FICHA 46 · PARA EL PSICÓLOGO

El mapa de mis pérdidas

Poner nombre a todo lo que la migración me ha hecho perder (duelo migratorio)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar las distintas pérdidas ligadas a la migración (seres queridos, idioma, cultura, paisajes, estatus, pertenencia…), a menudo vividas sin nombrarlas, para reconocer un duelo legítimo.

PARA QUIÉN

Personas expatriadas o migrantes, sea cual sea el motivo de la partida, incluso cuando se eligió y « salió bien ».

DURACIÓN

20-30 min en sesión

DESARROLLO

1. Explica que migrar implica varios duelos a la vez, a menudo parciales y recurrentes (se puede volver, los seres queridos siguen vivos), lo que los hace menos visibles.
2. Recorred las áreas de la página 2: seres queridos, idioma, cultura y costumbres, paisajes y clima, estatus social y profesional, sentimiento de pertenencia, seguridad.
3. Para cada una, la persona anota lo que echa de menos y con qué intensidad.
4. Identificad también lo que se ha ganado: migrar no es solo perder, y ambas cosas conviven.
5. Valida: sentir tristeza no invalida la decisión de haberse ido.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No patologices un proceso normal. Si las pérdidas van unidas a un estrés intenso y duradero (soledad, precariedad, miedo, fracaso del proyecto), piensa en la acumulación de estresores descrita por Achotegui (« síndrome de Ulises ») y evalúa la salud mental de forma más amplia. Con personas exiliadas o que han vivido violencia, adapta (trauma).

REFERENCIAS

Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Gaceta Médica de Bilbao, 106(4), 122-133.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 46 · HOJA PARA ENTREGAR

El mapa de mis pérdidas

Irse, aunque sea por elección, es perder muchas cosas a la vez: la gente querida en el día a día, un idioma, unas costumbres, unos paisajes, un lugar. Estas pérdidas casi nunca tienen nombre. Escribirlas ayuda a reconocer lo que estás viviendo.

1. Para cada área de la tabla, anota lo que echas de menos.
2. Ponle una nota de 0 a 10 a esa falta hoy.
3. Anota también lo que has encontrado o ganado en esa área.
4. Mira el conjunto: ¿qué pesa más ahora mismo?

Área (personas, idioma, cultura, paisajes, estatus, pertenencia…)	Lo que echo de menos	Falta /10	Lo que he encontrado

¿Qué nunca había dicho en voz alta sobre lo que he perdido?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 47 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi curva de adaptación

Situar los altibajos de instalarse en un país nuevo

OBJETIVO

Normalizar las variaciones emocionales de la adaptación a un país nuevo (entusiasmo, desilusión, ajuste) trazando la propia curva, sin encerrarla en un modelo único.

PARA QUIÉN

Primeros meses o años de expatriación, estudiantes internacionales, parejas que acompañan.

DURACIÓN

15-20 min en sesión

DESARROLLO

1. Presenta la curva clásica (descubrimiento, choque, ajuste, adaptación) como una descripción frecuente, no como una regla: la investigación muestra recorridos muy variados.
2. Pide a la persona que trace su propia curva desde la llegada, con los momentos clave (buenos y difíciles).
3. Para los bajones: ¿qué estaba pasando? ¿Qué ayudó a remontar?
4. Para hoy: ¿dónde está? ¿Qué le ayudaría ahora?
5. Identificad los periodos de riesgo que se acercan (invierno, fiestas, aniversarios de la partida).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Evita predecir un « bajón » a quien está bien: presenta la curva como un mapa posible. Una dificultad que dura o empeora merece una evaluación (depresión, ansiedad), no solo la explicación « es el choque cultural ».

REFERENCIAS

Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. Practical Anthropology, 7(4), 177-182.

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 47 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi curva de adaptación

Instalarse en un país nuevo no es una línea recta. Suele haber subidas (el descubrimiento), bajadas (el cansancio, la soledad) y remontadas. Tu curva es única: dibújala.

1. Identifica los momentos importantes desde tu llegada.
2. Para cada uno, anota cómo te sentías, de 0 (muy mal) a 10 (muy bien).
3. Para los momentos bajos: ¿qué te ayudó a remontar?
4. ¿Y hoy, dónde estás?

