FICHA 56 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis valores viajan conmigo

Mantener una dirección cuando todo cambia alrededor (valores)

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar los valores que siguen siendo los mismos de un país a otro y a encontrar nuevas formas de vivirlos en el contexto actual, cuando las de antes ya no son posibles.

PARA QUIÉN

Pérdida de referencias tras una migración, pérdida de categoría profesional, pérdida de sentido, parejas que acompañan sin actividad.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Recuerda que un valor es una dirección, no un papel: « ser útil a los demás » se puede vivir como enfermero/a en el país y de otra forma aquí.
2. Identificad tres o cuatro valores importantes a partir de la vida de antes (¿qué daba sentido?).
3. Para cada uno: ¿cómo lo vivía allí? ¿Qué ya no es posible aquí?
4. Buscad nuevas formas, pequeñas y concretas, de vivirlo aquí y ahora.
5. Elegid una acción para la semana (relación con la ficha 37).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La pérdida de categoría profesional o de estatus puede doler mucho: valida la pérdida antes de buscar alternativas. Los trámites de reconocimiento de títulos requieren un acompañamiento práctico, al que se puede orientar si hace falta.

REFERENCIAS

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

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 56 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis valores viajan conmigo

Al cambiar de país, a veces se pierde un trabajo, un papel, unas costumbres. Pero lo que te importa, tus valores, viaja contigo. Se trata de encontrar nuevas formas de vivirlos aquí.

1. Lo que daba sentido a mi vida antes (3 o 4 valores).
2. Cómo los vivía allí.
3. Lo que ya no es posible aquí.
4. Una forma nueva, pequeña y concreta, de vivir cada valor aquí.

Mi valor	Allí lo vivía…	Aquí puedo vivirlo…	¿Hecho? (sí/no)

¿Qué sigue siendo verdad para mí, 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