

PSICÓLOGA · CRISTINA ORDOÑEZ

MIGRAR

*También es aprender a
extrañar*

El arte de reconstruirse lejos de casa

Antes de empezar

Migrar es uno de los procesos más valientes y más silenciosos que existe. Esta guía nació porque yo también lo viví, y porque en consulta he acompañado a muchas personas que, como tú, necesitaban entender lo que les estaba pasando antes de poder cambiarlo.

Lo que tienes en tus manos es una herramienta de psicoeducación y acompañamiento. Está diseñada para ayudarte a nombrar, comprender y transitar el duelo migratorio a través de actividades basadas en evidencia científica. No es un diagnóstico ni un tratamiento es un primer paso.

Si en algún momento sientes que el peso es demasiado para cargarlo solo/a, significa que mereces más apoyo del que una guía puede darte.

Si estás en un momento de crisis, por favor busca ayuda ahora:

findahelpline.com — líneas de apoyo en tu país, en tu idioma.

Si sientes que quieres ir más profundo, estoy aquí.

Soy Cristina Ordoñez, psicóloga especializada en duelo migratorio e identidad.

Puedes conocer más sobre mi trabajo y mis servicios en: **cristinaordonezpsicologa.com**

Cuando el cuerpo llega pero el alma tarda un poco más...

En 2023 lo dejé todo: mi familia, mi trabajo, mis amigos. Me fui con un sueño en la maleta y la certeza de que volvería. Pero la vida tiene sus propios planes. Me enamoré, construí un hogar, y ese "regreso" que daba por seguro empezó a tardar.

Lo que vino después no lo vi llegar. La tristeza se instaló despacio, sin avisar. Dejé de comer porque "no tenía hambre". Sonreía para no preocupar a nadie. Mi curiosidad por descubrir se esfumó. Por dentro me sentía desorbitada, sin brújula, sin saber muy bien quién era yo en ese nuevo lugar.

Intenté salir sola. Me esforcé, cambié rutinas, me convencí de que podía con todo. Hasta que un día me quité la venda y me dije en voz alta lo que llevaba meses callando: "no estoy bien. Me siento perdida."

Pedir ayuda fue el primer paso. Pero también aprendí que nadie se reconstruye solo desde afuera, sino que tenía que mirarme por dentro, hablar sin filtros, dejar de cargar sola con lo que no me correspondía cargar. Vinieron más cambios: otra ciudad, ser agradecida, abrazar a mi familia. Cambio tras cambio, fui encontrando el camino de vuelta a mí misma.

"Estoy aquí porque estuve ahí."

Duelo migratorio

Seguramente nadie te dijo que lo que sientes tiene nombre. Se llama Duelo Migratorio.

A diferencia de otros duelos, la migración es una "pérdida ambigua" porque lo que dejaste atrás sigue latiendo en otro lugar, aunque ya no habite tus días.

No solo pierdes un lugar físico; se pierde el rol que tenías en tu comunidad, el idioma cotidiano y los códigos culturales que te daban seguridad.

Sentirse perdido/a o desanimado/a es la respuesta lógica del cerebro intentando procesar un entorno donde todo es nuevo.

Sin embargo, este desbalance no es un estado permanente ni una falla en tu capacidad de adaptación. Es, en realidad, una señal de que tu identidad se está reconfigurando para dar lugar a la persona que eres hoy.

El primer paso para dejar de sentir que el dolor te desborda es aprender a escuchar cómo se manifiesta en ti. En las siguientes páginas, vamos a identificar esas señales que tu cuerpo, tu mente y tu entorno te están enviando, para convertirlas en el mapa de tu propia reconstrucción."

Estás aquí para comprenderte mejor.

Manifestaciones que debo prestar atención



Mental- Emocional

Pensamientos negativos

Niebla mental

Falta de interés

Preocupación excesiva



Físicas

Tensión muscular

Cefalea recurrente

Cansancio/
Fatiga

Irregularidades en el sueño



Comportamentales

Aislamiento social

Llanto recurrente

Abandono del entorno personal

Postergar responsabilidades

"Cuando llamo a mi familia les digo que todo está bien pero en realidad tengo ganas de llorar... Después de hablar con ellos nuevamente empieza el dolor en el cuello y en mi mandíbula." — Camila N.

