

1. Más allá de la frontera: el costo psicológico de la migración en tránsito por México

RODOLFO CRUZ-PIÑEIRO*

CARLOS S. IBARRA**



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.329.01>

Resumen

Este capítulo explora los difíciles desafíos emocionales que enfrentan los migrantes de Centroamérica, Sudamérica y el Caribe mientras atraviesan México, un paso crucial en su camino hacia Estados Unidos. A través de 57 entrevistas realizadas en cuatro ciudades fronterizas, el estudio muestra que el miedo y la incertidumbre que sienten los migrantes en México muchas veces son mayores que los problemas que los hicieron dejar sus países. La violencia, la inseguridad y la falta de oportunidades económicas en sus países de origen son motivos importantes para emigrar; sin embargo, los obstáculos encontrados en México son incluso más desafiantes y tienen un impacto profundo en su viaje. Las historias personales de los migrantes revelan cómo se sienten aislados, expuestos a ser explotados y acosados, y cómo enfrentan sistemas de asilo complicados y poco acogedores, lo que les impulsa aún más a buscar seguridad y estabilidad en Estados Unidos. Este capítulo no sólo muestra las duras realidades que estos migrantes deben soportar, sino que también destaca la necesidad urgente de desarrollar políticas migratorias y de asilo más humanas y efectivas en México.

Palabras clave: *migración, refugiados, fronteras, salud mental, migrantes.*

* Doctor en Sociología. Departamento de Estudios de Población, El Colegio de la Frontera Norte, Tijuana, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6770-0413>

** Doctor en Estudios Culturales. Departamento de Estudios de Población, El Colegio de la Frontera Norte, Tijuana, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9099-9238>

Introducción

En los últimos 10 años, los caminos que recorren los migrantes a través de México se han llenado de esperanzas, tragedias y políticas en constante cambio que impactan profundamente a quienes vienen de Centroamérica, Sudamérica y el Caribe. Este capítulo analiza sus viajes y los retos que enfrentan, destacando cómo eventos importantes y cambios en las políticas han influido en sus experiencias y decisiones.

El aumento de la migración desde países como Honduras, Guatemala, El Salvador y Nicaragua ha sido impulsado por una combinación de violencia, pobreza extrema y corrupción. Este fenómeno creció con la llegada de migrantes de otras regiones, como los haitianos en 2016 que escapaban de la pobreza y los desastres naturales. Los eventos de 2018, como las caravanas de migrantes, mostraron la crisis migratoria a gran escala, evidenciando la solidaridad entre migrantes, así como la hostilidad y las políticas restrictivas que enfrentaron, especialmente bajo las administraciones de Donald Trump y Joe Biden en Estados Unidos (París y Montes, 2020).

El impacto de la pandemia de COVID-19 en 2020 complicó aún más la situación. La implementación del Título 42 y la continuación de los Protocolos de Protección a Migrantes (MPP, por sus siglas en inglés) por parte de Estados Unidos dejaron a miles de migrantes en un limbo en la frontera mexicana, en condiciones a menudo precarias y peligrosas. Aunque la administración de Biden ha modificado algunas políticas, la realidad para los migrantes ha cambiado poco, manteniendo un ambiente de alta seguridad y desafíos continuos (Slack y Heyman, 2020).

Este capítulo se basa en 57 entrevistas profundas y personales financiadas por los Institutos Canadienses de Investigación en Salud (CIHR, por sus siglas en inglés) a través de la Universidad de Manitoba. Las entrevistas se realizaron en cuatro ciudades clave de México: Tijuana, Ciudad Juárez, Matamoros y Chiapas, que son esenciales para entender los flujos migratorios de centroamericanos, haitianos y cubanos. Los entrevistados fueron seleccionados por ser extranjeros recién llegados a México, y las entrevistas se realizaron en lugares neutrales como cafés o restaurantes para garantizar un ambiente seguro y cómodo.

