

GUÍA PARA EXPATRIADOS

Por Marina González Biber

INTRODUCCIÓN

Hola,

soy Marina y me alegro de que estés leyendo esta guía.

Entiendo que tú también has tomado la decisión de vivir en otro país y que estás afrontando el proceso de migración, con todo lo que ello conlleva.

Con esta guía quiero transmitirte algunas ideas y recursos que puedan ayudarte en algunas situaciones difíciles relacionadas con la migración y el estrés que ésta puede conllevar. Te quiero acompañar a realizar un cambio de perspectiva e impulsar la reflexión.

Espero que te resulte útil y puedas sacarle provecho.

IMPORTANTE: Esta guía NO pretende ser exhaustiva ni sustituir una ayuda terapéutica profesional.

En caso de que compruebes que no logras mejorar tu estado de ánimo, que las emociones negativas te sobrepasan durante mucho tiempo o sientas que no puedes solo o sola con la situación, te recomiendo contactar a un profesional para analizar qué es lo que está ocurriendo, de dónde proceden esas dificultades y, sobre todo, aprender a manejarlas de otra manera. Para ello, me puedes contactar a mí o algún profesional de la salud que se encuentre en tu ciudad.

Un abrazo,

Marina.

DERECHOS DE AUTOR:


Esta guía está escrita íntegramente por Marina González Biber y está protegida por los derechos de autor. Esta guía puede ser distribuida para fines no comerciales. Están prohibidos el plagio y la distribución, total o parcial, para fines comerciales sin autorización previa.


ÍNDICE


Introducción	p. 2
Los primeros meses	p. 4-6
La ansiedad del emigrante	p. 7-11
Diario positivo	p. 12
Cambiar los pensamientos	p. 13-16
Volver	p. 17-19
Datos de contacto	p. 20
Apéndice: Quedarse	p. 21


Los primeros meses como expatriado


Mudarnos y adaptarnos a otro país es una de las experiencias que más autorregulación emocional requiere. Se producen muchos cambios a los que nos tenemos que adaptar para encontrarnos bien. Entender qué ocurre en estos momentos y saber qué estrategias poner en marcha nos puede ayudar a superar los primeros meses como expatriados. Aquí te dejo algunos consejos para adaptarte a vivir en el extranjero.

 Seguridad. La seguridad y sensación de control son necesidades básicas. Migrando precisamente podemos perder mucho en ese aspecto. Por ello es importante recuperarla cuanto antes. ¿Cómo? Aquí nos puede ayudar el factor de la familiaridad. Está demostrado que aquello que nos resulta conocido (simplemente por haberlo visto repetidamente) nos va a resultar más agradable. Por ello, con el tiempo, nuestro barrio, los dependientes de las tiendas a las que vamos regularmente, el camino al trabajo... se van a convertir en cada vez más conocidos y por tanto nos pueden aportar seguridad. Así que date una vuelta por tu barrio y sal a explorar tu ciudad en cuanto llegues. Otra manera de sentirnos más seguros es usar estrategias que nos servían en otro entorno. Por ejemplo, nuestros hobbies. Si antes de vivir en tu nuevo país jugabas al baloncesto, hacías yoga o te encantaba cocinar, realiza esto lo más pronto posible en tu nuevo hogar. También los pequeños rituales que realizabas antes de mudarte, como leer un libro por las noches, comprar flores los domingos, probar un restaurante nuevo una vez al mes... te pueden ayudar a generar una sensación de estabilidad. Esto te puede servir como ancla y enraizarte, dado que es una constante que generará emociones agradables.

 Es inevitable comparar las costumbres y experiencias del nuevo país con las del nuestro. Aquí es importante estar atento de no caer en la trampa de "en mi país era mejor". Mantén una visión abierta y comprueba tu diálogo interior. Aquello que es diferente puede ser positivo.

 Con una mudanza al extranjero muchas personas se sienten solas, tristes, desanimadas, estresadas... Una estrategia que se puede usar en estos casos es crear imágenes mentales positivas. Funciona porque independientemente de dónde estemos nuestro recurso mental de generar imágenes (fantasía) lo llevamos con nosotros. Existen infinidad de maneras de usar esta estrategia, que consiste en imaginar escenas en las que nos sentimos cómodos, calmados y relajados. Podemos visualizar entornos de naturaleza (como playas, bosques, praderas...); generar un lugar único para nosotros ("el lugar seguro"); imaginarnos a nosotros mismos siendo fuertes y estables (por ejemplo, "convertirnos" en una montaña impenetrable o un árbol que se enraiza en el suelo).

 **Recompensas.** Adaptarnos al nuevo entorno puede costar mucha energía, fuerza y nervios. Por ello es muy importante que valoremos todo el esfuerzo que estamos realizando en forma de pequeñas o grandes recompensas. Desde un paseo por la ciudad sin prisa o un trozo de tarta a algo material. Cada uno define qué es una recompensa para si mismo.

