



De aplazamientos y emociones

La espera prolongada de personas migrantes extranjeras en México¹

Of delays and emotions. The prolonged wait for foreign migrants in Mexico

Por Alma Anaid Bustos Hernández

Resumen: El cambio en las políticas migratorias implementadas en Estados Unidos desde inicios del 2025 ha tenido implicaciones no solo para dicho país, sino también para los procesos de movilidad que se producen en territorio mexicano. Ejemplo de ello es la situación de espera prolongada a la que se enfrentan miles de personas migrantes que arribaron a México con la intención de llegar a EUA y que se han visto orilladas a postergar su viaje. El presente artículo tiene por objetivo dar cuenta de las repercusiones que tiene la espera para esta población, y proponer una vía para la atención de las consecuencias emocionales que este proceso acarrea.

Palabras clave: migración, espera, emociones, discriminación, tránsito.

Abstract: The shift in migration policies implemented in the United States since early 2025 has had implications not only for that country but also for mobility processes taking place in Mexican territory. An example of this is the prolonged waiting period faced by thousands of foreign migrants who arrived in Mexico intending to reach the US, finding themselves forced to postpone their journey. This article aims to make clear the repercussions of waiting for this population, and to propose a pathway for addressing the emotional consequences this process entails.

Keywords: migration; waiting; emotions; discrimination; transit.

Actualmente, hay miles de migrantes que se encuentran en una situación de espera prolongada y obligada en México. Tras el cambio de políticas migratorias del país vecino del norte, este grupo poblacional se ha visto orillado a postergar sus planes ante la falta de condiciones idóneas que les permitan seguir con su viaje a Estados Unidos de América.

El escenario de la espera se caracteriza por una estadía indeterminada en donde las personas migrantes recurren al alojamiento en albergues, campamentos, hostales o casas y habitaciones de alquiler. La incertidumbre y el agotamiento debido a los escasos recursos económicos con los que cuentan puede conducirles a desempeñar actividades laborales con la finalidad de mantener

su estancia temporal y seguir, en un futuro, con el viaje. No obstante, en virtud de su estatus migratorio irregular, esta población es propensa a la explotación y al abuso laboral (Andrade, 2016).

Las dificultades para quienes migran no se limitan al terreno de lo económico, pues también se presentan en el ámbito emocional. Durante la espera se producen distintas interacciones con otros actores, tanto en espacios físicos como digitales, y al-

¹El presente artículo se realizó con el apoyo del programa de Investigadoras e Investigadores del Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología 2025.

LA POBLACIÓN MIGRANTE ES PROPENSA A LA EXPLOTACIÓN Y AL ABUSO LABORAL

gunas de estas son preeminentemente hostiles. La población migrante es, a menudo, objeto de rechazo y discriminación (Pérez Díaz y Aguilar Pérez, 2018). En conjunto, la incertidumbre, las dificultades económicas y el clima de rechazo traen consigo reacciones emocionales que, de acuerdo con su intensidad y persistencia, producen estados de estrés crónico (Achotegui, 2004; Lazarus, 1999).

Frente a ello, es necesaria una intervención tanto de autoridades como de profesionales de la salud. Esto podría crear condiciones dignas durante la espera y un adecuado acceso a derechos y servicios, incluida la atención psicológica. ¿Y qué pueden hacer quienes esperan de manera prolongada? Si bien el esfuerzo individual difícilmente modifica los aspectos políticos e internacionales, existen acciones concretas que aminoran la carga emocional.

La evidencia indica que la regulación emocional es un poderoso aliado para manejar la situación adversa, favorecer la sana interacción social, mejorar la sensación de bienestar y reducir síntomas de ansiedad y estrés (Park et al., 2012). Al respecto, las técnicas que ayudan a reconocerlas emociones y regularlas son

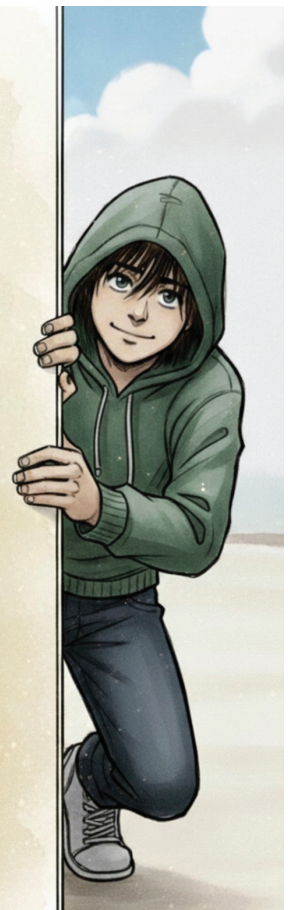
variadas, incluyen ejercicios de respiración y actividad física, así como recomendaciones conductuales o cognitivas (Lopes et al., 2005).

Es importante destacar que las acciones ante estas problemáticas requieren más que una técnica empleada en lo individual.

¿Eres una persona en condición migratoria que está enfrentando un estado de estrés o simplemente te gustaría aprender una técnica de regulación emocional para su manejo? Realiza el paso a paso de esta técnica (Figura 1):

Figura 1. Técnica de respiración

1. Ponte en una posición cómoda, de preferencia, con los ojos cerrados. Identifica una emoción que te gustaría regular en este momento, quizás sea una que te resulta desagradable o incómoda.
2. Con esta emoción en mente, comienza con la técnica: inhala profundamente durante cuatro segundos; mantén el aire por seis segundos y exhala durante ocho de manera suave, como si soplaras.
3. Mientras respiras repite: "Estoy sintiendo (nombre de la emoción), pero sé que puedo regularme".
4. Sigue haciendo los ciclos de respiración hasta por ocho veces, dependiendo de la intensidad de tu emoción.
5. Cuando termines, abre los ojos lentamente, estira suavemente tus brazos y cuello. Nombra tres cosas que veas cerca, por ejemplo: "Veo un florero, un sillón y una ventana".
6. Repite: "Estoy aquí, siento tranquilidad y estoy en control con mis emociones".



Fuente: Chóliz Montañés, 2016.



LAS DIFICULTADES PARA QUIENES MIGRAN NO SE LIMITAN AL TERRENO DE LO ECONÓMICO, LO EMOCIONAL TAMBIÉN INFLUYE



Imágenes: Gemini 2.5 Flash, Google, 2025

Como puedes ver, la migración es una actividad estresante, pero se puede enfrentar de mejor forma si se mantiene la calma. Si bien el gobierno estadounidense y las condiciones en México no son óptimas, analizar una situación es importante para tomar cualquier decisión y no actuar por impulso. 🧘

Referencias

- Achotegui, Joseba (2004). "Emigrar en situación extrema: el Síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (Síndrome de Ulises)", en *Norte de Salud mental*, vol. 5, núm. 21.
- Andrade, Karla (2016). "Víctimas de trata: mujeres migrantes, trabajo agrario y acoso sexual en Tamaulipas", en *Ciencia UAT*, vol. 11, núm.1.
- Chóliz Montañés, Mariano (2016). *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, España.
- Lazarus, Richard S. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company
- Lopes, Paulo et al. (2005). "Emotion regulation abilities and the quality of social interaction", en *Emotion*, vol. 5. Doi: 10.1037/1528-3542.5.1.113.
- Park, Crystal, Donald Edmondson y Joshua Lee (2012). "Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college", en *Journal of Adult Development*, vol.19, núm. 1. Doi:10.1007/s10804-011-9133-z.
- Pérez Díaz, Marisol y Mirza Aguilar Pérez (2021). "#LadyFrijoles: señalamiento, discriminación y estigma de migrantes centroamericanos a través de redes sociales en México", en *Andamios*, vol. 18, núm. 45. <<https://doi.org/10.29092/uacm.v18i45.817>>.



Alma Anaid Bustos Hernández es Licenciada en Psicología por la Universidad Veracruzana, Maestra en Estudios para la Paz y el Desarrollo por la UAEMéx y Doctora en Ciencias Sociales por la misma institución. Investigadora posdoctoral del Consejo Mexiquense de Ciencia y Tecnología (Comecyt) en el Centro de Investigaciones en Ciencias Sociales y Humanidades (CICSyH) de la UAEMéx.