A lo largo del capítulo hemos incluido fragmentos seleccionados de estas entrevistas para ofrecer una perspectiva más íntima y personal de la experiencia migratoria. Estos relatos permiten a los lectores conocer directamente de los migrantes sus perspectivas y los desafíos emocionales y físicos a los que se enfrentan día a día. Esta aproximación busca humanizar los datos y proporcionar un contexto más profundo que resalte la urgencia y complejidad de este fenómeno global. Para aquellos interesados en profundizar más, recomendamos consultar nuestro artículo completo publicado anteriormente (Cruz e Ibarra, 2022). Este trabajo no sólo amplía los temas discutidos aquí, sino que también ofrece un análisis detallado de las condiciones, políticas y respuestas que configuran la migración a través de México. Este enfoque asegura que se cubran tanto los aspectos generales como los detalles específicos de la migración, ofreciendo una comprensión completa de este complejo fenómeno.

Salud mental de los migrantes en tránsito por México

El viaje de los migrantes a través de México implica no sólo un desplazamiento físico, sino también un desafío psicológico profundo que conlleva una carga emocional y mental significativa. La migración forzada, causada por la inseguridad, la pobreza y la inestabilidad política, trae consigo desafíos psicosociales que impactan gravemente la salud mental de los migrantes. Con base en las 57 entrevistas realizadas en Tijuana, Ciudad Juárez, Matamoros y Chiapas, así como en estudios previos (Hernández et al., 2021; Slack y Heyman, 2020), se ha documentado que situaciones como la incertidumbre, el miedo y el aislamiento no sólo son percepciones personales, sino efectos constatados en diversos contextos de movilidad forzada. Estos estresores pueden desencadenar o agravar problemas de salud mental, pues se suman factores como la exposición continua a situaciones estresantes (violencia, escasez de alimentos y vivienda) y la incertidumbre sobre su futuro.

Cuando decidí dejar mi hogar en Honduras, sabía que no sería fácil, pero nunca imaginé lo duro que sería emocionalmente. Cruzar México no es sólo

caminar o tomar buses de un lugar a otro; es como llevar una mochila que cada día pesa más. Tienes miedo todo el tiempo, no sólo de ser atrapado o de los grupos criminales, sino también de no saber qué pasará mañana [...] la soledad es aplastante. A veces encuentras otros como tú, con los mismos miedos y esperanzas, y eso ayuda un poco. Pero cada despedida te recuerda que estás solo en esto. En cada paso dejas algo más de ti atrás, y eso te va cambiando [...] la inseguridad y la pobreza me empujaron a salir de mi país, pero la travesía te desgasta tanto mentalmente que a veces pienso que el precio es demasiado alto [...] estás en constante alerta, sin un momento de paz. No es sólo el cuerpo el que se cansa, la mente también se agota [...] entonces, te preguntas si valdrá la pena, si realmente encontrarás ese lugar seguro para reconstruir tu vida, o si este camino sólo te llevará a más desesperanza. (Entrevista, 2021)

El concepto de *desarraigo*, que describe la pérdida de conexiones sociales y culturales, es particularmente relevante para los migrantes. Este desarraigo no sólo ocurre al dejar su hogar, sino que continúa mientras cruzan diferentes fronteras, impidiéndoles establecerse o sentirse parte de las nuevas comunidades. Esta falta de arraigo puede desencadenar una “crisis de identidad”, donde los migrantes se sienten desconectados de su entorno y de ellos mismos, aumentando el riesgo de sufrir ansiedad y depresión (Boadas y Rivas, 2022).

No hablo bien el español de México, y a veces las diferencias culturales me hacen sentir más extranjero. Cada vez que intento adaptarme, algo cambia. Estoy siempre moviéndome, sin un lugar para echar raíces, y eso te hace sentir muy solo. No sabes quién eres supuesto ser en un lugar que no te entiende y que tú no entiendes completamente. Esta falta de conexión, este no pertenecer a ningún lugar, te come por dentro. Hay días que me siento tan ansioso, tan perdido, que no quiero salir de donde estoy quedando, porque al menos ahí nadie me pregunta de dónde vengo o a dónde voy. Pero incluso entonces, la depresión te alcanza, porque estás solo y te sientes invisible en un mundo que sigue moviéndose sin ti. (Entrevista, 2021)

Además, la exposición continua a situaciones estresantes puede debilitar las defensas psicológicas de una persona. Los migrantes enfrentan estresores diarios, como la escasez de alimentos y alojamiento, y estresores más graves como la violencia o la detención por parte de las autoridades. Estos estresores, que son tanto acumulativos como traumáticos, pueden desencadenar o agravar problemas de salud mental. El camino migratorio a través de México es extremadamente duro. Los migrantes pueden sufrir abusos físicos y psicológicos, extorsión por bandas criminales y, a veces, la indiferencia u hostilidad de las comunidades y autoridades locales. Estas experiencias traumáticas pueden provocar un trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros problemas psicológicos severos (Hernández et al., 2021).

