



EL BUEN MIGRANTE

*Guía práctica para sobrevivir en migración,
expatriación y/o retorno (y no morir en el
intento)*

ESTER S. MINGOT
www.manana-tambien-abrimos.com

¿Qué vas a encontrar en esta guía?

Tanto si estás pensando en irte a vivir a otro país, como si ya lo has hecho, o si bien estás considerando "regresar a casa", es normal sentirse abrumad@. Probablemente tengas un montón de dudas sobre qué hacer y el impacto de tus decisiones, tanto en tu vida, como en la de tus seres queridos. Esta guía te ofrece una serie de consejos e ideas para ayudarte en el proceso.

Al final de la guía te ofrezco también unos ejercicios de reflexión para que, sea lo que sea que decidas, lo hagas desde la consciencia y la paz mental, para poder llegar a donde tú quieras ir.

¿Por qué nos asustan los cambios?

Desafíos comunes de la migración

Practicalidades

La importancia del "Plan B"

Los dilemas del retorno

Actividades para reflexionar



Cambios...

Ester S. Mingot
www.manana-tambien-abrimos.com



Cambios..

Cambiarse de barrio, de ciudad, de comunidad, de país, de continente, tal vez de planeta dentro de unos años, quién sabe... cambiar de pareja, de trabajo, todos ***los cambios en la vida son una fuente de estrés e incertidumbre.***

Por desgracia, nuestros cerebros no están demasiado bien diseñados para lidiar con la duda. ¿Por qué, si no, seguiríamos haciendo cosas que nos asquean? ¿Por qué permaneceríamos al lado de personas que no soportamos durante años? Simplemente por lo que nos dice la sabiduría popular: *"Más vale lo malo conocido, que lo bueno por conocer."*

Enfrentarse a las emociones que se sobrevienen con cambios importantes puede ser abrumador.

Migrar a otro país por la razón que sea, dejar tu trabajo o decidir estar de nuevo solter@, son situaciones que nos ponen cara a cara con algo desconocido. Esto no solo genera miedo sino una sensación (bastante angustiada, por cierto) de perder el control. Es normal y hasta cierto punto, es bueno. Tener un cierto miedo hacia lo desconocido, nos ayuda a prepararnos mejor para lo que viene. Lo importante, es **NO dejar que el miedo te paralice.**

Tanto si estás pasando por un cambio importante en tu vida, como si te dispones a pasar por uno, esta guía te dará algunas ideas que puedes implementar para poder llevar mejor la transición hacia lo que tú quieres.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

¡Qué suerte tienes de vivir en.... x!

Cada vez que vuelves a tu ciudad natal, tienes que lidiar con comentarios como estos:

- ¡Qué suerte tienes de vivir en Alemania/Nueva Zelanda/Colombia/EEUU...!
- ¡Qué sueldazo debes de ganar!
- Oye, y qué bonita la nieve en invierno, ¿no?
- Y, ¿para cuánto tiempo has vuelto esta vez?
- Tu madre debe de echarte tanto de menos... (unido a un suspiro trágico)

A pesar de que probablemente estas preguntas se hagan sin mala intención, son el tipo de preguntas que a todos los migrantes/expatriados nos sacan de quicio.

Está claro que vivir en el extranjero cambia tu vida, te abre la mente y amplía tus horizontes, en muchos sentidos. Sin embargo, por emocionante que sea, también conlleva un montón de desafíos que pueden llegar a ser emocionalmente agotadores. Conozco muy bien esta sensación, ya que yo misma he sido migrante durante 15 años, y contando.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

Desafíos comunes

Moverse a otro país implica una serie de desafíos o situaciones retadoras, que es importante (o al menos útil) tener en cuenta...