- Sobrecarga por **Contención Emocional**: al no permitirte ser vulnerable, la emoción se queda atrapada en el cuerpo.
- **Hipervigilancia Física**: el cerebro percibe la incertidumbre como amenaza constante, manteniendo los músculos en tensión, bloqueando la relajación.

"Tengo miedo de que esta decisión no sea la correcta. Me siento solo, nunca me he sentido así." — Anónimo.

- Crisis de **Identidad y Pertenencia**: al perder tus roles y códigos culturales previos, tu sistema entra en desprotección, generando una sensación de vacío y soledad.

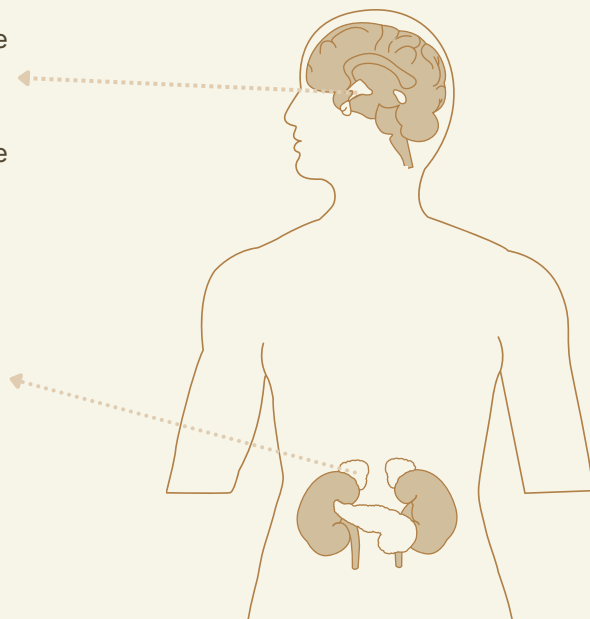
La ciencia lo explica

Migrar es un estresor biológico real. Al cambiar de entorno, tu cerebro activa una **respuesta de alerta sostenida**. No es una sensación "mental"; es una cascada química que reorganiza tus prioridades biológicas.

¿Qué ocurre dentro de ti?

Cuando el cerebro detecta incertidumbre constante, el **Hipotálamo** activa la **Glándula Pituitaria**, que ordena a las Glándulas Adrenales liberar hormonas de estrés. Este es el *eje HPA: tu sistema de respuesta al cambio*.

Tus **Glándulas Adrenales** inundan el torrente sanguíneo con **Adrenalina y Cortisol**. En el duelo migratorio, el cortisol no baja, se mantiene elevado, inflamando tejidos y bloqueando la memoria y la toma de decisiones.



El eje de la adaptación

Todo esto consume energía celular masiva. Tus mitocondrias trabajan al límite, produciendo lo que se llama **fatiga adaptativa**: te sientes exhausto/a porque tu cuerpo está gastando energía internamente para mantenerte alerta en un entorno que aún no reconoce como seguro.

“Tu cuerpo no está fallando. Está respondiendo.”

01

Identifico, valido y escucho

En ocasiones no hablamos para proteger a quienes amamos, o porque creemos que migrar debería sentirse como un éxito. Al callar la emoción se queda atrapada en el cuerpo. Reconocer estas barreras y validar tu dolor es importante. Esta actividad es un primer paso para nombrarlo.

¿Qué me contengo de decir o sentir en voz alta? (Ej. Que me siento solo/a, que extraño mi país).

Escribe aquí...

¿Qué le dirías a un amigo o amiga que sintiera exactamente lo mismo que tú? (Ej. es normal sentirte así, no significa que hayas fallado).

Escribe aquí...

¿Cómo se siente tu cuerpo ahora que lo nombraste? (Ej. más liviano/a, con un nudo en la garganta, con alivio).

Escribe aquí...