No siempre sabes cuándo vas a comer o dónde vas a dormir, eso te mantiene en constante tensión, siempre preocupado, siempre alerta. Pero no es sólo el hambre o el frío lo que te afecta, es el miedo constante a lo que puede pasar si te atrapan los migras o si caes en manos de algún narco [...] he visto cosas que no puedo olvidar, gente siendo maltratada, y en más de una ocasión he tenido que correr para salvar mi propia vida [...] no importa cuánto trates de ser fuerte, estas cosas te van desgastando poco a poco por dentro. Hay noches en que no puedes dormir porque tu mente no para, y sientes que cualquier ruido es una amenaza [...] la indiferencia de las personas también duele. Llegas a una ciudad, a un pueblo, y sientes sus miradas llenas de desconfianza o desprecio. Eso también te afecta, porque te hace sentir que no perteneces a ningún lado, que eres menos que nada [...] todo esto se acumula, y hay días que sientes que no puedes más. (Entrevista, 2021)

Sin embargo, es crucial reconocer no sólo la vulnerabilidad, sino también la resiliencia de los migrantes.

En las caravanas o en los albergues donde hemos pasado la noche, siempre encuentras a alguien dispuesto a compartir lo poco que tiene. Una tortilla, un poco de agua, incluso un lugar en el suelo para dormir. Eso te da fuerza, a veces, son estas conexiones las que te mantienen en pie, te dan esperanza cuando sientes que ya no puedes más, aprendes a confiar en desconocidos

que se convierten en amigos en el camino [...] nos contamos nuestras historias, compartimos nuestros miedos y sueños. (Entrevista, 2021)

A través de redes de apoyo mutuo en caravanas o albergues, los migrantes encuentran consuelo y fortaleza. Estas redes ofrecen no sólo seguridad física, sino también esperanza y solidaridad, esenciales para mantener la salud mental en situaciones adversas.

El impacto del entorno y las políticas migratorias

Las políticas migratorias de México y Estados Unidos afectan significativamente el entorno de los migrantes. Políticas recientes como el Título 42 y los MPP crearon barreras importantes para el asilo, dejando a muchos migrantes en un limbo en ciudades fronterizas mexicanas, aumentando su ansiedad y sensación de desesperanza.

El Título 42, implementado en 2020, permitía a las autoridades estadounidenses expulsar a migrantes rápidamente bajo la premisa de prevenir la propagación del COVID-19. Los MPP, introducidos en 2019, requerían que los solicitantes de asilo en Estados Unidos esperaran en México durante el proceso de sus casos. Estas políticas cerraron muchas vías legales hacia el asilo, forzando a los migrantes a permanecer en condiciones adversas y a menudo peligrosas (Slack y Heyman, 2020).

Con eso del COVID, empezaron a echar gente para atrás rápido, diciendo que era por la salud. Y luego con los MPP, nos hacen esperar en México sin saber cuándo nos toca. Nos dejaron aquí tirados, como si fuéramos basura que nadie quiere [...] aquí en la Tijuana la vida es un infierno. Estamos amontonados en este campamento donde no hay casi seguridad, y siempre hay el miedo de que te pase algo malo. La verdad, uno vive con el corazón en la mano porque no sabe si en la noche va a dormir o si va a tener que correr de los malandros o de la misma policía. [...] te sientes atrapado, hermano. Es como estar en una jaula sin puertas. Te dicen que esperes, que tu caso va a avanzar, pero eso parece una mentira para mantenerte quieto y sin esperanzas. Muchos aquí ya están pensando en regresarse porque no ven salida, pero

yo sigo aquí aguantando, aunque no sé hasta cuándo. Es una desesperación que te come por dentro, que te hace sentir que no vales nada para estos países grandes. (Entrevista, 2021)

La dificultad para ingresar legalmente a los Estados Unidos ha llevado a un aumento en la migración irregular y peligrosa. Al cerrarse las vías legales, muchos migrantes optan por rutas más arriesgadas, exponiéndose a mayores peligros. Además, la espera prolongada en México complica su capacidad para integrarse en cualquier sociedad, alimentando ciclos de pobreza y exclusión (Pérez, 2022).

