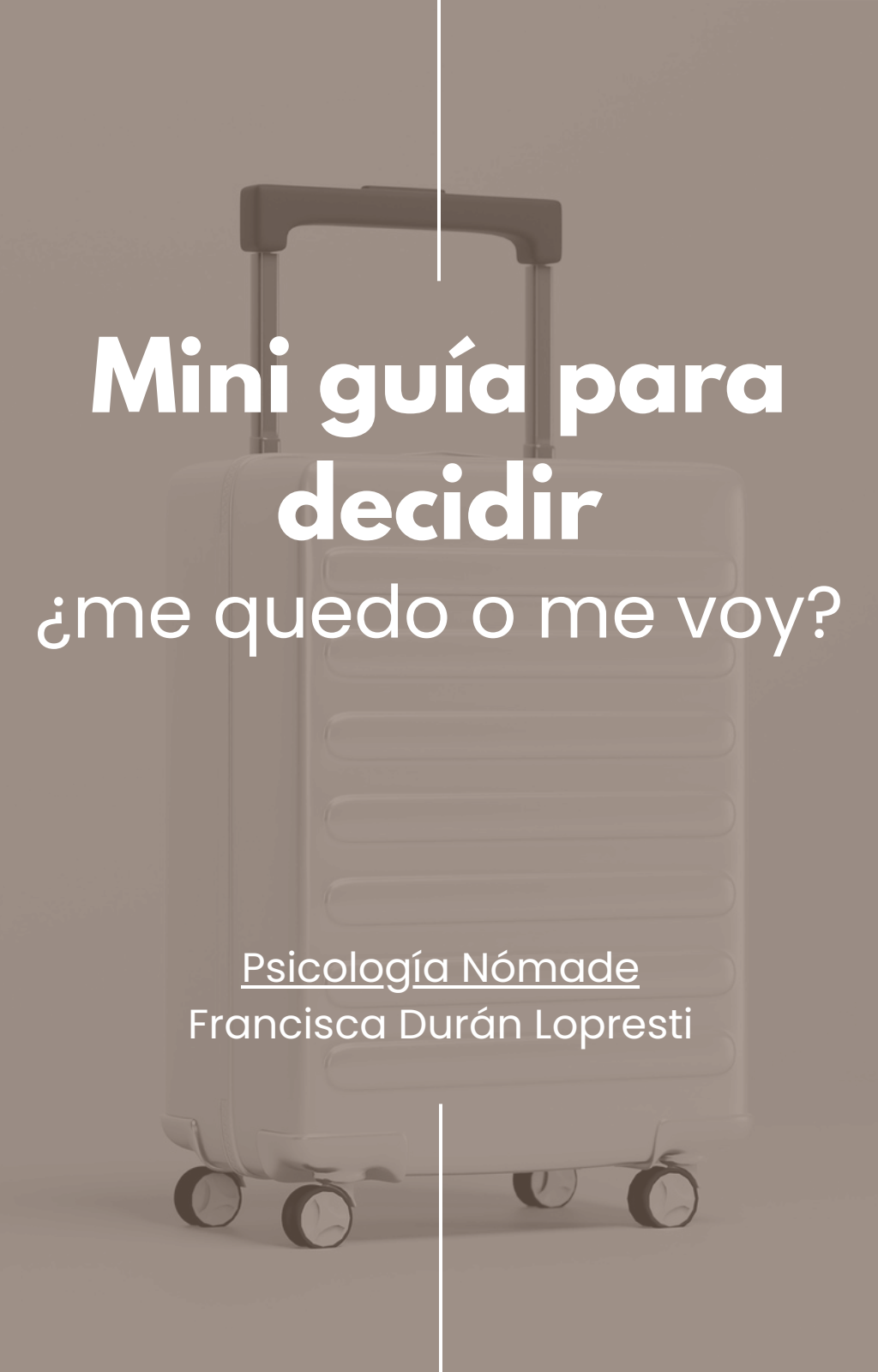


Mini guía para decidir

¿me quedo o me voy?

