FICHA 53 · PARA EL PSICÓLOGO

Oscilar entre allí y aquí

Hacer sitio a la nostalgia y a la vida nueva (doble proceso)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a entender que un duelo sano alterna entre momentos dirigidos a la pérdida (nostalgia, tristeza) y momentos dirigidos a la reconstrucción (vida nueva, proyectos), y a equilibrar ambos.

PARA QUIÉN

Duelo migratorio, nostalgia invasiva o, al contrario, evitación de cualquier tristeza (« no debo mirar atrás »).

DURACIÓN

15-20 min en sesión; seguimiento durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta la idea de oscilación: mirar hacia lo perdido y hacia lo que se construye, y pasar de uno a otro, es normal y útil.
2. Identificad dónde pasa más tiempo la persona: ¿solo en la nostalgia? ¿solo en la acción, sin sentir nunca?
3. Ayúdale a prever momentos para cada lado: un rato para la nostalgia (fotos, llamada, música) y actividades de la vida nueva.
4. Anotad durante una semana los momentos de cada tipo.
5. Ajustad el equilibrio según lo que note la persona.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Este modelo se describió para el duelo tras una muerte y aquí se aplica por analogía. Si la nostalgia es invasiva y va con signos depresivos, evalúa de forma más amplia.

REFERENCIAS

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

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.

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 53 · HOJA PARA ENTREGAR

Oscilar entre allí y aquí

Cuando te has ido de un país, necesitas a la vez pensar en lo que echas de menos y construir tu vida aquí. Pasar de una cosa a otra no es un problema: es lo que ayuda a atravesar el duelo.

1. Un momento « allí » esta semana (fotos, llamada, música, receta): _____
2. Un momento « aquí » esta semana (actividad, encuentro, proyecto): _____
3. Anota los momentos de cada tipo en la tabla.
4. Mira el equilibrio: ¿me inclino demasiado hacia un lado?

Día	Momento « allí »	Momento « aquí »	Cómo me siento /10

¿En qué lado necesito pasar un poco más de tiempo?

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