Uno escucha historias de gente que lo intenta por el desierto o usando coyotes que te prometen pasar seguro, pero eso está lleno de riesgos, de verdad. Hay quienes no la cuentan. Y mientras, estás atorado aquí en México esperando una oportunidad, pero esa espera es una trampa. Uno termina viviendo en la sombra, sin poder echar raíces ni avanzar. Estás siempre en la cuerda floja, y eso te va desgastando. No consigues trabajo decente porque no tienes papeles en regla, y si encuentras algo, es lo que nadie más quiere y con un pago que no alcanza ni para vivir. Te sientes fuera de todo, como si no pertenecieras a ningún lugar. Y cada día que pasa es otro día perdido, esperando algo que parece que nunca va a llegar. Eso te quita no sólo el dinero, te quita la esperanza y hasta las ganas de seguir luchando. (Entrevista, 2021)

Las condiciones en los centros de detención y albergues, que suelen estar sobrepoblados y con recursos insuficientes, pueden deteriorar aún más la salud mental de los migrantes. La falta de privacidad, seguridad y capacidad para tomar decisiones sobre sus vidas diarias aumenta la sensación de impotencia y angustia emocional.

Los albergues donde nos toca quedarnos están siempre llenos, hasta el tope, y casi nunca hay suficiente de nada, ni espacio ni comida ni tranquilidad [...] vives apretado con un montón de gente que no conoces, y todos estamos en la misma, tratando de sobrevivir día a día. No tienes ningún control, nada es tuyo, ni siquiera un rincón para estar solo un momento. Eso te hace sentir como si no fueras nadie, como si no importaras. Y la seguridad, eso es otro

cuento; siempre estás pensando si te va a tocar algo malo esa noche, si tus cosas van a estar ahí cuando despiertes, o si te van a hacer daño. Todo eso te va comiendo la cabeza, te sientes impotente porque no puedes hacer nada para cambiar tu situación. Estás ahí, atrapado, y cada día se siente como si te quitaran un pedazo de ti. La angustia no te deja ni dormir, y hay días que piensas que no vas a poder aguantar más. Es una presión constante, y no sabes cuándo va a terminar, o si va a terminar. (Entrevista, 2021)

Es esencial adoptar un enfoque más humano en las políticas migratorias, centrando las medidas no sólo en la regulación de los flujos migratorios, sino también en la protección de los derechos y el bienestar de los migrantes. Esto incluye proporcionar acceso a procedimientos de asilo justos y eficientes, mejorar las condiciones en albergues y centros de detención, y ofrecer servicios de apoyo psicológico y médico adecuados.

Por otro lado, a pesar del aumento en las solicitudes de refugio en México, la mayoría de los migrantes ven este procedimiento como una forma de evitar la deportación mientras intentan llegar a Estados Unidos.

Muchos de nosotros, cuando solicitamos refugio aquí en México, no lo vemos como que vamos a quedarnos para siempre. Es más como un paso necesario, una forma de no ser deportados mientras seguimos intentando llegar a Estados Unidos. México, aunque nos da un respiro temporal, no es el destino final para la mayoría. La verdad es que aquí también hay problemas. La inseguridad es grande y eso te hace sentir que no estás del todo seguro. Además, la vida aquí puede ser muy dura, especialmente si no tienes buen trabajo o un lugar estable para vivir. Escuchas de los amigos y de otros migrantes que en Estados Unidos hay más oportunidades, mejor trabajo, y eso es lo que uno busca cuando deja todo atrás en su país. Entonces, aunque estamos agradecidos por la ayuda que México nos ofrece, la mayoría pensamos en ello como algo temporal, un lugar de paso mientras encontramos la manera de cruzar al norte. Queremos llegar a un lugar donde realmente podamos construir una nueva vida, sentirnos seguros y tener las oportunidades que no encontramos ni en nuestros países ni aquí. (Entrevista, 2021).