Psicología Nómade
Francisca Durán Lopresti

Te doy la bienvenida a esta mini guía diseñada para acompañarte en tu proceso de decisión en el extranjero.

Aquí encontrarás herramientas simples pero poderosas para conectar con tu voz, tus posibilidades, clarificar tus metas y finalmente acercarte a la decisión que más te conviene.

Psicología Nómade

Francisca Durán Lopresti

Psicóloga clínica especializada en migración y psicología intercultural.

© 2026, Francisca Durán Lopresti, Psicología Nómade™.
Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de esta mini guía digital, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin el permiso previo y por escrito del titular de los derechos. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Cómo tomar la decisión de permanecer o regresar cuando estás atrapado en el limbo migratorio

Si estás viviendo en el extranjero, podría asegurar que en algún momento te has enfrentado a la incertidumbre.

Pero hay un tipo de incertidumbre silenciosa que desgasta más que cualquier otra: el limbo de no saber si tu futuro está en el país que te acogió o en el país que dejaste atrás.

Esa sensación de tener una maleta medio hecha en la entrada de la casa es agotadora.

1. ¿Por qué la decisión de irte o quedarte genera tanta parálisis?

Como he dicho antes, no creo que haya ninguna experiencia igual a la de migrar, que nos enfrente a tantas interrogantes y tanta incerteza.

Cuando nos planteamos si regresar o quedarnos, no estamos decidiendo simplemente un cambio de ciudad o un cambio de trabajo. Estamos evaluando un cambio que impacta todas las áreas de nuestra vida al mismo tiempo.

A diferencia de los cambios tradicionales en tu país de origen, donde contabas con una red de apoyo y una estructura que se mantenía estable mientras cambiabas solo una pieza, aquí la decisión de irte o quedarte hace tambalear todo el tablero:

1. ¿Por qué la decisión de irte o quedarte genera tanta parálisis?

- **El costo de identidad:** La pregunta real no es solo a dónde vas a vivir, sino *"¿quién soy si me quedo?"* o *"¿quién soy si regreso?"*. Volver no es regresar a la persona que eras antes de irte, y quedarte a veces se siente como alejarte de tus raíces.

- **El sesgo del costo hundido:** Tu cerebro te dice: *"Ya invertí 3 años de mi vida, tanto dinero y tanto esfuerzo emocional aquí, que si me voy ahora, todo eso habrá sido en vano"*. O al revés: *"Ya pasé tanto tiempo fuera que seguro en mi país ya no encajo"*. Evaluamos el futuro por lo que ya gastamos, no por lo que necesitamos hoy.

- **La falta de referentes:** No hay una edad "correcta" ni una forma "estándar" de resolver la migración. Tus amigos que se quedaron en tu país tienen un mapa o un camino recorrido por muchos antes que ellos, tú estás trazando un mapa a ciegas mientras lo caminas.

Sentir incertidumbre sobre tu permanencia no es signo de que tu migración fracasó. No existe tal cosa.

2. ¿Esa voz es tuya o es prestada?

A la carga natural de decidir si te quedas o te vas, se le suma muchas veces un peso invisible: **el ruido externo.**

