Chapter 14 / Capítulo 14

Latin American Memories, Conflicts, and Futurities: Identity, justice, and social change (Spanish Version)
ISBN: 978-9915-704-15-9
DOI: 10.62486/978-9915-704-15-9.Ch14
Pages: 126-134

©2026 The authors. This is an open access chapter distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY) 4.0 License.

Migration and emotional entrapment: narratives about emotions and life projects on the northern border

Migración y atrapamiento emocional: narrativas sobre emociones y proyectos de vida en la frontera norte

Amayrani Alfaro Valle[1] ✉

[1]Universidad Iberoamericana, Doctorado en Antropología Social. México.

Autor para la correspondencia: Amayrani Alfaro Valle ✉

ABSTRACT

This paper presents the results of my master's research, which focuses on the role of emotions in the migration experience of asylum seekers in the border city of Tijuana. The fieldwork was conducted in the summer of 2022 at a local shelter, combining in-depth interviews and art therapy workshops as tools for narrative and symbolic exploration of the migration experience. From this process, an inventory of emotions was constructed covering three key moments: 1. before leaving the place of origin, 2. during the journey to the northern border of Mexico, and 3. while waiting for the resolution of the asylum application in the United States. The narratives and artistic productions recovered made it possible to document the emotions experienced, as well as the transformations they undergo throughout the migration process. In this research, emotions are not conceived solely as individual, but as collective and relational, mediating decision-making, everyday interactions, and the capacity for agency in contexts of forced mobility. In this framework, the category of "emotional entrapment" is proposed to describe a prolonged state of emotional exhaustion produced by forced waiting, legal uncertainty, and technological dependence—particularly through the CBP One digital application—which limits the possibility of projecting oneself into the future. The analysis reveals that emotions, in their transformative and conditioning nature, directly influence the construction, reconfiguration, or suspension of life projects.

Keywords: Migration; Emotions; Narratives; Emotional Entrapment; Life Projects.

RESUMEN

Esta ponencia presenta los resultados de mi investigación de maestría, centrada en el papel de las emociones en la experiencia migratoria de solicitantes de asilo en la ciudad fronteriza de Tijuana. El trabajo de campo se desarrolló en el verano de 2022 en un albergue local, combinando entrevistas en profundidad y talleres de arteterapia como herramientas para la exploración narrativa y simbólica de la experiencia migratoria. A partir de este proceso, se construyó un inventario de emociones que abarca tres momentos clave: 1. antes de la salida del lugar de origen, 2. durante el desplazamiento hacia la frontera norte de México y 3. en la espera de la resolución de la solicitud de asilo en Estados Unidos. Las narrativas y producciones artísticas recuperadas permitieron documentar las emociones experimentadas, así como las transformaciones que estas experimentan a lo largo del proceso migratorio. En este trabajo de investigación, las emociones, no se conciben únicamente como individuales, sino como colectivas

y relacionales que median la toma de decisiones, las interacciones cotidianas y la capacidad de agencia en contextos de movilidad forzada. En este marco, se propone la categoría de "atrapamiento emocional" para describir un estado prolongado de desgaste emocional producido por la espera forzada, la incertidumbre jurídica y la dependencia tecnológica —particularmente a través de la aplicación digital CBP One—, que limita la posibilidad de proyectarse hacia el futuro. El análisis revela que las emociones, en su carácter transformador y condicionante, inciden directamente en la construcción, reconfiguración o suspensión de los proyectos de vida.

Palabras clave: Migración; Emociones; Narrativas; Atrapamiento Emocional; Proyectos de Vida.

INTRODUCCIÓN

La migración internacional contemporánea se encuentra impulsada por múltiples factores: desigualdades económicas, conflictos políticos, violencia estructural y, cada vez más, el cambio climático. En este trabajo se propone centrar la atención en las emociones que acompañan los trayectos migratorios, particularmente en el marco de los flujos actuales y en un escenario caracterizado por fronteras modernas y securitizadas. El análisis se enfoca en los principales eventos recientes que han fortalecido la seguridad de la frontera México-Estados Unidos y en los efectos emocionales que ello conlleva.

Por otro lado, la mediatización del fenómeno migratorio y la transformación de México —de país expulsor a territorio de tránsito, receptor y contención (Varela, 2019; Torre-Cantalapiedra y Yee-Quintero, 2018)— han intensificado los debates en distintos espacios, tanto formales como informales. En este contexto, la ciudad fronteriza de Tijuana se ha consolidado como un lugar estratégico para comprender las implicaciones humanas de las políticas migratorias entre México y Estados Unidos. La securitización de la frontera —expresada en la militarización de cruces, la externalización de controles y la digitalización de procesos como CBP One— ha convertido a Tijuana en un espacio de espera forzada e incierta para miles de solicitantes de asilo. En este marco, las emociones que surgen, no se reducen a experiencias individuales, sino que constituyen fenómenos sociales y políticos que median decisiones, configuran relaciones interpersonales e inciden directamente en la construcción de proyectos de vida.