- **Aprender a arraigarse en un entorno extraño.** Aunque sepamos que mañana mismo podemos hacer las maletas e irnos, es importante darnos el tiempo y el espacio de crear NUESTRO entorno. Es decir, es importante darse tiempo, sobre todo al principio cuando pensamos: "*¿Quién coño me mandó venir aquí?*". Recuerda que es importante ***elegir una dirección cuando no hay o no tienes claro el destino final.***
- **Reorganizar las relaciones personales.** Cuando estamos en el extranjero, es importante tener una idea (y que nuestras familias/amig@s también la tengan) de cómo vamos a manejar la relaciones. Además, si estás en una zona horaria diferente, la comunicación va a tener que cambiar, sí o sí.
- **Poder enfocarse en una situación de constante cambio.** Cuando te mudas a otro país, es normal que durante los primeros meses todo parezca salirse de control. En estos momentos, es muy importante que te hagas tu propio espacio en donde tengas cierto control sobre tu vida.
- **Encontrar un sentido/motivación en la vida nómada** (a parte de subir fotos súper chulas en IG). Esto es especialmente importante para las personas que se mueven por amor, o por el bien de alguien más. En estas circunstancias, es de vital importancia que te preguntes, ¿qué voy a hacer aquí? ¿cómo voy a invertir mi tiempo de forma que no me sienta infra-valorad@?
- **Aprender a estar y hacer las cosas sol@.**



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

¿Has oído hablar del "duelo migratorio"?

Aunque solemos relacionar la palabra "duelo" con la muerte de alguien, lo cierto es que el duelo tiene que ver con la pérdida. En migración, el duelo se refiere a la **todo aquello que "perdemos" cuando emigramos.**

Es **recurrente** porque cada vez que viajamos "a casa", hablamos con alguien de allá, o vemos fotos de nuestros amigos o familiares en Instagram, la sensación de pérdida puede reabrirse.

Es **múltiple** porque se pierden muchas cosas:

- La familia y los seres queridos.
- El estatus social.
- El lugar en sí (p.ej. el mar, el clima).
- El idioma.
- Los códigos culturales (p.ej. la celebración de una fiesta local, o las parrilladas domingueras).



Antes de migrar...

Pregúntate (y
¡respóndete!) ¿por qué
quiero/voy a migrar?



Antes de migrar...

Pregúntate (y ¡responde!)

¿Por qué quiero/voy a migrar?

Es importante tener en cuenta que **migrar es un viaje en el cual tal vez no haya retorno**. Aunque creas tenerlo muy claro ahora mismo, una vez sales de tu casa con tus maletas, todo puede cambiar. Llevo 15 años migrando de un lugar a otro, por varias razones, y 8 años trabajando con migrantes. No podría decir exactamente la cantidad de migrantes y expatriad@s que he conocido en esta vida, pero aunque tod@s en algún momento pensábamos que la migración era algo temporal y que sólo era un período experimental hasta que regresáramos "a casa", la realidad es muy distinta para much@s.

¿Por qué?

Porque migrar es una experiencia de vida que abarca muchos factores y que además nos abre un abanico de posibilidades inimaginables de habernos quedado "en casa".

Aunque volver o no volver sea algo incierto, es MUY IMPORTANTE tener un plan claro.

¿Por qué te mueves? ¿Por amor? ¿Por trabajo? ¿Por tener una aventura que contar a tus hij@s/niet@s? Sea lo que sea, **asegúrate de tener un motivo, y que este motivo SEA SUFICIENTE para ti.**

Recuerda que **huir** (de lo que sea) **no es un motivo** para migrar. Sólo es una escapatoria, pero no tengas dudas que tarde o temprano te alcanzará. Aunque te vayas a la Antártida.