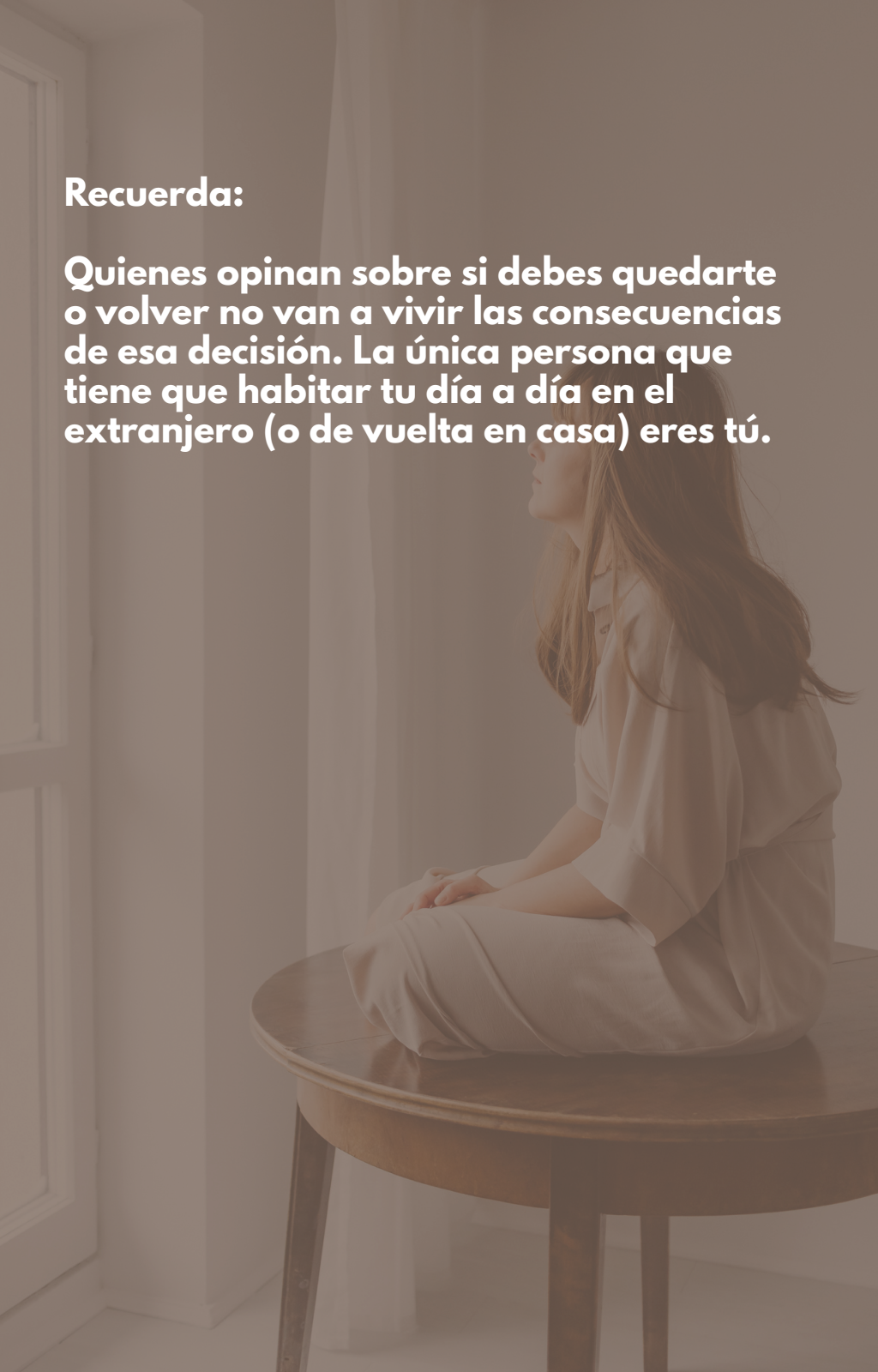
Aparecen las expectativas de tu familia, el miedo al "qué dirán" si regresas, las opiniones de amigos de "ya deberías volver", o la de tu madre que te dije “quédate allá, ¿qué vas a hacer aquí?”, o la presión social de demostrar que la migración valió la pena.

Muchas veces, **la parálisis entre quedarte o irte no viene de no saber qué quieres, sino de no lograr escuchar tu propia voz entre tantas opiniones ajenas**. Para decidir con claridad si armas la maleta o echas raíces, primero necesitas devolver el equipaje que no te pertenece.

