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