También recuerda que lo que te diga tu familia, tampoco es un motivo para quedarte.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

Practicalidades de la migración

Cuando emigras hay un montón de cosas que puedes hacer para que tu vida sea un poquito más llevadera... Aquí te van algunos consejos:

- ✓ Aprende lo máximo que puedas del idioma.
- ✓ Averigua qué cosas de las que te gusta hacer, que podrías hacer también en tu nueva ciudad. Por ejemplo, ¿te gusta bailar claqué? Busca lugares donde puedas hacerlo en tu nueva ciudad. ¿No hay claqué? Bueno, pues aprovecha para aprender algo nuevo. No te limites. Recuerdo cuando yo misma me apunté a clases de Danza Irlandesa... una de las mejores decisiones de mi vida.
- ✓ Investiga en FB y otras redes sociales si tienes algún contacto de la escuela, la academia de danza o tu grupo de *scouts* viviendo en la misma ciudad.
- ✓ Evalúa si registrarte es la mejor opción. Aunque "legalmente" hablando sea lo correcto, registrarte y empadronarte en tu nueva ciudad puede que no sea lo más beneficioso, según tu circunstancia... Averígualo antes de cagarla.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com



Antes o durante la migración...

Asegúrate de tener un PLAN B

Ester G. Mingot
www.manana-tambien-abrimos.com



Antes o durante la migración...

¡Ten un Plan B!

Aunque ahora mismo estés súper convencid@ de que migrar a X es la mejor decisión de tu vida, tómate un tiempo para pensar: "¿Y si no sale bien?" [Algun@s](#) me tacharán de pesimista *ipso facto*, pero mi experiencia y las [much@s](#) otros migrantes dice lo contrario... Con esto no quiero quitarte las ganas de que te vayas, vivas y explores el mundo, sino que planifiques bien tu llegada (y de ser necesario) tu salida.

Hay diferentes teorías/opiniones sobre "El Plan B".



Hay personas que ven el Plan B como una escapatoria a los problemas (que tarde o temprano vamos a tener), lo que nos va a impedir darlo todo por lo que queremos. Aunque en esto tienen su punto de razón, hacer **un Plan B**, antes o durante la migración, **puede ser tu salvavidas** en un momento de emergencia.

Por ejemplo, en mi caso, hace unos años, dejé "todo" por amor, y me mudé de continente. Este cambio no fue de la noche a la mañana e implicó muchas noches de insomnio, sin embargo, al final decidí que, probablemente en el futuro, me arrepintiera más de no haberlo intentado, así que me fui.

Ahora mismo, años después, me agradezco a mí misma cada día haber tenido mi Plan B.

¿Por qué?