Ejercicio práctico
Limpieza de ruido externo sobre quedarte o irte

Piensa en la duda de quedarte o regresar y completa:

1. **Identifica el ruido:** ¿Qué historia o frase recurrente escuchas en tu cabeza sobre lo que "deberías" hacer? *(Ejemplo: "Si regreso van a pensar que fracasé", "Si me quedo no cuidaré a mis padres", "Si vuelvo tiré a la basura mis esfuerzos").*
2. **Asigna el dueño:** Esta preocupación o miedo, ¿es genuinamente mío o le pertenece a alguien más? (Puede ser una persona, la sociedad, tu país, etc.).
3. **Escucha tu voz:** Si a nadie le tuvieras que dar explicaciones, si el concepto de "fracaso" no existiera y a nadie decepcionaras, ¿qué querrías hacer tú hoy?



Recuerda:

Quienes opinan sobre si debes quedarte o volver no van a vivir las consecuencias de esa decisión. La única persona que tiene que habitar tu día a día en el extranjero (o de vuelta en casa) eres tú.

3. Desintegremos la decisión:

Cuando nos atrapa el dilema de quedarnos o irnos, es muy fácil caer en el **sesgo de túnel**. La mente reduce un universo de posibilidades a una elección binaria y rígida:

Opción A: Me quedo a aguantar / Opción B: Me vuelvo derrotado/a.

Sin notarlo, nos encerramos en una falsa dicotomía. Para desarmar este bloqueo, desintegremos la decisión en tres factores clave:

- **Objetivo o propósito (tus valores)**: no decidas según el miedo a perder algo, sino según tus valores.
- **Información vs. suposiciones:** separa las limitaciones reales de los inventos de tu mente.
- **Opciones** o alternativas: al revisar con creatividad y apertura tus posibilidades, es muy posible que encuentres alternativas intermedias que te alivien.

Ejercicio práctico: desintegrando la decisión

- ¿Qué resultado final quiero conseguir y para qué lo necesito?
- Si dentro de un año esta decisión fuera un éxito total, ¿qué habría cambiado en mi paz, mi estabilidad o mi bienestar?
- ¿Qué hechos y datos concretos tienes sobre tu visa, tus finanzas o tu salud mental hoy, y qué suposiciones estás dando por hechas sin haberlas comprobado?

Ejercicio práctico: encontrando alternativas

- **La prueba del "Y" en lugar del "O":** En vez de *"A) Me quedo para siempre O B) Me regreso ya mismo"*, intenta añadir alternativas:
  - *C) Me quedo 6 meses más con una meta financiera concreta y reviso la decisión.*
  - *D) Regreso 2 meses de visita para probar la realidad de mi país hoy antes de decidir.*
  - *E) Planifico un retorno gradual o busco un trabajo remoto que me permita estar en ambos lugares.*
- **Fraccionar la decisión:** Si decidir los próximos 5 años de tu vida es aterrador, ¿cuál es la micro-decisión de hoy que puedes tomar sin cerrar todas las puertas para siempre?

Ejercicio práctico: encontrando alternativas

Como esta me parece que es una de las más importantes te dejaré varias técnicas prácticas para expandir tus posibilidades cuando te cuesta ver más allá y romper este bloqueo:

- **Salir de tu rol: si** un tercero, muy sabio, viniera desde fuera sin ninguna carga emocional ni historial en este asunto, ¿qué haría en tu lugar?
- **Ampliar el presupuesto: s**i tuvieras el doble de tiempo o el doble de dinero para resolver esto, ¿qué harías que ahora no estás considerando?
- **Lluvia de ideas sin filtro: e**scribe durante 5 minutos cualquier idea que te venga a la mente, por absurda, ridícula o cara que parezca, a menudo, de una idea absurda nace una opción viable.

4. Tolerar el no saber y desmantelar los escenarios catastróficos

La parálisis en la decisión migratoria busca, naturalmente, el control. Quieres garantías de que si te quedas vas a ser feliz, o de que si regresas no te vas a arrepentir.

