

L U M B R E



Irse sin dejar de ser tú: el costo emocional de migrar

Materia: Brújula: Vocación y Proyecto de Vida

03/10/2026

Antes de empezar

Mudarse es caro en el alma, no sólo en la cartera. Este objeto prepara lo que casi nadie te cuenta: la nostalgia, la identidad entre dos mundos y las formas sanas de irse sin romperse.

QUÉ APRENDERÁS

- Trabajar la dimensión emocional de la migración: desarraigo, nostalgia, identidad y la decisión de volver o construir puente entre dos países.

Se cuenta el costo del vuelo, casi nunca el de la nostalgia

Mapa conceptual

Irse sin dejar de ser tú: el costo emocional de migrar

Se cuenta el costo del vuelo, casi nunca el

Kit de supervivencia emocional

El mapa mental interactivo es interactivo en la versión online.





Guilherme Moreira · CC0 · via Wikimedia Commons

Migrar tiene una **curva emocional** muy estudiada: euforia al llegar, choque cuando todo es difícil, y o bien un ajuste o bien un bajón. No es signo de fracaso extrañar o sentirte torpe con el idioma: es parte del proceso. Saber que **tiene nombre y fecha** ("esto pasa y pasa") baja mucho el sufrimiento.

1. Tres meses después de mudarse, Paula llora sin motivo y siente que "no pertenece a ningún lado". ¿Cuál lectura es más útil?

- ☐ Se equivocó: debe regresar ya.
- ☐ Está en la etapa de choque o duelo migratorio, es esperable; conviene sostener vínculos y pedir apoyo, no decidir desde el bajón.
- ☐ Es débil: a todos les toca aguantarse.
- ☐ Debe aislarse hasta que se le pase.

Irse no es partirte en dos

Muchos viven la migración como una traición: "si echo de menos, es que no debía estar aquí" o "si me adapté, ya no soy de mi tierra". Falso. Puedes **construir puente**: conservar tu idioma y tus costumbres en casa, y sumar las nuevas. No eliges un país y botas el otro; sumas un lugar a tu identidad.

2. Volver a tu país después de años se siente igual que irte: no hay ningún duelo ni extrañeza.

☐ Verdadero

☐ Falso

Kit de supervivencia emocional

- Una comunidad de tu idioma o cultura cerca: no para encerrarte, para tener red.
- Un ritual semanal que te conecte con tu casa (cocinar, música, llamada agendada).
- Movimiento, sueño y luz del sol: aburren, pero sostienen cuando el ánimo baja.
- Permiso de no estar bien todo el tiempo y de pedir ayuda si se alarga.

3. Si un día te fueras, ¿qué dos cosas de tu vida actual extrañarías más? Para cada una, escribe cómo la mantendrías viva desde lejos.

Las raíces no se dejan en el avión: se llevan y se riegan.

VIDEO

CÓMO SUPERAR EL DUELO MIGRATORIO POR LA TIERRA

Video externo en el canal Andrea Mayoral. Lumbre no aloja ni controla el contenido enlazado.



Escanea para verlo en Lumbre

<https://www.youtube.com/watch?v=B1VK9YvIRR0>

Con esto **cerramos el curso**: el mundo es tu cancha, pero se juega con cabeza y corazón. En el siguiente curso, sobre riesgos y contención, verás cómo proteger todo lo que planeaste.

Referencia curricular

Materia:	Brújula: Vocación y Proyecto de Vida
-----------------	--------------------------------------

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/ov-vm-r05-0a01>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat