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