FICHA 58 · PARA EL PSICÓLOGO

El choque del regreso

Cuando volver al país es más difícil de lo previsto

OBJETIVO

Ayudar a la persona que vuelve a su país de origen tras una temporada fuera a entender y atravesar el « choque cultural inverso »: desajuste con los seres queridos, sensación de no encajar, pérdida de lo vivido fuera.

PARA QUIÉN

Regreso de una expatriación, final de estudios en el extranjero, regresos tras misiones largas.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Explica que volver puede desestabilizar tanto como irse, a menudo de forma inesperada (« vuelvo a casa, debería ser fácil »).
2. Explora los desajustes: con los seres queridos (que han cambiado o no), con el país, con uno mismo.
3. Identificad lo que la persona ha perdido al volver (la vida de allí, vínculos, ritmo, identidad de expatriado): también es un duelo.
4. Identificad lo que ganó fuera y quiere conservar (valores, costumbres, idioma, vínculos).
5. Elegid formas de hacer vivir esos aprendizajes aquí (ficha 48).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los seres queridos suelen esperar un regreso feliz: la persona puede sentirse incomprendida o culpable por no estar contenta. Valida ese desajuste.

REFERENCIAS

Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. International Journal of Intercultural Relations, 24(1), 83-104.

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 58 · HOJA PARA ENTREGAR

El choque del regreso

Solemos imaginar que volver a casa será sencillo. Sin embargo, el regreso puede sorprender: has cambiado, los demás también, y ya no te sientes del todo en tu sitio. Es frecuente, y se atraviesa.

1. Lo que me sorprende o me incomoda desde que volví.
2. Lo que echo de menos de mi vida allí.
3. Lo que aprendí o gané fuera y quiero conservar.
4. Una forma de hacerlo vivir aquí: _____

Lo que me sorprende	Lo que echo de menos de allí	Lo que quiero conservar

¿Quién podría entender lo que vivo al volver?

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