Pero la predicción absoluta no existe. Como el cerebro odia el cambio y la incerteza, intentará llenar los vacíos prediciendo catástrofes.

Si piensas en volver, te mostrará la ruina o el arrepentimiento.
Si piensas en quedarte, te mostrará la soledad o el estancamiento.

Esto no tiene que ver con tu negatividad, sino que con tu sistema nervioso. Su rol es protegerte mostrándote los peligros que pueden llegar a ocurrir, es decir, los peores escenarios posibles.

Al venir tan rápidamente a tu cabeza, te hacen pensar que es *evidente* que eso ocurre, pero la verdad es que tu ansiedad tiene una creatividad ilimitada a la hora de encontrar el peligro incluso donde no lo hay.

Ejercicio práctico:
El triángulo de escenarios migratorios

1. **Escenario catastrófico. Vamos a liberar ese miedo que vive en tu mente:**

    - ¿Qué es lo peor que podría pasar si decides quedarte (o si decides volver) y la decisión no sale como esperabas?

    - Si esto ocurriera, ¿qué 2 acciones concretas realizarías en las primeras 48 horas para responder?

Aprender a mirar tu capacidad de respuesta le quita el poder a la catástrofe.

Ejercicio práctico:
El triángulo de escenarios migratorios

2. **Escenario neutro:**

Si decides quedarte o irte y las cosas no salen ni increíblemente bien ni terriblemente mal,
¿cómo se vería un martes cualquiera en esa nueva rutina?

3. **Escenario expansivo:**

¿Qué es lo mejor que podría pasar si esta decisión resulta ser acertada y te permite avanzar, desarrollarte?

Ejercicio práctico:
Tus excepciones del pasado

Piensa en tres momentos de tu vida donde tuviste que tomar una decisión y creíste que todo saldría mal, pero el resultado terminó siendo manejable o diferente a la tragedia que imaginaste.

5. El costo invisible de postergar en el limbo

Cuando la duda de irte o quedarte te abruma, es muy común refugiarse en la pausa. Pensamos: *"Mientras no elija, me mantengo a salvo y no me equivoco"*.

Pero quiero decirte algo con mucho cariño: **postergar una decisión también es una decisión.** Te quedas con la tensión de lo incierto e indeterminado, gastando energía emocional diariamente y dejando que la inercia, el tiempo o los trámites elijan por ti.

Muchas veces no le tenemos miedo a la opción en sí, sino al duelo de soltar la posibilidad que no elegimos.

- Elegir quedarte implica hacer el duelo temporal de la cercanía con tu país y tu gente.
- Elegir volver implica hacer el duelo de la de vida que construiste en el extranjero y que esperabas tener.

Reconocer que toda decisión conlleva una pérdida es liberador: **sentirte triste al elegir no significa que estés eligiendo mal, significa simplemente que estás eligiendo.**

Ejercicio práctico:
El costo invisible del limbo

- Si dentro de 6 meses sigues en el mismo limbo mental, analizando los mismos pros y contras sin tomar acción, ¿cómo te vas a sentir física, emocional y económicamente?

- ¿De qué forma te limita hoy el no decidir?

6. Decidir con tus valores hoy, no con certezas del futuro

Muchas veces nos paralizamos creyendo que existe UNA decisión "correcta" escondida en alguna parte, y que si juntamos un poco más de información la vamos a encontrar.

Lamentablemente, en la migración rara vez tendremos certezas absolutas.

La confianza no nace de saber exactamente qué va a pasar al quedarte o al irte, la confianza real es no saber qué ocurrirá, pero recordar que tienes las herramientas psicológicas y la red de apoyo para enfrentar el camino que elijas y salir adelante.

Ejercicio práctico:
Cuatro pautas clínicas para salir del limbo hoy

1. **Decidir no es adivinar el futuro. E**s elegir con la información y los valores que tienes hoy. Una buena decisión es la que tomas siendo fiel a ti en este momento. No la que "sale perfecta", porque nunca sabremos qué hubiera pasado en el camino no recorrido.