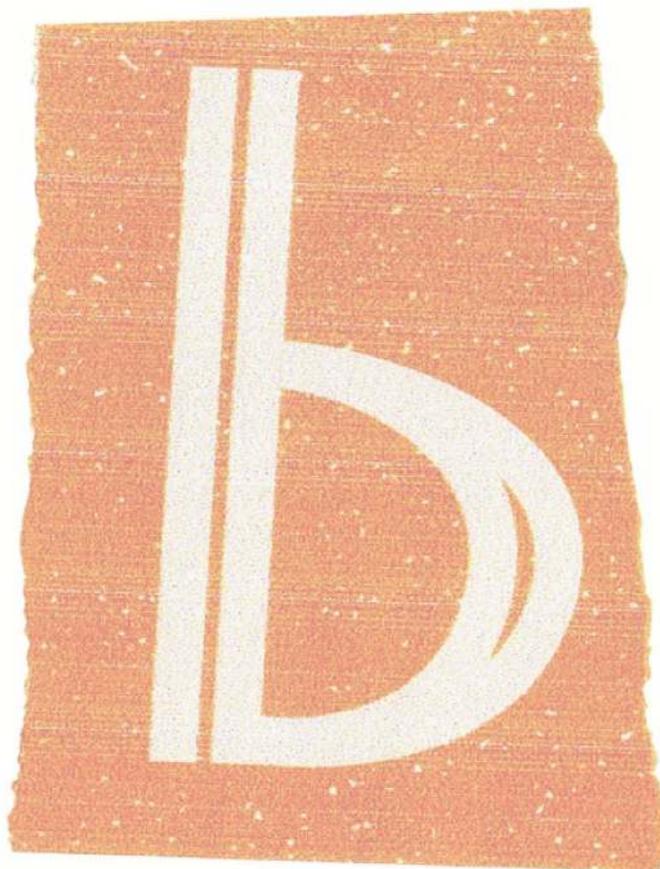


Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

La relación no sólo no funcionó, sino que terminó en altos grados de violencia física y emocional. A pesar de haber acabado psicológicamente destruida, mi Plan B me permitió no acabar también en la destrucción económica y profesional. Así, pude regresar, seguir generando ingresos y reorganizar mi vida con un mínimo de libertad.

Realmente no sé qué hubiera pasado de no haber tenido mi Plan B, pero nunca me he arrepentido de eso.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

Durante la migración

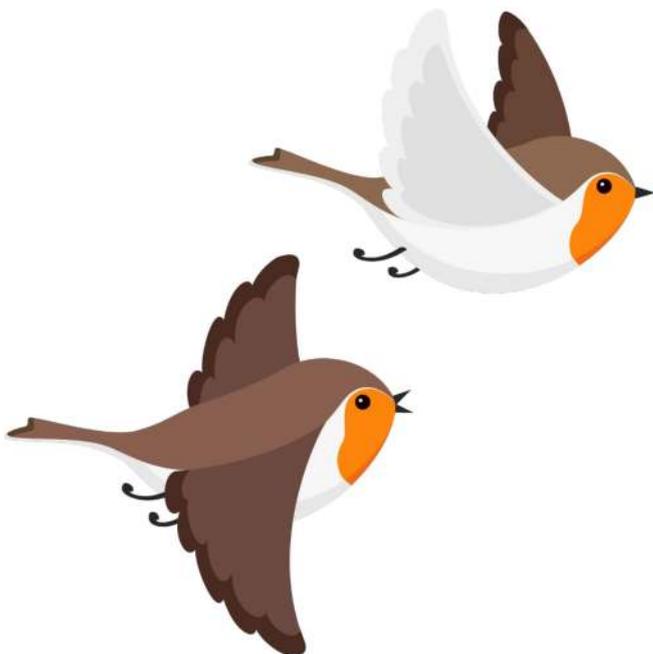
Cuando emigramos al extranjero, muchas veces lo hacemos sol@s. Incluso si nos cambiamos de país para acompañar a nuestra pareja, es normal que pasemos una cantidad importante de tiempo en soledad, mientras el otro está trabajando y tú aún no conoces a nadie, ni has conseguido encontrar un empleo.

En estos momentos es muy importante aprender a aceptar la situación de la mejor manera posible y no desesperarse, ni tampoco caer en la dinámica de pasarnos el día encerrad@s en casa hablando con nuestra madre, padre, herman@s, amigos... por Whatsapp.

Aquí te propongo algunos consejos que pueden ayudarte a que tu vida sea más fácil, al menos al principio:

✓ **Acepta la generosidad de otros expatriad@s.**

No sé muy bien si esto se basa en un sentimiento de solidaridad mutuo por alguien que sabemos que está pasándolas putas (y que conocemos bien, porque ya hemos estado ahí), pero el apoyo entre migrantes es algo que no debes infravalorar. Tal vez te sorprenda que tras a penas haber conocido a otr@ migrante, pronto te ofrezca su ayuda para algo importante, que en otras circunstancias sólo pedirías a tu familia. Desde prestar dinero hasta pasar la noche en el sofá de alguien casi desconocido. Al principio puede resultar extraño, hay personas que se sienten muy recelosas, pero con un poco de sentido común, pronto te darás cuenta que la solidaridad entre migrantes es real y auténtica.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

