FICHA 54 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis primeras semanas aquí

Un plan de aterrizaje para recuperar referencias

OBJETIVO

Ayudar a la persona a estructurar sus primeras semanas en un país nuevo: necesidades básicas, rutinas, primeras referencias y primeros vínculos, para reducir la incertidumbre y el agotamiento de la llegada.

PARA QUIÉN

Llegada reciente o inminente a un país nuevo, parejas que acompañan, estudiantes internacionales.

DURACIÓN

20 min en sesión, idealmente antes o justo después de la llegada

DESARROLLO

1. Haz con la persona la lista de necesidades básicas que resolver (vivienda, trámites, salud, dinero, transporte) y ordenadlas por prioridad.
2. Prevé rutinas sencillas que den ritmo: sueño, comidas, actividad física, un momento tranquilo.
3. Elegid referencias en el barrio: un café, un mercado, un parque, un lugar al que volver.
4. Identificad uno o dos primeros vínculos posibles (compañero, vecino, asociación, comunidad).
5. Prevé también momentos para descansar: no se puede hacer todo a la vez.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La llegada suele agotar, aunque sea deseada. Ayuda a dosificar: mejor pocas cosas regulares que muchas cosas agotadoras. Detecta las situaciones de precariedad que necesitan ayuda social o jurídica.

REFERENCIAS

Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). The Psychology of Culture Shock (2nd ed.). Routledge.

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 54 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis primeras semanas aquí

Las primeras semanas en un país nuevo suelen ser intensas: todo está por descubrir y organizar, y uno se cansa enseguida. Un pequeño plan ayuda a recuperar referencias, paso a paso.

1. Mis prioridades prácticas (vivienda, papeles, salud, dinero, transporte).
2. Mis rutinas: sueño, comidas, movimiento, un rato tranquilo al día.
3. Mis referencias en el barrio (un café, un mercado, un parque): _____
4. Un primer vínculo posible aquí: _____

Semana	Por resolver	¿Mantuve la rutina? (sí/no)	Nueva referencia o vínculo

¿Qué me hizo sentir un poco más en casa esta semana?

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