FICHA 60 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi plan para los días difíciles, lejos de casa

Saber qué hacer y a quién llamar cuando no estoy bien, en el país donde vivo

OBJETIVO

Ayudar a la persona a preparar de antemano un plan sencillo para los días difíciles en el extranjero: señales de alarma, lo que le ayuda, personas a las que contactar (aquí y en el país de origen) y números de urgencia del país donde vive.

PARA QUIÉN

Cualquier persona que vive en el extranjero, sobre todo si está aislada, recién llegada o con antecedentes de dificultades psicológicas.

DURACIÓN

20 min en sesión; para guardar en el móvil

DESARROLLO

1. Identificad las señales de alarma personales (sueño, aislamiento, pensamientos que dan vueltas, consumo de alcohol…).
2. Haced la lista de lo que ayuda (actividades, lugares, personas) y de lo que empeora.
3. Anotad los contactos: una o dos personas aquí, una o dos en el país de origen, teniendo en cuenta la diferencia horaria.
4. Buscad juntos los números de urgencia y de escucha del país donde vive la persona (el 112 funciona en toda la Unión Europea) y un profesional localizable.
5. Propón guardar el plan en el móvil y releerlo de vez en cuando.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Si hay ideas de suicidio, este plan no sustituye un plan de seguridad construido con un profesional ni una evaluación del riesgo. Comprueba los números de urgencia del país de residencia: cambian de un país a otro.

REFERENCIAS

Stanley, B. & Brown, G. K. (2012). Safety planning intervention: A brief intervention to mitigate suicide risk. Cognitive and Behavioral Practice, 19(2), 256-264.

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 60 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi plan para los días difíciles

Cuando vives lejos, no siempre sabes a quién acudir cuando las cosas van mal. Prepara este plan de antemano, cuando estés bien, y guárdalo en el móvil.

1. Mis señales de alarma (sueño, aislamiento, pensamientos…): _____
2. Lo que me ayuda: _____
3. Las personas a las que puedo llamar, aquí y en mi país (con la diferencia horaria).
4. El número de urgencias del país donde vivo: _____ y un profesional localizable: _____

Persona o servicio	Aquí o en mi país	Número	Cuándo llamar

¿Qué quiero recordarme los días difíciles?

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