Este trabajo presenta los resultados de mi investigación de maestría, en la cual las emociones fueron el eje analítico para comprender las experiencias de personas migrantes en espera en Tijuana. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo y fenomenológico en el albergue Espacio Migrante. El trabajo de campo se llevó a cabo en dos fases mediante talleres de arteterapia, observación participante y entrevistas en profundidad. Estas herramientas permitieron construir un inventario de emociones en tres momentos clave: antes de la salida del lugar de origen, durante el trayecto y en la espera en Tijuana. Asimismo, posibilitaron explorar cómo las emociones se transforman al narrarse y resignificarse, impactando directamente en la continuidad o suspensión de los proyectos de vida.

Por último, se presenta la categoría de atrapamiento emocional (Alfaro Valle, 2024) como una propuesta analítica para comprender la espera incierta que viven las personas migrantes en México mientras buscan acceder al sistema de asilo en Estados Unidos. Esta categoría permite visibilizar cómo la experiencia emocional de la espera no solo se traduce en inmovilidad física, sino también en una forma de inmovilidad afectiva que atraviesa y condiciona los proyectos de vida.

MÉTODO

Trabajo de Campo y el uso de metodologías creativas para el trabajo con emociones

Para el trabajo de campo, se seleccionó el albergue y centro comunitario Espacio Migrante, ubicado en una zona estratégica del centro de Tijuana. Se seleccionó este espacio ya que es un albergue que se ha popularizado con la población migrante por los diversos servicios que proporciona. Este albergue es habitado por personas solicitantes de asilo provenientes de diversos países, se convirtió en el escenario donde fue posible observar, escuchar y convivir con las experiencias emocionales que acompañan las personas migrantes.

Si bien, el trabajar con emociones no es una tarea sencilla por lo cual se diseñó una estrategia metodológica cualitativa de corte fenomenológica que se apoyó en técnicas de arte terapia, talleres enfocados con la identificación y aceptación de las emociones, así como el acompañamiento psicológico para los y las participantes que así lo requiriera.

Toda esta metodología fue implementada en dos fases las cuales tuvieron estuvieron orientadas a comprender la experiencia emocional desde la perspectiva de quienes la viven, en diálogo con el contexto social y político. En la primera fase, las personas participantes pudieron expresar sus emociones por medio de dibujos, mapas, etc creando un espacio seguro y de expresión simbólica. Estas producciones sirvieron de puente para iniciar conversaciones profundas durante las entrevistas posteriores.

Para la segunda fase, se llevaron a cabo entrevistas a profundidad con el fin de recopilar e identificar las emociones experimentadas dentro de las narrativas de sus desplazamientos. Para esto utilizamos las producciones creativas que se elaboraron en los talleres. Esto nos permitió tener una guía visual de los temas que se tocaron en las entrevistas, además se pudieron tener espacios de emocional con reflexiones sobre decisiones pasadas y futuros imaginados. De este modo, las narrativas funcionaron como un espacio donde las emociones pasadas podían resignificarse y transformarse a medida que iban siendo narradas en el presente: lo que en el pasado fue terror, en el presente podía ser narrado como valentía.

Inventario de emociones

Para la construcción del inventario, se realizó una identificación de las emociones en tres periodos de tiempo: pasado, trayecto migratorio, y actualidad en Tijuana. Además, se identificó la frecuencia con la que aparecen las diferentes emociones en las narrativas durante dichos períodos, la relación entre ellas y los factores que las provocaron.

Para identificar las emociones, las entrevistas fueron transcritas y codificadas manualmente. Se utilizó una perspectiva Etic y Emic para identificar emociones y asignar un código de color por tiempo. Utilizar ambas visiones nos permitió identificar de una manera cooperativa las emociones en las narrativas. Por un lado, desde lo Emic se identificó la emoción por la mención explícita de ella durante la narrativa, así como los significados. Por otro lado, con la perspectiva Etic, se identificaron las emociones en las narrativas que no estaban explícitamente nombradas. Para esto, se utilizó la visión del investigador sobre los datos proporcionados por los participantes de la investigación.

