FICHA 57 · PARA EL PSICÓLOGO

Hacerle sitio a la nostalgia

Acoger la morriña sin ahogarse en ella

OBJETIVO

Ayudar a la persona a reconocer y acoger la nostalgia cuando llega (desencadenantes, sensaciones, pensamientos), sin luchar contra ella ni encerrarse en ella, y a conectarla con lo que importa.

PARA QUIÉN

Morriña, nostalgia que vuelve en momentos concretos (fiestas, olores, músicas, aniversarios).

DURACIÓN

10-15 min en sesión; cuando aparece la nostalgia

DESARROLLO

1. Normaliza la nostalgia: muestra lo que importa y también puede sostener el sentimiento de continuidad.
2. Identificad los desencadenantes (fechas, olores, músicas, conversaciones, redes sociales).
3. Cuando llega: nombrarla, observar dónde está en el cuerpo, respirar alrededor (ficha 19), sin intentar echarla.
4. Preguntarse: « ¿Qué me dice esta nostalgia de lo que me importa? » y encontrar un pequeño gesto relacionado (llamar, cocinar, escribir).
5. Detectar si la nostalgia lleva al aislamiento o a la rumiación, y reequilibrar (ficha 53).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La nostalgia no es un síntoma. Preocupa cuando va unida a un aislamiento duradero, alteraciones del sueño o signos depresivos: entonces evalúa de forma más amplia.

REFERENCIAS

Harris, R. (2019). ACT Made Simple: An Easy-to-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy (2nd ed.). New Harbinger.

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 57 · HOJA PARA ENTREGAR

Hacerle sitio a la nostalgia

Un olor, una canción, una fiesta: la nostalgia llega sin avisar. Duele, pero también dice lo que te importa. Puedes acogerla sin ahogarte en ella.

1. Ponle nombre: « Ahora siento nostalgia. »
2. Nota dónde la sientes en el cuerpo y respira alrededor, sin echarla.
3. Pregúntate: ¿qué me dice de lo que me importa?
4. Haz un pequeño gesto relacionado (llamar, cocinar, escuchar una música, escribir).

Cuándo	Qué la desencadenó	Intensidad /10	Mi pequeño gesto

¿Qué me dice mi nostalgia de lo que me importa?

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