el futuro?

— Me gustaría tener un trabajo más estable y mejor remunerado en el área de contabilidad.

— ¿Qué habilidades o conocimientos considera que necesita desarrollar para mejorar sus oportunidades laborales?

— Necesito mejorar mi inglés profesional, aprender sobre software contable y quizás obtener alguna certificación.

— ¿Ha participado antes en programas de formación, mentoría o desarrollo profesional?

— He tomado algunos cursos en línea, pero me gustaría tener más apoyo y orientación.

— ¿Le interesaría sumarse a una comunidad de aprendizaje para mujeres como usted?

— Sí, me parece una buena idea. Sería útil compartir experiencias y aprender de otras mujeres.

#### Sección 5: Expectativas de la plataforma

— ¿Qué servicios le gustaría que ofreciera una plataforma de apoyo?

— Cursos de inglés para contadores, talleres de desarrollo profesional y apoyo emocional.

— ¿Cómo prefiere acceder a estos servicios?

— A través de clases en línea y recursos descargables.

— ¿Qué factores la motivarían a usarla de forma constante?

— Que sea práctica, que me ayude a mejorar mis habilidades y que me haga sentir parte de una comunidad.

— ¿Hay algo que le dificultaría usar este tipo de plataforma?

— El tiempo, porque tengo un horario de trabajo muy exigente.

Cierre:

*"Le agradezco mucho su tiempo y por compartir sus experiencias con tanta generosidad. Todo lo que ha dicho es muy valioso para el desarrollo de este proyecto. ¿Le gustaría agregar algo más?"*

— Gracias por pensar en nosotras. Espero que esta plataforma pueda ayudarnos a muchas a crecer.