Al final en este inventario identificaron treinta y ocho emociones en los tres periodos de tiempo mencionados. Este inventario no se limitó a enlistar emociones, sino que identificó detonadores emocionales: eventos, interacciones y condiciones estructurales que producen o transforman estados afectivos. Entre ellos destacan la violencia del trayecto, los abusos

institucionales, la digitalización de trámites y la incertidumbre de los procesos de asilo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Detonadores emocionales y gestores para la emoción

El análisis de las narrativas permitió observar que las emociones de las personas migrantes no emergen de manera aislada, sino que se producen, transforman y resignifican en interacción constante con el entorno y la memoria. A estos factores los denominamos detonadores emocionales, entendidos como eventos, interacciones o condiciones estructurales que activan, intensifican o modifican los estados afectivos. Identificarlos fue clave para comprender cómo emociones como el miedo, la esperanza o la frustración se insertan en contextos sociales específicos y moldean la construcción —o suspensión— de los proyectos de vida.

Se reconocieron seis detonadores principales: la familia, los medios de transporte, el cuerpo, el rumor, la frontera digital representada en CBP One y el Instituto Nacional de Migración (INM) en México. Cada uno de ellos evidencía cómo las emociones son provocadas tanto por actores cercanos y cotidianos, como por estructuras institucionales y dispositivos tecnológicos.

El cuerpo se identificó como un detonador crucial. Las narrativas dieron cuenta de cómo el desgaste físico, producto de la falta de descanso, la alimentación precaria y los riesgos del trayecto, se traduce en emociones de tristeza, culpa y desánimo (Alfaro Valle, 2024, p. 103). El cuerpo funciona así como un espejo que refleja el impacto acumulado de las condiciones adversas de la migración forzada.

La familia, por su parte, apareció como un detonador ambivalente. Para los migrantes participantes en esta investigación, la familia es fuente de alegría, motivación y esperanza; sin embargo, también activa emociones de tristeza, nostalgia y culpa, vinculadas a la separación o al sentimiento de haber expuesto a sus seres queridos a riesgos y carencias . Este caso ilustra cómo un mismo detonador puede generar emociones contradictorias, positivas y negativas, con efectos directos sobre la forma en que las personas migrantes enfrentan su día a día (Alfaro Valle, 2024, p. 101).

Por otro lado aplicación CBP One, no solo ha detonado emociones negativas en las personas migrantes en busca de asilo, sino que también ha operado como un dispositivo de atrapamiento en la gestión migratoria. Este mecanismo se caracteriza por ampliar los tiempos y espacios de espera, imponiendo a los solicitantes de asilo una situación de incertidumbre prolongada y precariedad (Odgers, 2023; Alfaro Valle, 2024, p.101).

El análisis de las narrativas contrastado con las formas de gestión de las emociones permitió observar que las personas migrantes recurren a una gran diversidad de recursos para enfrentar los detonadores emocionales. Esta pluralidad evidencia que no existe una sola manera de responder al miedo, la tristeza o la frustración, sino que los mismos eventos pueden generar estrategias distintas según el contexto, la historia personal y los apoyos disponibles (Alfaro Valle, 2024, p.113).

Un primer hallazgo fue que un mismo grupo de emociones puede gestionarse a través de diferentes recursos. Así, frente a un mismo evento detonador, las personas entrevistadas mencionaron recurrir a la familia, la religión o los dispositivos electrónicos.

Otro hallazgo se relaciona con lo que hemos llamado estrategias de efecto inmediato o “placebo”. En varias narrativas se reportó el consumo de tabaco, así como la supresión consciente

de emociones negativas. Estas prácticas generan un alivio instantáneo, pero no inciden en las causas profundas del malestar, ni aportan herramientas para un afrontamiento sostenido. De manera similar a un placebo en la medicina, producen la sensación de estar haciendo algo por el bienestar emocional, aun cuando la situación objetiva permanece inalterada. En este sentido, se plantea la pregunta de si estas gestiones "placebo" constituyen un recurso de supervivencia cotidiano frente a la incertidumbre prolongada de la espera migratoria.

Proyectos de vida mientras se espera

Cuando se aborda el concepto de proyecto de vida desde una perspectiva psicosocial y pedagógico-educativa, este suele definirse como un proceso compuesto por pasos y acciones orientadas hacia metas futuras (Arboleda, 2000, como se citó en Ruiz, 2011; D'Angelo, 1994). En términos ideales, los proyectos de vida ofrecen un horizonte que otorga seguridad, dirección y sentido al presente. Sin embargo, en contextos migratorios marcados por la espera y la incertidumbre, esta capacidad de proyección se encuentra seriamente condicionada.

