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