

Mi mapa del duelo migratorio

Un cuaderno breve de reflexión para reconocer la pérdida, escuchar lo que sentimos y explorar lo que estamos construyendo

No tienes que responder todas las preguntas. Puedes volver a este cuaderno en diferentes momentos de tu proceso. El duelo no es lineal y cada persona encuentra su propio ritmo.

1. Lo que dejamos atrás

Migrar no solo significa llegar a un lugar nuevo. También puede implicar despedirnos de personas, espacios, rutinas, roles, costumbres, idioma, seguridad conocida o una versión de nosotros mismos.

¿Qué siento que he perdido o dejado atrás?

¿Hay alguna pérdida que me cueste reconocer porque pienso que “debería estar agradecido/a” por haber migrado?

2. Ponerle nombre al dolor

Nombrar el duelo puede ayudarnos a reconocer una experiencia que a veces permanece invisible. Podemos sentir varias emociones a la vez: tristeza, rabia, culpa, miedo, añoranza, alivio o esperanza.

Hoy, las emociones que más reconozco son:

¿Dónde noto estas emociones en mi cuerpo?

¿Qué necesito cuando estas emociones aparecen?

3. Como acercarme al dolor y volver a la vida

El duelo puede implicar un movimiento entre la orientación hacia la pérdida y la orientación hacia la restauración. Podemos necesitar momentos para sentir y otros para descansar, trabajar, compartir o hacer algo cotidiano. También pueden aparecer personas o lugares que nos ayudan y acompañan durante estos movimientos.

Cuando necesito acercarme a mi dolor, me ayuda:

Cuando necesito volver a la vida cotidiana y descansar de ese dolor, me ayuda:

¿Hay momentos en los que siento que me quedo atrapado/a en uno de los dos lados?

4. Lo que estoy construyendo

El duelo también puede implicar reconstruir nuestra identidad y encontrar nuevas formas de vivir. Esto no significa olvidar lo que perdimos ni convertir la pérdida en algo positivo a la fuerza.

¿Qué estoy descubriendo sobre mí desde que migré?

¿Qué parte de mis raíces quiero conservar y cuidar?

¿Qué cosas nuevas estoy aprendiendo a incorporar en mi vida?

5. Mi red de apoyo

El apoyo relacional es una parte importante del proceso de duelo. No todas las personas saben acompañar el dolor, y eso no significa que tengamos que atravesarlo completamente solos.

Personas con quienes puedo hablar con honestidad:

¿Qué necesito pedirles o permitirles hacer por mí?

6. Mi vínculo con lo que dejé atrás

Algunas pérdidas no necesitan ser olvidadas para poder seguir viviendo. Podemos mantener vínculos internos con personas, lugares, valores, recuerdos y partes importantes de nuestra historia.

¿Qué quiero seguir llevando conmigo?

¿Qué recuerdo, valor o enseñanza de mi vida anterior sigue acompañándome?

7. Una nueva pregunta

En lugar de preguntarme solamente “¿cuándo voy a dejar de sentir esto?”, puedo explorar:

¿Qué me está mostrando este proceso sobre lo que necesito, valoro y quiero construir?

8. Para recordar

- Puedo sentir gratitud y tristeza al mismo tiempo.
- Puedo amar mi nueva vida y extrañar la anterior.
- Puedo avanzar sin tener que borrar mi historia.
- Puedo necesitar apoyo incluso cuando estoy funcionando.
- Puedo darme tiempo. Mi proceso no tiene que parecerse al de nadie más.

Si estas reflexiones despiertan emociones difíciles o sientes que el dolor está interfiriendo de manera importante con tu vida, considera hablar con un profesional de salud mental.

Este cuaderno es psicoeducativo y no sustituye atención profesional individualizada.

Daniza Galarza MACA

Counsellor & Psychotherapist · Migrant Emotional Wellbeing

Adelaide, SA · Sesiones online en español e inglés