

Migrar por fuera, reencontrarse por dentro

Migrar no es solamente cambiar de lugar.
También implica adaptarte, despedirte,
reconstruir y descubrir nuevas partes de ti.

Esta breve guía te invita a detenerte
unos minutos y preguntarte:
¿Cómo estoy viviendo mi migración hoy?

Elena Barriga | Psicóloga. T.C.C.



Primero, ubica dónde estás hoy

No todas las migraciones se viven igual y tampoco nos sentimos de la misma manera durante todo el proceso.
¿Cuál de estas frases se parece más a cómo te sientes hoy?



Estoy por moverme

Todavía no migré, pero mi cabeza ya está allá.

Ilusión, expectativas, dudas, miedo o preocupación.



Estoy intentando adaptarme

Todo es nuevo y todavía estoy tratando de encontrar mi lugar.

Curiosidad, entusiasmo, cansancio, ansiedad, soledad, desorientación.



Estoy entre dos lugares

Construí cosas acá, pero hay una parte de mí que sigue allá.

Nostalgia, culpa, dudas sobre pertenencia, sensación de vivir entre dos mundos.



Estoy echando nuevas raíces

Este lugar empieza a sentirse mío sin que el anterior deje de serlo.

Mayor estabilidad, pertenencia, aunque algunos días duelan las distancias.

No tienes que elegir una sola. Puedes reconocerte en varias al mismo tiempo.

Ahora mira un poco más hacia adentro

No hace falta resolver estas preguntas.
Solo respondelas con lo primero que aparezca.



1. ¿Qué es lo que más estoy disfrutando de mi vida como migrante actualmente?

2. ¿Qué es lo que más me está costando emocionalmente?

3. ¿Hay alguna emoción que estoy intentando evitar, ignorar o minimizar?

4. ¿Qué extraño de mi vida anterior que todavía necesito aprender a integrar en mi vida actual?

5. Si pudiera hacer que una sola parte de este proceso fuera un poco más liviana, ¿cuál sería?



Vuelve a leer lo que escribiste.

¿Hay algo que necesites y que hasta ahora no te habías permitido reconocer?

Tal vez no necesitas “adaptarte mejor”. Tal vez necesitas herramientas para transitar lo que estás sintiendo.

La nostalgia, la incertidumbre, la culpa, el miedo, la soledad o la sensación de no pertenecer pueden formar parte de una experiencia migratoria.

Pero que sean parte del proceso no significa que tengas que atravesarlas sin herramientas.

Si al responder estas preguntas descubriste algo que te está costando sostener, podemos trabajarlo.

¿Quieres entender mejor lo que te está pasando y encontrar herramientas para transitarlo? Escíbeme →



psicologaelena.br@gmail.com



+5491138103164

Acompañamiento psicológico para personas que están por migrar, están atravesando una migración o siguen reconstruyendo su lugar después de haber migrado.