Los migrantes no tienden a ver a México como un destino final, debido a factores como la inseguridad y una percepción de baja calidad de vida en comparación con lo que esperan encontrar en Estados Unidos.

Conclusiones

A lo largo de este capítulo, hemos explorado la compleja y difícil realidad que enfrentan los migrantes centroamericanos, sudamericanos y caribeños en tránsito por México. Las entrevistas y testimonios personales han revelado no solo las duras condiciones físicas de su viaje, sino también el profundo impacto psicológico y social que sufren en su búsqueda de seguridad y una vida mejor.

Migrar implica mucho más que moverse de un lugar a otro; es una experiencia emocionalmente agotadora. El estrés continuo por la incertidumbre legal, la amenaza de violencia y la inseguridad económica lleva a una alarmante prevalencia de problemas de salud mental como la ansiedad, la depresión y el estrés postraumático. Estos se agravan por el aislamiento social, la xenofobia y la discriminación que muchos migrantes enfrentan en México.

Las políticas migratorias actuales han dificultado considerablemente la capacidad de los migrantes para solicitar asilo de manera efectiva y segura. El cierre de rutas legales seguras ha obligado a muchos a permanecer en condiciones precarias en México o a buscar rutas más peligrosas hacia Estados Unidos, incrementando su vulnerabilidad a abusos y explotación.

El rechazo y la xenofobia por parte de algunas personas y autoridades locales complican aún más la situación de los migrantes, socavando su capacidad de integrarse, ya sea temporal o permanentemente, en México. Este ambiente hostil dificulta el acceso a servicios básicos y aumenta su sensación de aislamiento y desesperanza.

Es crucial que México y la comunidad internacional adopten un enfoque más humano y comprensivo hacia la migración. Esto incluye proporcionar acceso a procedimientos de asilo justos y efectivos, mejorar las condiciones en albergues y centros de detención, y ofrecer servicios de apoyo psicológico y social a los migrantes.

La resiliencia observada entre los migrantes subraya la importancia de fortalecer las redes de apoyo entre ellos y con las organizaciones de ayuda. Crear espacios seguros donde los migrantes puedan compartir sus experiencias y recursos puede aliviar el impacto emocional de su viaje y mejorar su calidad de vida durante su estancia en México.

En conclusión, aunque la migración a través de México representa la esperanza de un futuro mejor, la realidad enfrenta desafíos significativos que demandan una respuesta coordinada y compasiva. Reconocer la humanidad y los derechos de los migrantes es esencial no sólo como un deber moral, sino como una medida práctica para asegurar que la migración sea una experiencia segura y digna para todos los involucrados.

Referencias

- Boadas, A., y Rivas, L. (2022). Narrativas del desarraigo: migraciones, exilios e insilios. *Akadosmos*, 24(1-2), 7-12.
- Cruz, R., e Ibarra, C. S. (2022). A narrative-based approach to understand the impact of COVID-19 on the mental health of stranded immigrants in four border cities in Mexico. *Frontiers in public health*, 10, 982389.
- Hernández, J., Ochoa, G., y Gutiérrez, M. (2021). Programas de intervención psicosocial para el manejo del estrés en adultos migrantes de Latinoamérica: una revisión sistemática y meta-análisis. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 218-227.
- París, M., y Montes, V. (2020). Visibilidad como estrategia de movilidad: el éxodo centroamericano en México (2018-2019). *EntreDiversidades. Revista de ciencias sociales y humanidades*, 7(1), 9-36.
- Pérez, M. (2022). Caravanas de migrantes centroamericanos en México. Origen, tránsito y destino. *Economía, sociedad y territorio*, 22(68), 297-301.
- Slack, J., y Heyman, J. (2020). Asylum and mass detention at the US-Mexico border during Covid-19. *Journal of Latin American Geography*, 19(3), 334-339.