

RELATO PERSONAL · PSICOLOGÍA Y MIGRACIÓN

Cuando mis raíces también se movieron

Mi historia migratoria y el origen de “Cuando las raíces se mueven”

Elena Barriga | Psicóloga. T.C.C.



Un día decidí empezar de nuevo

Soy colombiana y hace algunos años tomé una decisión que cambiaría muchas más cosas de las que imaginaba:

irme a vivir a Argentina.

Llegué con expectativas, curiosidad, proyectos y muchas ganas de descubrir qué podía construir en un lugar nuevo.



Pero migrar no fue solamente cambiar de lugar

Fue empezar de nuevo.

Fue aprender nuevas costumbres.

Fue conocer nuevas personas.



Fue construir nuevas rutinas.

Fue descubrir otra versión de mí.



LA NOSTALGIA

También aprendí lo que significa extrañar

Migrar fue estar lejos de muchas de las personas que quería. Perderme cumpleaños, celebraciones y momentos cotidianos. Extrañar lugares, comidas, costumbres, conversaciones y formas de hablar.

A veces no extrañamos solamente un lugar. Extrañamos la vida que teníamos en él.

Mientras extrañaba, también estaba construyendo

Poco a poco fui creando una vida en Argentina. Nuevos vínculos, nuevas rutinas y nuevos lugares favoritos. Proyectos personales y profesionales comenzaron a formar parte de mi historia.

Un lugar nuevo también puede empezar a sentirse como hogar.



Entonces entendí algo importante...

Adaptarme a mi nueva vida no significaba dejar de extrañar la anterior.

PUEDO EXTRAÑAR

mi familia · mis costumbres
mis lugares · la vida que dejé



Y TAMBIÉN PUEDO DISFRUTAR

mi presente · los nuevos vínculos
las oportunidades · la vida que construyo

Y aparecieron nuevas preguntas

¿Dónde está mi hogar ahora?

¿Qué partes de quien era siguen conmigo?

¿Qué cambió en mí desde que migré?

¿Quién estoy construyendo lejos del lugar donde crecí?

Migrar también puede transformar la forma en la que entendemos nuestra identidad y nuestra pertenencia.





CUANDO LAS RAÍCES SE MUEVEN

CONTINUIDAD Y TRANSFORMACIÓN

Con el tiempo empecé a mirar mis raíces de otra manera

Entendí que no necesariamente dejamos atrás a la persona que éramos. Vamos incorporando nuevas experiencias, vínculos, costumbres y formas de mirar el mundo. Algunas raíces siguen profundamente conectadas con nuestra historia y nuestro lugar de origen.

“Y ambas pueden formar parte de quienes somos.”

Mi historia también transformó mi manera de acompañar

Ser migrante no significa que pueda saber exactamente cómo vive otra persona su migración. Cada historia es diferente.

Nostalgia · incertidumbre · culpa · miedo · soledad

Identidad · pertenencia · ilusión · curiosidad · libertad · orgullo



Así nació “Cuando las raíces se mueven”

Un espacio dentro de mi trabajo como psicóloga para hablar de la migración desde toda su complejidad: no solamente desde lo que duele, sino también desde todo lo que podemos descubrir y construir durante el proceso.

**Migrar puede doler y entusiasmar.
Puede implicar pérdidas y descubrimientos.
Puede hacernos extrañar y enamorarnos de lo que construimos.**





Hoy mis raíces están en más de un lugar

Sigo siendo colombiana. Argentina también forma parte de mi historia.

Hay personas, lugares y recuerdos que siguen estando lejos, mientras acá continuo construyendo una vida que también siento mía.

Podemos aprender a reconocernos en ambos.

Migrar no siempre significa arrancar nuestras raíces.

A veces significa descubrir que también pueden crecer en una tierra nueva.

Psicología, migración y bienestar emocional.

Si tú también estás atravesando tu propio proceso migratorio, este espacio es para ti.

Escríbeme y miramos como te puedo acompañar:



psicologaelena.br@gmail.com



+5491138103164