 **Dale sentido.** Si has emigrado, tendrás momentos en los que sólo quieras volver. Acuérdate de por qué decidiste dar este paso. ¿Qué querías conseguir con ello? Cuidado con la idealización. Estando fuera los problemas en nuestro país los solemos minimizar y sobrevaloramos las ventajas.

Para concretar algo más estas ideas, sigue leyendo las preguntas que te he dejado en la siguiente página y reflexiona sobre ellas. En momentos de dudas, puedes recurrir a ellas para recordarte por qué estás viviendo en el extranjero y animarte a ti mismo a seguir.

MEJORAR MI ADAPTACIÓN

¿Qué he hecho (hoy) para mejorar mi adaptación y ayudarme a sentirme mejor en mi nuevo entorno?

Ejemplos:

- He buscado un restaurante nuevo
- He paseado por mi barrio
- Me he unido a una quedada en Facebook
- He realizado mi ritual de hacer yoga por la mañana

.....
.....
.....

¿Qué cosas me gustan de mi país de acogida? ¿Qué costumbres estoy descubriendo en mi país de acogida que me gustan? ¿Qué costumbres incluso me planteo adoptar?

.....
.....
.....

¿Cómo me he recompensado/ me voy a recompensar por el esfuerzo que estoy realizando?

.....
.....
.....

¿Qué quería lograr emigrando? ¿Para qué me he ido? ¿Cuál es el objetivo de vivir aquí? ¿Cuál es la razón de no seguir viviendo en mi país? ¿Qué me gustaría decirme a mí mismo cuando dude de si ha sido la decisión correcta?

.....
.....
.....
.....
.....

LA ANSIEDAD DEL EMIGRANTE

Algunas personas sienten que desde que están viviendo en el extranjero tienen (más) ansiedad. Suelen comentar que de por sí han sido personas nerviosas o algo inseguras pero que sabían manejar los retos de su día a día y se consideraban suficientemente adaptadas. Otras desconocían la ansiedad por completo. Sin embargo, tras dar el paso de vivir en el extranjero, comienzan a ver que se les escapa el control: ataques de ansiedad, nerviosismo, inquietud, tensión interna y muchos, muchos pensamientos.

La ansiedad del emigrante es algo común. De por sí mudarse a vivir a otro país resulta una aventura y se producen cambios que pueden afectar a nuestra estabilidad emocional. Nuestros familiares, amigos y entornos conocidos quedan atrás para dar paso a lugares, personas y costumbres nuevas. Algunas personas lo viven como algo totalmente retador y disfrutan de este proceso. Otras logran adaptarse tras algunas dificultades iniciales. Y otro grupo de emigrantes nota que su salud mental parece haberse perdido de camino al nuevo país. „Yo me encontraba bien en mi país y aquí sufro de ansiedad“. Esto no significa que hayamos sido infectados con el virus de la ansiedad durante la mudanza. Probablemente tenga que ver con otras causas.

Teniendo que construir una nueva vida en el extranjero, de repente nos asaltan las dudas. ¿Podré lograrlo? ¿Seré suficientemente fuerte? ¿Y si no me dan un trabajo? ¿Y si fracaso? Estas dudas iniciales no tienen que ser patológicas. De hecho, es positivo cuestionarnos y ser capaces de reconocer cierta falta de habilidades ya que sólo así podremos tomar medidas. Por otro lado, puede que al inicio de la adaptación al nuevo país parezca que cambien las reglas del juego. Lo que hasta ahora creíamos saber y controlar parece haber cambiado.

Por ejemplo: nos rechazan en varias entrevistas de trabajo, no congeniamos con las personas de nuestro nuevo entorno, se comienzan a producir cambios negativos en la convivencia de pareja... Puede que comencemos a generar miedos por estas nuevas experiencias. Es probable que comencemos a ver el mundo y a los demás como posibles amenazas ante las que desarrollamos la respuesta natural de nuestro cuerpo: estrés y ansiedad. El expatriado siente sus nervios a flor de piel, se ve más afectado que antes por el estrés, siente que no tiene control, reacciona de manera irritada y se siente muy inseguro de sí mismo. Esto, a su vez, le enfada y le decepciona, empeorando aún más su estado de ánimo.

Por otro lado, en nuestro proceso migratorio nos llevamos con nosotros las posibles inseguridades ya presentes desde hace tiempo, como „no consigo hacer nada bien“, „soy débil“, „no gusto a los demás“, „soy raro“... La seguridad y la adaptación que hayamos podido generar en nuestro país a lo largo de los años desaparece en el nuevo entorno. A cambio, se nos presentan muchas situaciones en las que no nos desenvolvemos bien y en las que es muy probable que estas creencias se reactiven.

Por ejemplo: uno de los pasos más difícil a la hora de emigrar es establecer nuevos contactos. El simple hecho de conocer gente nueva puede resultar muy estresante y ser valorado como potencialmente peligroso, ya que estamos expuestos a un posible rechazo. Si conocer a gente nueva lo interpretamos como una situación en la que se pone a prueba nuestra valía (“seguro que caigo mal porque soy aburrida”), muy probablemente nos sintamos bajo presión y reactivemos inseguridades durante el proceso de establecer nuevos lazos afectivos. Esto puede tener como resultado un desarrollo de ansiedad.