- ✓ **Aprende a estar sol@.** Estar sol@ no es lo mismo que sentirse sol@. Cuando te trasladas al extranjero, y hasta que empieces a construir tu red, es probable que te encuentres sol@ con frecuencia. Aunque puede resultar difícil, trata de encontrarle el lado bueno a estos momentos. ¿Qué cosas puedes y te gustaría hacer en soledad? Tal vez leer ese libro que nunca antes habías tenido tiempo de leer, o apuntarte a un curso on-line o en persona.
- ✓ **Haz un plan de llamadas/videoconferencias con tu familia y/o amigos en otros lugares.** Esto es importante a lo largo de todas y cada una de las fases de la migración. Al principio, tal vez sientas la necesidad de pasarte el día enganchad@ al teléfono o la pantalla del ordenador, contándole a todo el mundo lo triste que te sientes, el clima se mierda que tienes que soportar, o la poca amabilidad de los lugareñ@s... Aunque esto puede servir de vía de escape, es crucial no caer en la dinámica de la vida paralela. Tu vida "allá", se quedó allá, y ahora tienes que esforzarte por construir una vida nueva "aquí".

Tener un plan de video-llamadas con tus familiares y seres queridos también es importante cuando ya estás "asentad@" en tu nuevo lugar. Tu ritmo de vida no va a ser el mismo que el ritmo de vida del resto de tu familia y amigos "en casa". Es importante establecer un horario de llamadas (¡con excepción de emergencias, claro!) y respetarlo por ambas partes. Dejar este tipo de comunicación a que se dé de forma "natural" está bien, pero corres el riesgo de que la gente quiera hablar a horas en las que estás ocupad@, y esto haga que la gente te llame menos, lo que resulta en tú sintiendo que no les importas...



Acepta el hecho de que puedes necesitar la ayuda de un/a coach/terapeuta.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

Tras la migración

"Y volver, volver,
voolver..."

@MANANA.TAMBIEN.ABRIMOS

Si migrar cuesta, volver es una
pesadilla...

Ester G. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com



Tras la migración

“Y volver, volver, voooooolver...”

La migración o la expatriación no es fácil, pero ¿qué pasa con el retorno? ***¿Qué sucede cuando “vuelves a casa” después de pasar varios años en el extranjero?***

En primer lugar, siempre caemos en la trampa de decirnos que regresamos “a casa”, pero ¿realmente es así? Piénsalo un poco, ¿a dónde regresas exactamente? ¿A casa de tu madre? ¿De tu padre? ¿De tu hermana?

Es curioso cómo a pesar de no haber vivido allí durante mucho tiempo, muchos de nosotros todavía lo llamamos hogar. E incluso para aquellos de nosotros cuyos padres u otros parientes han logrado mantener intactas nuestras habitaciones de infancia, ¿realmente se siente como en casa? Tal vez tu dormitorio sí, pero ¿qué sucede cuando comienzas a caminar por la casa y descubres que tu madre ahora guarda los cubiertos en un lugar diferente, o que ya no puedes sentarte en tu lugar favorito del sofá, porque por desgracia, ese lugar ahora ha sido apropiado por el gato de tu padre.

En segundo lugar, están los “amig@s”. Recuerdo que hace un par de años fui a tomar café con una amiga de infancia después de regresar de Sudán. Ella acababa de tener un bebé y yo acababa de recuperarme de la fiebre tifoidea. La recuerdo hablándome de cómo estaba pensando en inscribir a su recién nacido en clases de natación, mientras me preguntaba si Sudán estaba cerca de China.

Sí, historia real.

Fue en ese momento que me di cuenta de que por mucho que la apreciara, ya no podíamos ser amigas. Creo que ella debió haber sentido lo mismo porque desde ese día, nos saludamos cada vez que nos encontramos en la calle, pero nunca nos hemos vuelto a encontrar para tomar un café.

En realidad, regresar puede ser más traumático que migrar. ¿Por qué? Porque es entonces cuando te das cuenta de que ***lo que creías que era “tu casa” ya no lo es.***



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

TAREAS

Diario de reflexión y
autoconocimiento

Prepárate un té, un café o
sirvete una copa de vino, saca tu
diario, y escribe...