Momento (fecha)	Lo que estaba pasando	Cómo estaba /10	Lo que me ayudó

¿Qué necesitaría ahora, en este punto de mi curva?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 48 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi maleta

Lo que me llevo, lo que dejo, lo que descubro

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar lo que da continuidad entre « antes » y « ahora » (valores, costumbres, objetos, vínculos), lo que ha dejado y lo que descubre, para construir una identidad que une en lugar de cortar.

PARA QUIÉN

Expatriación, migración, regreso al país, mudanzas repetidas (« niños de tercera cultura »).

DURACIÓN

15-20 min en sesión

DESARROLLO

1. Propón la imagen de la maleta: lo que uno se ha llevado (visible e invisible), lo que ha dejado, lo que encuentra en el país nuevo.
2. Explora lo invisible: valores, saberes, humor, recetas, músicas, formas de relacionarse.
3. Mirad lo que se ha dejado: ¿hay cosas que recuperar, sustituir o llorar?
4. Identificad lo que aporta el país nuevo y que podría entrar en la maleta.
5. Elegid un gesto concreto de continuidad para la semana (cocinar un plato, llamar a alguien, retomar una práctica).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Respeta el ritmo: para algunas personas, mirar lo que dejaron despierta mucho dolor. Evita imponer una visión de « todo es enriquecimiento ».

REFERENCIAS

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 48 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi maleta

Al irte, te llevaste cosas visibles e invisibles: objetos, pero también valores, saberes, formas de ser. Dejaste otras. Y descubres cosas nuevas. Hagamos inventario de tu maleta.

1. Lo que me llevé (objetos, valores, costumbres, saberes).
2. Lo que dejé y echo de menos.
3. Lo que descubro aquí y quiero conservar.
4. Un gesto de continuidad esta semana: _____

Me llevé	Dejé	Descubro

¿Qué hay en mí que sigue siendo igual en cualquier país?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 49 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi red aquí y allí

Hacer el mapa del apoyo social en dos países

OBJETIVO

Ayudar a la persona a visualizar su red de apoyo en el país de origen y en el de acogida, a detectar lo que falta (a menudo el apoyo del día a día, presencial) y a planificar pequeños pasos para cubrirlo.

PARA QUIÉN

Soledad, aislamiento tras instalarse, parejas que acompañan, estudiantes internacionales.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Dibuja dos círculos: « aquí » y « allí ». En el centro, la persona; alrededor, la gente cercana; más lejos, los conocidos.
2. Para cada persona, ¿qué tipo de apoyo aporta: escucha, ayuda práctica, ocio, consejo, pertenencia?
3. Identificad los tipos de apoyo que faltan donde vive (a menudo la ayuda práctica y la presencia física).
4. Buscad fuentes posibles: compañeros, vecinos, asociaciones, comunidades del mismo idioma, actividades regulares.
5. Elegid un pequeño paso social para la semana.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No minimices la soledad: es un factor de riesgo importante. Los vínculos a distancia siguen siendo valiosos; no se trata de sustituirlos, sino de completar la red donde vive.

REFERENCIAS

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 49 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi red aquí y allí

Cuando vives lejos, las personas que importan suelen estar en otro país. Siguen siendo importantes, pero también necesitas apoyo aquí, en el día a día. Haz balance de tu red, en los dos lados.

1. Haz una lista de las personas que te importan, aquí y allí.
2. Para cada una, anota el tipo de apoyo: escucha, ayuda práctica, ocio, consejo.
3. Identifica lo que te falta aquí.
4. Un pequeño paso para crear vínculos aquí esta semana: _____

Persona	Aquí o allí	Lo que me aporta	Último contacto

¿Qué tipo de apoyo me falta más donde vivo?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 50 · PARA EL PSICÓLOGO

¿En qué idioma siento?

Emociones, recuerdos e idiomas cuando se vive entre dos lenguas

OBJETIVO

Ayudar a la persona a observar cómo sus idiomas influyen en la manera de sentir, recordar y hablar de sí misma, y a usar ese conocimiento (por ejemplo, elegir el idioma para hablar de un tema difícil).

PARA QUIÉN

Personas bilingües o plurilingües, terapia en un idioma que no es el materno.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Explica que las palabras del idioma materno se suelen sentir con más intensidad y que algunos recuerdos se « guardan » en el idioma en que se vivieron.
2. Explora: ¿en qué idioma cuenta, sueña, insulta, se habla la persona cuando está triste o enfadada?
3. Identificad los temas más fáciles o más difíciles de abordar en cada idioma.
4. Hablad del uso en sesión: el segundo idioma puede dar una distancia protectora; el materno, un acceso más directo a las emociones.
5. Propón escribir una misma frase difícil en los dos idiomas y observar la diferencia.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No hay un idioma « correcto » para la terapia: respeta la elección de la persona y presta atención a una posible evitación de las emociones a través del segundo idioma.

REFERENCIAS

Pavlenko, A. (2005). Emotions and Multilingualism. Cambridge University Press.

Dewaele, J.-M. (2010). Emotions in Multiple Languages. Palgrave Macmillan.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 50 · HOJA PARA ENTREGAR

¿En qué idioma siento?

Cuando vives entre dos idiomas, las emociones no suenan igual en cada uno. Un « te quiero » o un insulto pueden pesar de forma muy distinta. Observa tus idiomas: dicen algo de ti.

1. ¿En qué idioma cuento, sueño, me hablo cuando estoy triste o enfadado/a?
2. Los temas más fáciles de abordar en cada idioma.
3. Escribe una frase difícil en tus dos idiomas.
4. Anota lo que sientes con cada uno.

Situación o frase	Idioma	Lo que siento /10	Lo que noto

¿En qué idioma me apetece hablar de lo que más me toca?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 51 · PARA EL PSICÓLOGO

Entre dos culturas

Cómo combino mi cultura de origen y la de aquí

OBJETIVO

Ayudar a la persona a observar cómo combina su cultura de origen y la del país de acogida según las áreas de su vida, y a elegir de forma consciente lo que mantiene, adopta o adapta.

PARA QUIÉN

Expatriados, migrantes, segundas generaciones, parejas interculturales, padres que crían a sus hijos en otra cultura.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Presenta dos preguntas sencillas: ¿cuánto mantengo mi cultura de origen? ¿Cuánto participo en la cultura de aquí? No se oponen.
2. Mirad área por área: idioma, comida, amistades, trabajo, fiestas, crianza, religión o espiritualidad, pareja.
3. Para cada área: ¿qué viene de allí, de aquí, de una mezcla? ¿Cómo se siente la persona?
4. Identificad las tensiones (lealtad a la familia, presión del país de acogida) y lo que se elige frente a lo que se sufre.
5. Elegid un área en la que la persona querría encontrar mejor equilibrio.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No hay una estrategia « correcta » universal: la investigación suele asociar la integración de ambas culturas a una mejor adaptación, pero depende del contexto (discriminación, estatus, acogida). Evita juzgar las elecciones culturales de la persona.

REFERENCIAS

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 51 · HOJA PARA ENTREGAR

Entre dos culturas

Vivir fuera es hacer malabares entre dos culturas. Se pueden mantener cosas de allí, adoptar cosas de aquí, mezclarlas. No hay receta: mira cómo lo haces tú, área por área.

1. Para cada área, anota lo que viene de tu cultura de origen.
2. Anota lo que has adoptado aquí.
3. Anota cómo te sientes con ese equilibrio (de 0 a 10).
4. El área en la que querría otro equilibrio: _____

Área (idioma, comida, amigos, fiestas, hijos…)	De allí	De aquí	Me siento bien /10

¿Qué elijo de verdad y qué sufro?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 52 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis rituales de despedida y de llegada

Marcar las transiciones para atravesarlas mejor

OBJETIVO

Ayudar a la persona a crear rituales personales para marcar una partida, una llegada o un aniversario migratorio, para dar lugar a las emociones y sentido a la transición.

PARA QUIÉN

Antes de una partida, después de una llegada, regreso al país, partidas repetidas, duelo por un ser querido que se quedó allí.

DURACIÓN

15-20 min en sesión; el ritual, fuera de la sesión

DESARROLLO

1. Explica que las transiciones sin ritual suelen dejar una sensación de algo inacabado, y que a las migraciones les suelen faltar.
2. Explora los rituales que hubo (fiesta de despedida, últimos lugares visitados) y los que faltaron.
3. Ayuda a la persona a imaginar un ritual sencillo y personal: carta, objeto, lugar, comida, foto, música, con o sin otras personas.
4. Para la llegada: un gesto para « habitar » el lugar nuevo (plantar algo, colgar una foto, invitar a alguien).
5. Haced balance después del ritual: ¿qué ha cambiado?

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El ritual debe tener sentido para la persona y respetar sus referencias culturales y espirituales. En un duelo vivido a distancia (muerte de un ser querido en el país), presta atención a las complicaciones del duelo.

REFERENCIAS

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 52 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis rituales de despedida y de llegada

Las grandes etapas de la vida suelen tener sus rituales. Las migraciones, mucho menos. Sin embargo, marcar una partida o una llegada ayuda a despedirse, a mantener un vínculo y a empezar a habitar un lugar nuevo.

1. La transición que quiero marcar: _____
2. Lo que me gustaría decir, dejar o llevarme: _____
3. Mi ritual (dónde, cuándo, con quién, con qué): _____
4. Después: lo que sentí.

Ritual	Fecha	Con quién	Lo que cambió

¿Qué me ayuda a sentirme en casa aquí?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 53 · PARA EL PSICÓLOGO

Oscilar entre allí y aquí

Hacer sitio a la nostalgia y a la vida nueva (doble proceso)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a entender que un duelo sano alterna entre momentos dirigidos a la pérdida (nostalgia, tristeza) y momentos dirigidos a la reconstrucción (vida nueva, proyectos), y a equilibrar ambos.

PARA QUIÉN

Duelo migratorio, nostalgia invasiva o, al contrario, evitación de cualquier tristeza (« no debo mirar atrás »).

DURACIÓN

15-20 min en sesión; seguimiento durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta la idea de oscilación: mirar hacia lo perdido y hacia lo que se construye, y pasar de uno a otro, es normal y útil.
2. Identificad dónde pasa más tiempo la persona: ¿solo en la nostalgia? ¿solo en la acción, sin sentir nunca?
3. Ayúdale a prever momentos para cada lado: un rato para la nostalgia (fotos, llamada, música) y actividades de la vida nueva.
4. Anotad durante una semana los momentos de cada tipo.
5. Ajustad el equilibrio según lo que note la persona.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este modelo se describió para el duelo tras una muerte y aquí se aplica por analogía. Si la nostalgia es invasiva y va con signos depresivos, evalúa de forma más amplia.

REFERENCIAS

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Gaceta Médica de Bilbao, 106(4), 122-133.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 53 · HOJA PARA ENTREGAR

Oscilar entre allí y aquí

Cuando te has ido de un país, necesitas a la vez pensar en lo que echas de menos y construir tu vida aquí. Pasar de una cosa a otra no es un problema: es lo que ayuda a atravesar el duelo.

1. Un momento « allí » esta semana (fotos, llamada, música, receta): _____
2. Un momento « aquí » esta semana (actividad, encuentro, proyecto): _____
3. Anota los momentos de cada tipo en la tabla.
4. Mira el equilibrio: ¿me inclino demasiado hacia un lado?

Día	Momento « allí »	Momento « aquí »	Cómo me siento /10

¿En qué lado necesito pasar un poco más de tiempo?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 54 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis primeras semanas aquí

Un plan de aterrizaje para recuperar referencias

OBJETIVO

Ayudar a la persona a estructurar sus primeras semanas en un país nuevo: necesidades básicas, rutinas, primeras referencias y primeros vínculos, para reducir la incertidumbre y el agotamiento de la llegada.

PARA QUIÉN

Llegada reciente o inminente a un país nuevo, parejas que acompañan, estudiantes internacionales.

DURACIÓN

20 min en sesión, idealmente antes o justo después de la llegada

DESARROLLO

1. Haz con la persona la lista de necesidades básicas que resolver (vivienda, trámites, salud, dinero, transporte) y ordenadlas por prioridad.
2. Prevé rutinas sencillas que den ritmo: sueño, comidas, actividad física, un momento tranquilo.
3. Elegid referencias en el barrio: un café, un mercado, un parque, un lugar al que volver.
4. Identificad uno o dos primeros vínculos posibles (compañero, vecino, asociación, comunidad).
5. Prevé también momentos para descansar: no se puede hacer todo a la vez.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La llegada suele agotar, aunque sea deseada. Ayuda a dosificar: mejor pocas cosas regulares que muchas cosas agotadoras. Detecta las situaciones de precariedad que necesitan ayuda social o jurídica.

REFERENCIAS

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

Achotegui, J. (2009). Estrés límite y salud mental: el síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). Gaceta Médica de Bilbao, 106(4), 122-133.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 54 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis primeras semanas aquí

Las primeras semanas en un país nuevo suelen ser intensas: todo está por descubrir y organizar, y uno se cansa enseguida. Un pequeño plan ayuda a recuperar referencias, paso a paso.

1. Mis prioridades prácticas (vivienda, papeles, salud, dinero, transporte).
2. Mis rutinas: sueño, comidas, movimiento, un rato tranquilo al día.
3. Mis referencias en el barrio (un café, un mercado, un parque): _____
4. Un primer vínculo posible aquí: _____

Semana	Por resolver	¿Mantuve la rutina? (sí/no)	Nueva referencia o vínculo

¿Qué me hizo sentir un poco más en casa esta semana?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 55 · PARA EL PSICÓLOGO

Lejos de los que se quedaron

Vivir una pérdida ambigua: presentes en el corazón, ausentes en el día a día

OBJETIVO

Ayudar a la persona a reconocer la « pérdida ambigua » propia de la distancia (seres queridos vivos pero ausentes del día a día, padres que envejecen lejos) y a encontrar formas de mantener el vínculo tolerando la ausencia.

PARA QUIÉN

Expatriados y migrantes lejos de su familia, padres mayores o enfermos en el país de origen, culpa por haberse ido.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Presenta la noción de pérdida ambigua: alguien está físicamente ausente pero muy presente psicológicamente, sin un final claro ni un ritual.
2. Explora las emociones asociadas: nostalgia, culpa, preocupación, impotencia (acontecimientos perdidos, enfermedad de un padre o una madre).
3. Distingue lo que depende de la persona (forma y ritmo del contacto, visitas, papel a distancia) y lo que no.
4. Construid formas concretas de mantener el vínculo (rituales de llamada, cartas, proyectos comunes, participación a distancia).
5. Trabaja la aceptación de lo que sigue doliendo (fichas 19 y 22).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La culpa es frecuente: valídala sin reforzarla. Si un ser querido enferma o está al final de su vida en el país, acompaña las decisiones difíciles (volver o no) sin tomarlas por la persona.

REFERENCIAS

Boss, P. (1999). Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. Harvard University Press.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 55 · HOJA PARA ENTREGAR

Lejos de los que se quedaron

Tus seres queridos están vivos, pero lejos. Te pierdes cumpleaños, comidas, a veces momentos difíciles. Es una pérdida especial, que se llama « pérdida ambigua »: están presentes y ausentes a la vez.

1. ¿A quién echo de menos y en qué momentos?
2. Lo que siento (nostalgia, culpa, preocupación): _____
3. Lo que depende de mí para mantener el vínculo (llamadas, visitas, rituales, proyectos comunes).
4. Lo que no depende de mí y que puedo intentar aceptar.

Persona	Lo que echo de menos	Cómo mantengo el vínculo	Lo que podría añadir

¿Cómo puedo estar presente para ellos, a mi manera, desde aquí?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 56 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis valores viajan conmigo

Mantener una dirección cuando todo cambia alrededor (valores)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar los valores que siguen siendo los mismos de un país a otro y a encontrar nuevas formas de vivirlos en el contexto actual, cuando las de antes ya no son posibles.

PARA QUIÉN

Pérdida de referencias tras una migración, pérdida de categoría profesional, pérdida de sentido, parejas que acompañan sin actividad.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Recuerda que un valor es una dirección, no un papel: « ser útil a los demás » se puede vivir como enfermero/a en el país y de otra forma aquí.
2. Identificad tres o cuatro valores importantes a partir de la vida de antes (¿qué daba sentido?).
3. Para cada uno: ¿cómo lo vivía allí? ¿Qué ya no es posible aquí?
4. Buscad nuevas formas, pequeñas y concretas, de vivirlo aquí y ahora.
5. Elegid una acción para la semana (relación con la ficha 37).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La pérdida de categoría profesional o de estatus puede doler mucho: valida la pérdida antes de buscar alternativas. Los trámites de reconocimiento de títulos requieren un acompañamiento práctico, al que se puede orientar si hace falta.

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 56 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis valores viajan conmigo

Al cambiar de país, a veces se pierde un trabajo, un papel, unas costumbres. Pero lo que te importa, tus valores, viaja contigo. Se trata de encontrar nuevas formas de vivirlos aquí.

1. Lo que daba sentido a mi vida antes (3 o 4 valores).
2. Cómo los vivía allí.
3. Lo que ya no es posible aquí.
4. Una forma nueva, pequeña y concreta, de vivir cada valor aquí.

Mi valor	Allí lo vivía…	Aquí puedo vivirlo…	¿Hecho? (sí/no)

¿Qué sigue siendo verdad para mí, en cualquier país?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 57 · PARA EL PSICÓLOGO

Hacerle sitio a la nostalgia

Acoger la morriña sin ahogarse en ella

OBJETIVO

Ayudar a la persona a reconocer y acoger la nostalgia cuando llega (desencadenantes, sensaciones, pensamientos), sin luchar contra ella ni encerrarse en ella, y a conectarla con lo que importa.

PARA QUIÉN

Morriña, nostalgia que vuelve en momentos concretos (fiestas, olores, músicas, aniversarios).

DURACIÓN

10-15 min en sesión; cuando aparece la nostalgia

DESARROLLO

1. Normaliza la nostalgia: muestra lo que importa y también puede sostener el sentimiento de continuidad.
2. Identificad los desencadenantes (fechas, olores, músicas, conversaciones, redes sociales).
3. Cuando llega: nombrarla, observar dónde está en el cuerpo, respirar alrededor (ficha 19), sin intentar echarla.
4. Preguntarse: « ¿Qué me dice esta nostalgia de lo que me importa? » y encontrar un pequeño gesto relacionado (llamar, cocinar, escribir).
5. Detectar si la nostalgia lleva al aislamiento o a la rumiación, y reequilibrar (ficha 53).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La nostalgia no es un síntoma. Preocupa cuando va unida a un aislamiento duradero, alteraciones del sueño o signos depresivos: entonces evalúa de forma más amplia.

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 57 · HOJA PARA ENTREGAR

Hacerle sitio a la nostalgia

Un olor, una canción, una fiesta: la nostalgia llega sin avisar. Duele, pero también dice lo que te importa. Puedes acogerla sin ahogarte en ella.

1. Ponle nombre: « Ahora siento nostalgia. »
2. Nota dónde la sientes en el cuerpo y respira alrededor, sin echarla.
3. Pregúntate: ¿qué me dice de lo que me importa?
4. Haz un pequeño gesto relacionado (llamar, cocinar, escuchar una música, escribir).

Cuándo	Qué la desencadenó	Intensidad /10	Mi pequeño gesto

¿Qué me dice mi nostalgia de lo que me importa?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 58 · PARA EL PSICÓLOGO

El choque del regreso

Cuando volver al país es más difícil de lo previsto

OBJETIVO

Ayudar a la persona que vuelve a su país de origen tras una temporada fuera a entender y atravesar el « choque cultural inverso »: desajuste con los seres queridos, sensación de no encajar, pérdida de lo vivido fuera.

PARA QUIÉN

Regreso de una expatriación, final de estudios en el extranjero, regresos tras misiones largas.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Explica que volver puede desestabilizar tanto como irse, a menudo de forma inesperada (« vuelvo a casa, debería ser fácil »).
2. Explora los desajustes: con los seres queridos (que han cambiado o no), con el país, con uno mismo.
3. Identificad lo que la persona ha perdido al volver (la vida de allí, vínculos, ritmo, identidad de expatriado): también es un duelo.
4. Identificad lo que ganó fuera y quiere conservar (valores, costumbres, idioma, vínculos).
5. Elegid formas de hacer vivir esos aprendizajes aquí (ficha 48).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los seres queridos suelen esperar un regreso feliz: la persona puede sentirse incomprendida o culpable por no estar contenta. Valida ese desajuste.

REFERENCIAS

Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. International Journal of Intercultural Relations, 24(1), 83-104.

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 58 · HOJA PARA ENTREGAR

El choque del regreso

Solemos imaginar que volver a casa será sencillo. Sin embargo, el regreso puede sorprender: has cambiado, los demás también, y ya no te sientes del todo en tu sitio. Es frecuente, y se atraviesa.