¿Qué estás suponiendo sin evidencia?

2. **Usa tus valores como brújula.** Cuando la prioridad clara emerge, las opciones se ordenan solas y decides desde el propósito, no desde el escape.

¿Qué valor necesito priorizar en esta etapa de mi vida?

(*Por ejemplo: paz mental, cercanía familiar, crecimiento profesional, estabilidad económica, aventura, diversión, seguridad).*

Ejercicio práctico:
Cuatro pautas clínicas para salir del limbo hoy

3. **Mide la reversibilidad:** a veces, ninguna de las dos opciones es una sentencia definitiva.

Si te quedas un año más, ¿puedes volver después?
Si regresas a tu país y descubres que prefieres estar fuera, ¿tienes la capacidad de reorganizarte?
Si la decisión es corregible, la presión disminuye.

4. **El experimento de los x días:** En lugar de decidir si te quedas o te vas "para siempre", ponte un plazo. Por ejemplo 30 días.

Prueba comprometerte al 100% con estar en este país durante solo 30 días (sin estar dudando o estarte conteniendo con el “por si vuelvo”).
O prueba dar pasos concretos de retorno durante 30 días. Un experimento te da vivencias reales en lugar de rumiación mental.
¿Qué eliges y por cuánto días?

Momento de bajar la información

- ¿Cuál de las opción protege mejor mi salud mental en este momento de mi vida?
- ¿Cuál me acerca más a lo que necesito priorizar hoy (tranquilidad, pertenencia, desarrollo, familia)?

Finalmente, si acepto que en todos los caminos habrá momentos difíciles, duelos y retos, pero también que tengo la capacidad de responder ante ellos
¿Cuál de los caminos prefiero transitar hoy?

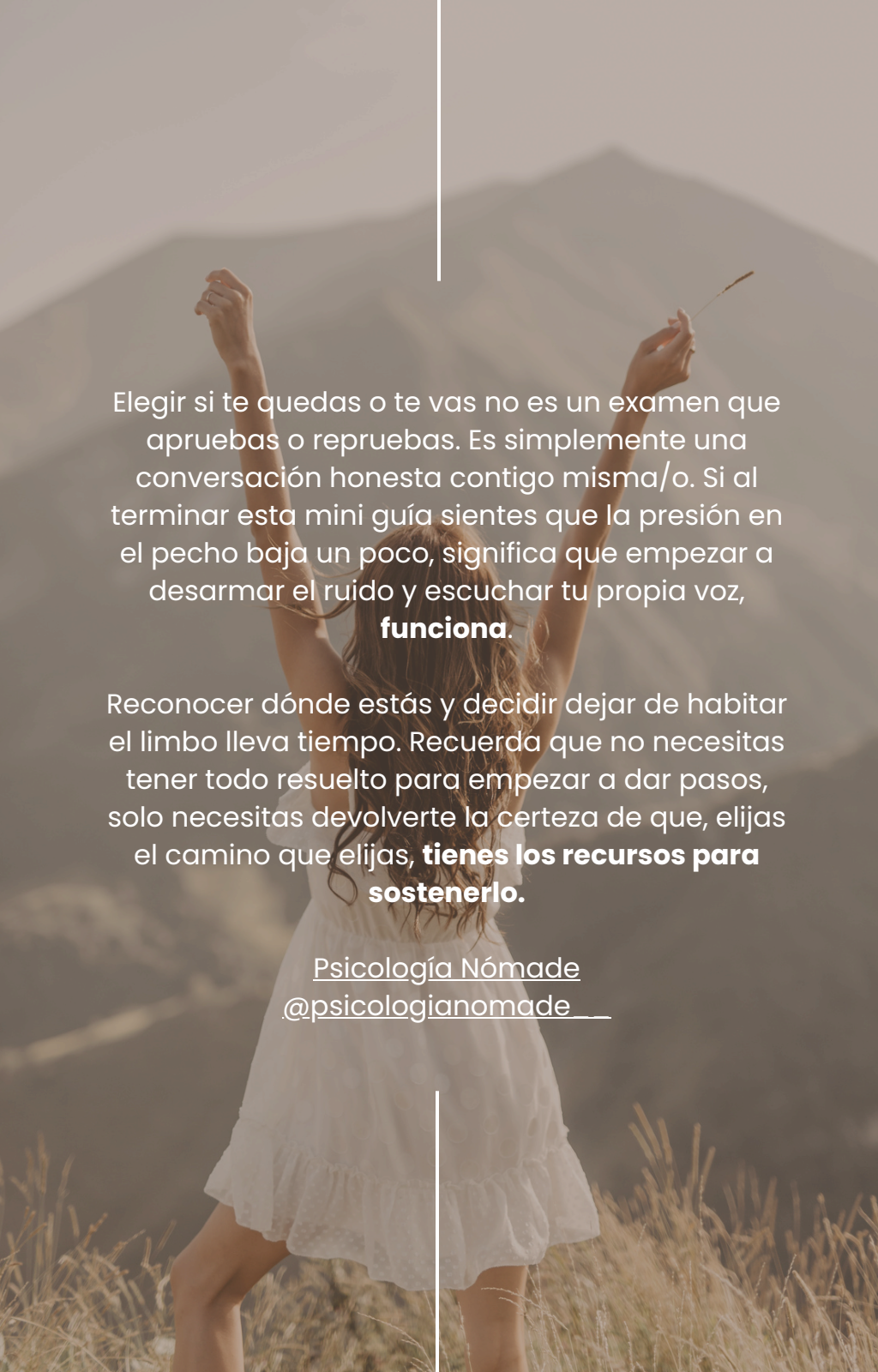
Si aún no estás lista para decidir, hagamos un compromiso.