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

Una actividad muy útil y que muy pocas hacemos es la de **escribir con papel y lápiz**. Como verás, estas preguntas que te presento a continuación, no vienen en un formato que anime a teclear, sino a escribir a mano. ¿Por qué? Hay varios estudios que demuestran que [escribir a mano beneficia la salud mental](#) en muchos aspectos. Escribir a mano implica un esfuerzo adicional, que incluye, como mínimo: comprar una libreta y un bolígrafo (créeme, mucha gente hoy día ya no tiene nada de eso a la mano), poner el ordenador y el teléfono a un lado, y crear tiempo para un@ mismo SIN DISTRACCIONES. Sé sincer@, ¿cuántas veces te has puesto a escribir X en un documento Word y a los 5 minutos te encuentras a ti mism@ respondiendo correos?

just relax

Escribir a mano **reduce el estrés y la ansiedad**, ¿por qué? Porque te obliga a reducir la velocidad y a poner orden en tus pensamientos. Además, al obligarnos a poner nuestros pensamientos en palabras por escrito, nos estamos obligando a centrarnos y transformar esa maraña de ideas en nuestra cabeza en frases concretas. Verás que muchas veces sólo pensamos un montón de estupideces imposibles de transcribir.

Estas preguntas están diseñadas para que reflexiones sobre tu situación, tus pensamientos y tus emociones en momentos de cambio. Te recomiendo que sólo respondas una cada día.



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

Preguntas para reflexionar...

1. Cuando piensas en el cambio que se avecina, ¿qué es lo primero que sientes?
2. ¿Cómo afectará esta situación a mi vida/mis relaciones/mi trabajo?
3. ¿Qué es lo que me da más miedo o me genera más ansiedad de este cambio?
 - a. *¿Por qué? Anota cualquier creencia o pensamiento que sientas que está contribuyendo a esta ansiedad.*
4. ¿Cuál es/cuáles son los cambios por los que estoy pasando? ¿Cómo me siento al respecto?
5. ¿Cómo me gustaría sentirme en cuanto a este/estos cambios dentro de 6 meses?
6. ¿Qué podría hacer AHORA para acercarme a ese punto de bienestar?
7. ¿Puedo identificar algún obstáculo?
 - a. *Esto no refiere necesariamente a obstáculos externos (p.ej. no conozco a nadie en esta ciudad), sino también a internos (p.ej. falta de autoestima). Haz una lista de al menos 3.*
8. ¿Con qué recursos cuento para hacer frente a estos obstáculos?
9. ¿Cuáles son mis fortalezas?
 - a. *Piensa en un momento en tu vida en el que tuvieras que enfrentarte a una situación difícil, fuera la que fuera. ¿Qué pasó? ¿Qué hiciste? ¿Cómo conseguiste salir adelante?*
10. ¿Cómo puedo cuidar de mí mism@ más y mejor durante este proceso?



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

11. La Balanza

a. *Si quieres, puedes dibujar una balanza, o escribir sobre sta misma e ir escribiendo en cada lado:*

- ✓ *¿Qué voy a ganar de este cambio?*
- ✓ *¿Qué voy a perder?*



12. *Imagínate dentro de 10 años. ¿Dónde te ves, y cómo verás este momento?*

13. *¿Cuáles son los aspectos buenos de la incertidumbre que estoy atravesando ahora mismo?*



Ester S. Mingot

www.manana-tambien-abrimos.com

1:1 COACHING

Te ayudo a enfrentarte a los retos de la migración y/o el retorno, donde sea que estés.

Trabajaremos para que...

- Retomes la motivación y confianza en ti mis@,
- Construyas un círculo social fuerte,
- Aprendas a manejar sentimientos encontrados y la relación con tu familia

Ponte en contacto



Sobre mí



Me llamo Ester, nací y crecí en España, y tras haberme movido a lo largo y ancho de más de 10 países en los últimos 15 años, actualmente vivo entre México y Alemania. Soy doctora en antropología social, coach profesional, y me encanta trabajar con las personas, brindándoles apoyo en diferentes áreas de sus vidas.