Para las personas migrantes que esperan asilo en Estados Unidos desde la frontera norte de México, la construcción de proyectos de vida entra en tensión con limitaciones estructurales: políticas migratorias cambiantes, precariedad económica, restricciones legales y estigmatización social. En este escenario, el futuro se convierte en un horizonte frágil y poroso, en el que planear a largo plazo se vuelve casi imposible.

Este bloqueo de la proyección vital se relaciona con lo que aquí se propone como atrapamiento emocional: un estado afectivo caracterizado por la acumulación de emociones negativas —ansiedad, impotencia, tristeza, frustración— que no solo afectan el presente, sino que impiden imaginar o construir un futuro (Alfaro Valle, 2024). A diferencia de la visión clásica del proyecto de vida como un camino ordenado hacia metas, en la espera migratoria el tiempo de espera es medido y administrado por tiempos burocráticos carentes de duración, previsibilidad y resultados (Gil-Everaert, 2020) en donde las decisiones quedan subordinadas a factores externos e incontrolables.

En este sentido, los proyectos de vida en contextos de atrapamiento emocional no se cancelan por completo, pero sí se reconfiguran en fragmentos: metas inmediatas, aspiraciones condicionadas o sueños diferidos. Más que trazarse como planes lineales, se viven como intentos constantes de adaptación frente a la incertidumbre, lo que muestra la necesidad de pensar los proyectos de vida no como trayectorias fijas, sino como procesos dinámicos atravesados por las emociones y por el control estructural que ejerce el Estado sobre las personas migrantes.

CONSIDERACIONES FINALES

Esta investigación sostiene la idea de que las emociones constituyen un eje estructurante de la experiencia migratoria y de la espera a la resolución de las solicitudes de asilo. A partir del trabajo de campo —talleres de arteterapia, observación participante y entrevistas en profundidad— identificamos un atrapamiento emocional que, lejos de inmovilizar o "poner en pausa" la vida, erosiona el presente y dificulta la proyección a futuro, volviendo más frágiles y contingentes las decisiones cotidianas y los intentos de planear.

El atrapamiento emocional se nutre de entramados estructurales y de dispositivos contemporáneos de control: la securitización de la frontera, la externalización de los controles y la digitalización de los trámites (como CBP One). Estos mecanismos no solo alargan los tiempos y multiplican los espacios de espera, sino que configuran un régimen de temporalidad incierta,

donde el futuro se presenta como horizonte difuso y el presente como un terreno frágil y desgastante. En este paisaje, la impotencia, la ansiedad, la tristeza, el enojo y el miedo se encarnan en los cuerpos y se inscriben en las biografías, produciendo un estado en el que los proyectos de vida se fragmentan en metas inmediatas, sueños diferidos y aspiraciones siempre reconfiguradas.

En clave teórica, este hallazgo dialoga con Kemper (1978), quien muestra cómo las emociones se hallan imbricadas en las relaciones de poder y estatus: la asimetría entre el Estado y las personas migrantes genera emociones que no solo desgastan, sino que refuerzan la dependencia y la subordinación. Por su parte, Hochschild (1983) recuerda que la gestión emocional se rige por "reglas de sentimiento" culturalmente impuestas. En la frontera, dichas reglas dictan esperar, resistir y adaptarse a una incertidumbre prolongada, convirtiendo la espera en un auténtico modo de gobierno de los afectos.

Desde una mirada antropológica, el atrapamiento emocional no debe pensarse como inmovilidad absoluta o como "vida en pausa". Más bien, se trata de un desgaste prolongado, donde el tiempo se experimenta como enemigo y el cuerpo se vuelve escenario de la espera: insomnio, dolores físicos, palpitaciones, cansancio acumulado que hablan tanto como las palabras. La espera no detiene la vida, pero la hace más frágil, contingente y vulnerable. Así, el atrapamiento emocional se convierte en una forma de inmovilidad afectiva que atraviesa el presente e impide proyectar un futuro con certidumbre.

En este sentido, lo que está en juego no es únicamente la movilidad física, sino la posibilidad misma de imaginar: los cuerpos cargan el peso de la espera, las narrativas la resignifican, y los afectos revelan el alcance político de un régimen que gobierna no solo los desplazamientos, sino también los deseos y los proyectos vitales de quienes buscan cruzar la frontera.

