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