Durante los últimos 8 años, mi trabajo ha consistido en entender a las personas, sus deseos, miedos o motivaciones para seguir adelante. El trabajo, con mujeres y hombres de diferentes países de África, Europa y América Latina, me ha mostrado algunas de las partes más importantes de la esencia del ser humano y de nuestros comportamientos. Fue así como mi deseo de apoyar a las personas en sus transiciones de vida, así como en su crecimiento personal y profesional me llevó a formarme y certificarme como **coach de vida profesional**.

Como coach, mi misión es acompañarte en tus procesos de cambio y transición, inspirándote a través de preguntas (a veces incómodas), y desafiando tu sistema de creencias y valores. Me comprometo a apoyarte y acompañarte durante todo tu proceso, pero al final **tú serás el/la principal responsable y protagonista de tu crecimiento personal y profesional**. Construir la vida que deseas requiere planificación, acción y visión.

Tod@s somos "trabajo en progreso", y esa es una de las características más fascinantes del ser humano: seguir avanzando y convertirnos en mejores versiones de nostr@s mism@s.

Por supuesto, **no tengo todas las respuestas, pero sí tengo un montón de preguntas** que nunca antes te habías planteado. Puedo ayudarte a vivir más plenamente y más en sintonía con lo que realmente te importa.

Ester G. Mingot
www.manana-tambien-abrimos.com





THANK
YOU

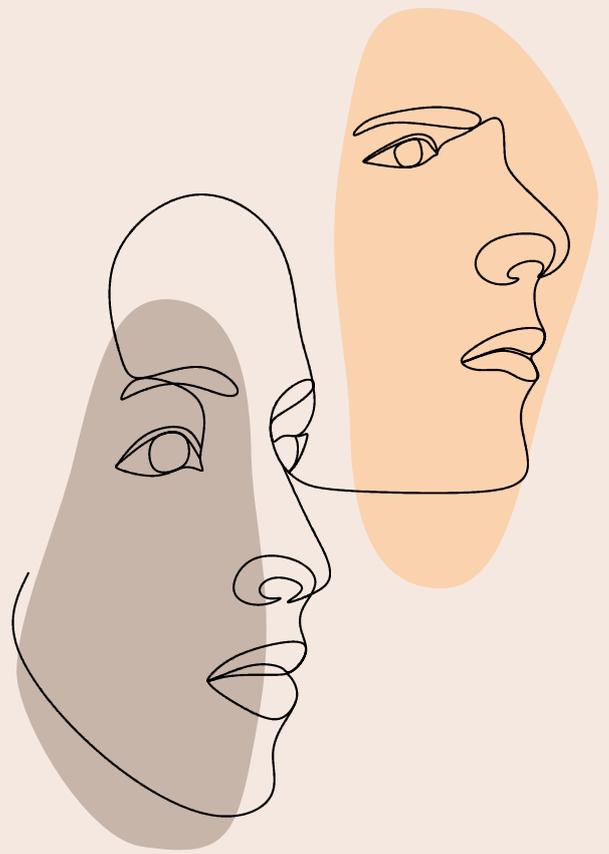
Gracias a todas las personas que
me han ayudado o animado a
escribir esta guía.

Tras muchísimos cambios en mi
vida, éste es sin duda uno de los
más grandes y "scary"...

Ester

Dortmund, 28 mayo 2023





BUENA SUERTE EN TU CAMINO

donde sea que decidas ir...

CONTACTO

 @manana.tambien.abrimos

 ester.s.mingot@gmail.com

 (+34) 617 - 11 -53 -71

 www.manana-tambien-abrimos.com

ESTER S. MINGOT
www.manana-tambien-abrimos.com