A veces no necesitas resolver los próximos cinco años de tu vida hoy. Solo necesitas moverte un milímetro del lugar de parálisis.

Escribe una sola acción pequeña, manejable y concreta que puedas realizar en las próximas 48 horas para obtener información real o avanzar en una dirección:

Una vez que la hayas realizado, vuelve a esta mini guía y vuelve a repetir la infromación o ejercicios que apliquen a la situación.

Es posible que con esa nueva información, evidencia o acción, estés un poco más cerca de cerrar la decisión.



Elegir si te quedas o te vas no es un examen que apruebas o repruebas. Es simplemente una conversación honesta contigo misma/o. Si al terminar esta mini guía sientes que la presión en el pecho baja un poco, significa que empezar a desarmar el ruido y escuchar tu propia voz, **funciona**.

Reconocer dónde estás y decidir dejar de habitar el limbo lleva tiempo. Recuerda que no necesitas tener todo resuelto para empezar a dar pasos, solo necesitas devolverte la certeza de que, elijas el camino que elijas, **tienes los recursos para sostenerlo.**

Psicología Nómade
@psicologianomade__

Tu siguiente paso:
Profundizar en tu proceso.

Decidir si te quedas o te vas suele ser solo la punta del iceberg. Debajo de esa duda suelen aparecer preguntas más profundas sobre tu identidad, la culpa por la distancia, el manejo de la nostalgia o la dificultad para sentir que perteneces, ya sea en el lugar donde estás o en el que dejaste.

Si esta mini guía te ayudó a destrabar la parálisis, pero sientes que necesitas una hoja de ruta más completa para reconstruir tu estabilidad emocional en el extranjero y reconciliarte con tu historia, quiero invitarte a dar el siguiente paso con mi guía principal:
"(Re)conocerte en el extranjero"
Es un recurso profundo diseñado para acompañarte a tu propio ritmo a procesar el impacto psicológico de vivir fuera de tu país.

Conoce más detalles aquí:
https://psicologianomadeonline.com/reconocerte-en-el-extranjero/