Metodológicamente, la combinación de metodologías creativas (arteterapia), el enfoque narrativo y el análisis temporal (origen–trayecto–espera), articulando perspectivas émic y ético, permitió observar cómo las emociones se producen, se transforman y se resignifican en diálogo con el tiempo y la memoria. El acto de narrar se mostró como un espacio de poder: allí, emociones que en el pasado resultaron paralizantes —como el miedo al subir a La Bestia— pudieron ser resignificadas en el presente como valentía, reforzando la identidad y la agencia. Sin embargo, estas resignificaciones individuales no logran neutralizar el desgaste persistente del atrapamiento emocional, que se reproduce cuando la vida está marcada por la precariedad cotidiana, la incertidumbre jurídica y la gestión digitalizada de la movilidad.

En el plano sustantivo, se identificaron detonadores emocionales —la familia, los medios de transporte, el cuerpo, el rumor, CBP One y el Instituto Nacional de Migración— y una diversidad de estrategias de gestión. Las redes familiares y la religiosidad aparecieron como soportes que podían transformar el desánimo en esperanza; los dispositivos electrónicos ofrecieron alivio y conexión, aunque con efectos ambivalentes, generando al mismo tiempo frustración y ansiedad; mientras que surgieron también estrategias de efecto inmediato o "placebo" (supresión emocional, tabaco), útiles para sobrevivir el día a día pero incapaces de atender las causas estructurales del malestar. Asimismo, se observaron diferencias de género en la gestión de los afectos y limitaciones específicas derivadas de la vida en los albergues.

En suma, proponemos el atrapamiento emocional como categoría analítica central para comprender la espera migratoria contemporánea. El concepto nombra la manera en que

políticas, tecnologías y prácticas institucionales gestionan los afectos, producen desgaste y estrechan la imaginación de futuro. Reconocerlo ofrece tres claves:

1. Releer los proyectos de vida no como trayectorias lineales, sino como procesos dinámicos y frágiles, moldeados por emociones y por relaciones de poder.
2. Diseñar intervenciones que reconozcan el bienestar emocional como un derecho humano, incorporando dispositivos de acompañamiento psicosocial, metodologías creativas y espacios protegidos para la reconstrucción de vidas.
3. Informar políticas públicas que dejen de utilizar la incertidumbre como herramienta de control y reconozcan la dimensión afectiva de la movilidad como parte integral de la protección internacional.

Finalmente, este enfoque es replicable en otros contextos de espera y contención. Al situar el atrapamiento emocional en el centro del análisis, se abre la posibilidad de una comprensión más justa y completa de la migración: una que escucha los cuerpos, toma en serio los afectos y devuelve horizonte y futuro a quienes hoy viven entre el desgaste del presente y la incertidumbre de lo que vendrá.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alfaro Valle, A. (2024). *La construcción de proyectos de vida en migrantes en espera de asilo: un análisis sociocultural desde las emociones* [Tesis de maestría]. El Colegio de la Frontera Norte.

D'Angelo, O. D. (s.f.). *Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social*. Recuperado de http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/Cuba/cips/20120827125359/angelo8.pdf

Gil-Everaert, I. G. (2020). *Migratory timescapes: Experiences of pausing, waiting, and inhabiting the meanwhile of migrants and asylum seekers in Mexico* [Tesis doctoral]. City University of New York.

Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. University of California Press.

Kemper, T. D. (1978). *A social interactional theory of emotions*. Wiley.

Odgers-Ortiz, O., Henson, R., Ángeles, A., Sodi, R., Morales, P., & Arriaga, C. (2023). Waiting in motion: Migrants' involvement in civil society organizations while pursuing a migration project. *Journal of Immigrant & Refugee Studies, 21*(4), 624–636. https://doi.org/10.1080/15562948.2022.2155335

Ruiz, J. R. (2011). Proyecto de vida, relatos autobiográficos y toma de decisiones. *Teoría y Praxis Investigativa, 6*(1), 27–35. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3725825

Torre Cantalapiedra, E., & Yee Quintero, J. C. (2018). México ¿una frontera vertical? Políticas de control del tránsito migratorio irregular y sus resultados, 2007–2016. *LiminaR. Estudios Sociales y Humanísticos, 16*(2), 87–104. https://doi.org/10.29043/liminar.v16i2.599

Varela, A. (2019). México, de "frontera vertical" a "país tapón": migrantes, deportados,

retornados, desplazados internos y solicitantes de asilo en México. *Revista Mexicana de Sociología, 27*.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Amayrani Alfaro Valle.
Curación de datos: Amayrani Alfaro Valle.
Análisis formal: Amayrani Alfaro Valle.
Investigación: Amayrani Alfaro Valle.
Metodología: Amayrani Alfaro Valle.
Administración del proyecto: Amayrani Alfaro Valle.
Redacción – borrador original: Amayrani Alfaro Valle.
Redacción – revisión y edición: Amayrani Alfaro Valle.