

Renacer

Mi mapa del cambio

Lo que dejé, lo que traje y lo que estoy construyendo.

Emigrar es ganar y perder al mismo tiempo. Este cuaderno te ayuda a poner en palabras ese cambio: qué sientes, qué piensas y qué haces. No hay respuestas correctas. Escribe a tu ritmo, en uno o varios días.

1 Lo que dejé y lo que traje

Todo duelo empieza por nombrar lo perdido. Y también lo que llevas contigo.

Lo que dejé

Personas, lugares, costumbres, un rol...

Lo que traje

Valores, recetas, fuerza, recuerdos...

2 Una frase para lo que extraño

Completa: «Cuando pienso en lo que dejé, me gustaría decirle...»

3

Mi mapa: siento, pienso, hago

Elige una situación que hoy te cuesta (hablar el idioma, pedir ayuda, sentirte fuera de lugar). Luego sepárala en tres partes. Las emociones no se cambian a voluntad; lo que piensas y lo que haces, sí se pueden entrenar.

La situación: _____

Qué siento

Emociones y sensaciones en el cuerpo

Qué pienso

¿Qué me dice el miedo que va a pasar?

Qué hago

¿Qué evito, retraso o hago de más?

Pregúntale al miedo: ¿qué pruebas tengo de que eso va a pasar?

El miedo exagera. Busca datos a favor y en contra, y escribe un pensamiento más justo y útil para ti.

Un pensamiento más útil:

4 Lo que depende de mí

Cuando la atención se queda en lo que no controlas, el miedo crece. Separa las dos listas y pon tu energía en la segunda.

No depende de mí

Trámites, tiempos, lo que piensen otros...

Sí depende de mí

Rutinas, pedir ayuda, practicar, descansar...

5 Un paso pequeño esta semana

Los cambios grandes se hacen de pasos pequeños y repetidos. Elige uno concreto, aunque te dé un poco de miedo. Equivocarte también es parte del camino.

Mi paso:

Cuándo lo haré:

Cómo me sentí después:

6 Mi nueva raíz

Completa: «Aquí, poco a poco, estoy construyendo...»

¿Quieres trabajar esto en compañía?

Puedes traer este cuaderno a una sesión. Solicita tu cita al 978-387-8269.

Material educativo de reflexión; no sustituye la atención psicológica individual. Si estás en una crisis, llama o envía un mensaje al 988 (hay atención en español). En una emergencia, llama al 911.