1. Lo que me sorprende o me incomoda desde que volví.
2. Lo que echo de menos de mi vida allí.
3. Lo que aprendí o gané fuera y quiero conservar.
4. Una forma de hacerlo vivir aquí: _____

Lo que me sorprende	Lo que echo de menos de allí	Lo que quiero conservar

¿Quién podría entender lo que vivo al volver?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 59 · PARA EL PSICÓLOGO

De aquí y de allí

Contar la propia historia migratoria y la identidad

OBJETIVO

Ayudar a la persona a construir un relato de su recorrido migratorio que una las distintas etapas e integre las dos pertenencias, en lugar de una identidad vivida como rota o « ni de aquí ni de allí ».

PARA QUIÉN

Sensación de no pertenecer a ningún sitio, segundas generaciones, recorridos con varios países.

DURACIÓN

20-30 min en sesión; escritura entre sesiones

DESARROLLO

1. Propón contar el recorrido en capítulos: antes de partir, la partida, la llegada, hoy y el futuro imaginado.
2. Para cada capítulo: lugares, personas importantes, lo que la persona aprendió de sí misma.
3. Fijaos en lo que atraviesa todos los capítulos (valores, fortalezas, vínculos): es el hilo de la identidad.
4. Explorad las frases que resumen la identidad (« ni de aquí ni de allí » / « de aquí y de allí ») y lo que hace sentir cada una.
5. Invita a la persona a escribir una versión de su historia que se le parezca.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En recorridos con violencia, exilio forzado o trauma, el relato debe hacerse con prudencia y en un marco adecuado (estabilización, EMDR): no presiones para contar los hechos traumáticos.

REFERENCIAS

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 59 · HOJA PARA ENTREGAR

De aquí y de allí

Cuando has vivido en varios países, a veces te preguntas « de dónde soy de verdad ». Contar tu historia en capítulos ayuda a unir las piezas y a encontrar el hilo que las atraviesa.

1. Divide tu historia en capítulos (antes, partida, llegada, hoy, mañana).
2. Para cada capítulo: lugares, personas, lo que aprendí de mí.
3. Lo que atraviesa todos los capítulos (valores, fortalezas, vínculos): _____
4. Mi frase sobre quién soy hoy: _____

Capítulo	Lugares y personas	Lo que aprendí de mí

¿Qué cambia al decirme « de aquí y de allí »?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 60 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi plan para los días difíciles, lejos de casa

Saber qué hacer y a quién llamar cuando no estoy bien, en el país donde vivo

OBJETIVO

Ayudar a la persona a preparar de antemano un plan sencillo para los días difíciles en el extranjero: señales de alarma, lo que le ayuda, personas a las que contactar (aquí y en el país de origen) y números de urgencia del país donde vive.

PARA QUIÉN

Cualquier persona que vive en el extranjero, sobre todo si está aislada, recién llegada o con antecedentes de dificultades psicológicas.

DURACIÓN

20 min en sesión; para guardar en el móvil

DESARROLLO

1. Identificad las señales de alarma personales (sueño, aislamiento, pensamientos que dan vueltas, consumo de alcohol…).
2. Haced la lista de lo que ayuda (actividades, lugares, personas) y de lo que empeora.
3. Anotad los contactos: una o dos personas aquí, una o dos en el país de origen, teniendo en cuenta la diferencia horaria.
4. Buscad juntos los números de urgencia y de escucha del país donde vive la persona (el 112 funciona en toda la Unión Europea) y un profesional localizable.
5. Propón guardar el plan en el móvil y releerlo de vez en cuando.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si hay ideas de suicidio, este plan no sustituye un plan de seguridad construido con un profesional ni una evaluación del riesgo. Comprueba los números de urgencia del país de residencia: cambian de un país a otro.

REFERENCIAS

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 60 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi plan para los días difíciles

Cuando vives lejos, no siempre sabes a quién acudir cuando las cosas van mal. Prepara este plan de antemano, cuando estés bien, y guárdalo en el móvil.

1. Mis señales de alarma (sueño, aislamiento, pensamientos…): _____
2. Lo que me ayuda: _____
3. Las personas a las que puedo llamar, aquí y en mi país (con la diferencia horaria).
4. El número de urgencias del país donde vivo: _____ y un profesional localizable: _____

Persona o servicio	Aquí o en mi país	Número	Cuándo llamar

¿Qué quiero recordarme los días difíciles?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones