FICHA 59 · PARA EL PSICÓLOGO

De aquí y de allí

Contar la propia historia migratoria y la identidad

OBJETIVO

Ayudar a la persona a construir un relato de su recorrido migratorio que una las distintas etapas e integre las dos pertenencias, en lugar de una identidad vivida como rota o « ni de aquí ni de allí ».

PARA QUIÉN

Sensación de no pertenecer a ningún sitio, segundas generaciones, recorridos con varios países.

DURACIÓN

20-30 min en sesión; escritura entre sesiones

DESARROLLO

1. Propón contar el recorrido en capítulos: antes de partir, la partida, la llegada, hoy y el futuro imaginado.
2. Para cada capítulo: lugares, personas importantes, lo que la persona aprendió de sí misma.
3. Fijaos en lo que atraviesa todos los capítulos (valores, fortalezas, vínculos): es el hilo de la identidad.
4. Explorad las frases que resumen la identidad (« ni de aquí ni de allí » / « de aquí y de allí ») y lo que hace sentir cada una.
5. Invita a la persona a escribir una versión de su historia que se le parezca.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En recorridos con violencia, exilio forzado o trauma, el relato debe hacerse con prudencia y en un marco adecuado (estabilización, EMDR): no presiones para contar los hechos traumáticos.

REFERENCIAS

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. Applied Psychology: An International Review, 46(1), 5-34.

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 59 · HOJA PARA ENTREGAR

De aquí y de allí

Cuando has vivido en varios países, a veces te preguntas « de dónde soy de verdad ». Contar tu historia en capítulos ayuda a unir las piezas y a encontrar el hilo que las atraviesa.

1. Divide tu historia en capítulos (antes, partida, llegada, hoy, mañana).
2. Para cada capítulo: lugares, personas, lo que aprendí de mí.
3. Lo que atraviesa todos los capítulos (valores, fortalezas, vínculos): _____
4. Mi frase sobre quién soy hoy: _____

Capítulo	Lugares y personas	Lo que aprendí de mí

¿Qué cambia al decirme « de aquí y de allí »?

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