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