“Tu malestar no es una falla. Es una señal de que mereces cuidado.”

02

Técnica de anclaje 5.4.3.2.1

La ansiedad a veces llega como un susurro antes de convertirse en ruido. Esta técnica activa tus sentidos para decirle a tu sistema nervioso: estoy aquí, estoy a salvo.

Antes de comenzar, colócate en una posición cómoda. Respira profundo inhala por la nariz y exhala por la boca, repite tres veces. Ahora sí, empieza.



IDENTIFICA 5 DETALLES VISUALES
(colores, formas, texturas)



SIENTE 4 TEXTURAS
(tu ropa, una superficie fría)



RECONOCE 3 SONIDOS
(lejanos o cercanos)



NOTA 2 AROMAS
(café, tu perfume)



PERCIBE 1 SABOR EN TU BOCA
(saliba)

03

Sin nombre aún

Tu cuerpo ha cargado este proceso contigo en silencio. La tensión, el cansancio, el nudo en la garganta que aparece sin aviso. Esta actividad es una oportunidad para dirigirte a él con la misma compasión que le darías a alguien que amas.

Elige la parte de tu cuerpo donde más sientes el duelo y dedícale un tiempo para escribirle abiertamente.

Hoy le escribo a mi... (Ej. pecho, garganta, cabeza).

Escribe aquí.

Lo que veo en ti y quiero que sepas es...

(Ej. "me dueles justo cuando pienso en mi familia").

Escribe aquí.

Lo que me comprometo a darte a partir de hoy es...

(Ej. más descanso, menos exigencia, permiso para sentir sin justificarme).

Escribe aquí.

04

Mi cable a tierra

Migrar no borra quién eres. Pero a veces, entre tanto cambio, cuesta recordarlo. Esta actividad es un regreso a ti.

Imagina un árbol. Ese árbol eres tú. Sus raíces son todo lo que traes contigo, tus valores, tu historia, lo que nadie te puede quitar. Su tronco es lo que te sostiene hoy, aquí, ahora. Y sus ramas son todo lo que estás empezando a construir en este nuevo lugar.

¿Qué valores y fortalezas han viajado contigo? (Ej. mi sentido del humor)

Escribe aquí...

¿Qué te sostiene hoy en este lugar? (Ej. mi fe, nuevas oportunidades)

Escribe aquí...

¿Qué estás empezando a construir aquí? (Ej. un proyecto)

Escribe aquí...

“Reconocerte es el primer paso para reconstruirte.”

05

De sobrevivir a construir

Cuando migramos, nuestra brújula interna suele desorientarse. Establecer objetivos te ayuda a pasar del "modo supervivencia" al "modo construcción". Tener metas claras le da un propósito a tu esfuerzo diario y reduce la ansiedad por la incertidumbre.

Corto plazo: Hoy/Esta semana. (Ej. Ir al supermercado solo/a).

Escribe aquí tu acción....

Mediano plazo: 1-3 meses. (Ej. Inscribirme en un curso o club).

Escribe aquí tu acción....

Largo plazo (6 meses - 1 año). (Ej. Proyecto que me motivó a venir aquí).

Escribe aquí tu acción....

HAS LLEGADO HASTA AQUÍ


Eso no es poco. Abriste esta guía, te sentaste contigo mismo/a y te permitiste mirar lo que muchas veces cuesta mirar. Eso requiere valentía, la misma que te trajo hasta este nuevo lugar.


Este documento es un inicio, no un final. El duelo migratorio no se resuelve en una tarde ni en cinco actividades, se transita, se procesa y, poco a poco, se integra. Si hoy sientes que algo se movió dentro de ti, aunque sea apenas un milímetro, ya es suficiente.

Si sientes que quieres seguir profundizando acompañado/a, estoy aquí para caminar este proceso contigo.

Cristina Ordoñez — Psicóloga
Duelo migratorio · Procesos de adaptación

www.cristinaordonezpsicologa.com

 psic.cristinaordonez@gmail.com

 +46 73 207 35 92

Reconstruirse lejos de casa es posible. Ya lo estás haciendo.