

GUÍA BREVE · MIGRACIÓN

Sin Raíz Todavía

Las 5 fases del duelo migratorio y qué necesitás en cada una.

Julián Otero

Psicólogo General Sanitario · NC 36466 (España) · MN 9112 (Argentina)

Si sentís que no terminás de estar en ningún lado

Puede que lleves meses, o años, sintiendo que estás "entre dos lugares": ni del todo instalado acá, ni del todo desconectado de allá. Eso no es falta de adaptación, es duelo. Uno que rara vez se nombra como tal, porque nadie murió, pero algo sí se perdió: un lugar, una rutina, una versión de vos que hablaba sin traducir.

Esta guía tiene dos partes. En la primera vas a poder ubicar en qué fase del duelo migratorio estás. En la segunda vas a encontrar qué necesita cada fase para no quedarse trabada.

"No te está costando más que a otros. Te está costando lo que cuesta reconstruir una vida entera, dos veces."

Las 5 fases del duelo migratorio

1 Luna de miel

Todo es nuevo y hay una energía casi eufórica. Las diferencias todavía se viven como aventura, no como pérdida.

2 Choque

Lo que antes era "diferente y lindo" empieza a pesar. Aparece el cansancio de traducir todo el tiempo: el idioma, los códigos, los chistes.

3 Duelo activo

La nostalgia se vuelve más presente. Aparecen preguntas como "¿hice bien en venir?" y una tristeza que no siempre tiene una causa clara ese día.

4 Negociación

Empezás a construir una identidad híbrida: tomás de ambos lugares lo que te sirve, sin necesitar elegir uno para siempre.

5 Integración

El nuevo lugar no reemplaza al anterior, convive con él. Podés extrañar y estar bien al mismo tiempo.

Estas fases no son lineales: es normal ir y volver entre ellas, incluso años después de haber migrado.

Qué necesita cada fase

El error más común es tratar todas las fases igual: "hay que adaptarse y ya está". Pero cada momento pide algo distinto.

En choque y duelo activo necesitas validación, no soluciones: nombrar lo que se perdió sin que nadie te diga "pero mirá todo lo que ganaste". En negociación necesitas permiso para construir una identidad que no sea ni 100% de acá ni 100% de allá.

Para todas las fases necesitas al menos un vínculo, persona, comunidad o rutina, que te sostenga mientras el resto se reorganiza.

Identificar la fase en la que estás es el primer paso para dejar de exigirte una adaptación que todavía no te tocaba.

PARA PRACTICAR

Un ejercicio para hoy

01 Ubicá tu fase actual

No la que "deberías" estar según cuánto tiempo llevás viviendo acá, sino la que sentís hoy, sin juzgarla.

02 Nombrá qué se perdió

Escribí una frase concreta sobre qué extrañás. Nombrarlo, en vez de evitarlo, es lo que permite procesarlo.

03 Identificá tu vínculo sostén

¿Quién o qué te sostiene hoy en este proceso? Si no hay ninguno todavía, ese es un buen punto de partida para trabajar.

PARA PRACTICAR HOY

Escribí en qué fase estás y qué necesitás de ella ahora mismo.

PARA CERRAR

Esto es un punto de partida, no el camino completo

Reconocer la fase en la que estás ayuda a bajarte la exigencia de "ya deberías estar adaptado". Pero atravesar un duelo migratorio activo, sobre todo si viene acompañado de ansiedad, aislamiento o preguntas de identidad más profundas, suele necesitar acompañamiento sostenido.

Si sentís que te vendría bien hablarlo con alguien, con gusto te acompaño.

Agenda una primera sesión

Sesiones online o presenciales en Barcelona. Trabajo especialmente con ansiedad, estrés laboral, burnout, procesos migratorios y en un espacio afirmativo para personas LGBTQ+.

www.doctoralia.es/z/cse5hj · @julianoteropsi

Esta guía es de carácter informativo y no sustituye una evaluación o tratamiento psicológico profesional. Si estás atravesando una crisis o malestar intenso, busca apoyo profesional lo antes posible.