¿Quieres saber qué puedes hacer para manejar mejor la ansiedad del emigrante?

Sigue leyendo en la siguiente página.

CÓMO AFRONTAR LA ANSIEDAD EN EL EXTRANJERO

Cada caso debe ser analizado de manera individual dado que los factores desencadenantes pueden ser muy diferentes y, por tanto, la intervención ser también distinta en cada caso. A rasgos generales se podría recomendar:

* **Paciencia.** Emigrar puede llevar tiempo. Se suele decir que de media se tardan unos 2 años en realmente sentirse acogido en un nuevo país: comprender la nueva cultura, el idioma, comenzar a tener un círculo de amigos en vez de conocidos...

* Analizar **a qué le tienes miedo** exactamente. ¿Es al rechazo? ¿Al fracaso? ¿A estar solo? ¿A no ser importante para las personas que has dejado atrás? Conociendo el desencadenante del miedo y la ansiedad, podrás cambiar tu diálogo interior de manera más precisa. Las nuevas experiencias que vayas sumando en el extranjero pueden ser una gran oportunidad analizar, comprobar y reajustar ideas y creencias. También nos ayudarán a poner en marcha acciones para evitar que se produzca eso a lo que le tenemos miedo. Por ejemplo:

- Si a lo que tienes miedo es al rechazo, piensa que la ventaja de estar en contacto con personas que no te conocen es que no van a valorarte por algo que hiciste en el pasado, si no por cómo actúas a día de hoy. Esto puede ser una excelente oportunidad para generar nuevas creencias sobre ti mismo y desarrollar más seguridad.

- Respecto al fracaso, plantéate: ¿qué significa exactamente fracasar? Vivir en el extranjero no implica demostrarle nada a nadie. Mientras tú decidas que quieres seguir viviendo en otro país, adelante. Si decides que para ti lo mejor es volver, adelante. He oído muchas veces que mis clientes formulaban ideas como „si me vuelvo ahora, habré fracasado“ o „tengo que esperar, no puedo volver ahora“. Comprueba si la presión realmente es externa o si te la estás generando tú. ¿Acaso eres tú el que considera que volver es un fracaso? ¿Cómo llegas a esa conclusión? Cualquier decisión que tomes será legítima, ya que para ti será importante.

* Permítete **cambiar tus planes.** Que tus planes iniciales (montar una empresa, estudiar, comenzar de cero ...) no sean llevados a cabo no implica un fracaso. ¿Has intentado montar una empresa y no ha funcionado? Seguro que probarás a trabajar de otra forma o incluso te reorientas a nivel laboral. ¿Te habías planteado estudiar en el extranjero pero te has dado cuenta de que no te interesa? Encontrarás otra forma de formarte o de ganarte la vida. ¿Pensabas que vivir en el extranjero iba a propiciarte un gran cambio interno y no se ha dado de esa manera? A lo mejor existe otra estrategia que te ayude más. Date permiso para adaptarte a la vida que te está ocurriendo y no a la planificada en tu mente.

* **Valora tus esfuerzos.** Si emigrar y adaptarte te está resultando difícil, es porque lo es. No es útil infravalorarse y decirse que debería adaptarme mejor o más rápido. Cada persona necesita su tiempo y va realizando los pasos necesarios a su ritmo. Observa qué estás realizando para acercarte a tu objetivo y háblate de manera empoderadora. ¿A un amigo le echarías la bronca si lo está pasando mal? Pues lo mismo ocurre contigo.

* **Contacta con un profesional.** Si compruebas que la ansiedad y el estrés te están superando, no lo dudes. Contacta con un psicólogo. Trabajar con psicólogos en el extranjero te ayudará a entender la procedencia de la ansiedad y aprender pautas para manejarla y reducirla. Si tienes suerte, en tu ciudad puede haber profesionales que hablen tu idioma. Si no, siempre existe la terapia online que es una herramienta muy potente para las personas expatriadas.

En la siguiente página, te dejo algunas preguntas que te pueden ayudar a concretar tus miedos y a desarrollar una estrategia para afrontarlo.

Ejercicio para analizar tus miedos

¿A qué tienes miedo?

.....

.....

.....

¿Qué implica afrontar eso que te da miedo?

.....

.....

.....

¿Qué beneficios vas a obtener afrontando ese miedo?

.....

.....

.....

¿En qué situaciones has sentido un miedo parecido? ¿Cómo las has resultado? ¿Gracias a qué capacidades has podido afrontarlas? ¿Cómo te has sentido una vez que superaste el miedo?

.....

.....

.....

¿Qué habilidades, pensamientos, acciones.. que has detectado en el punto anterior te pueden ayudar a afrontar el miedo actual?

.....

.....

.....

¿Qué pensarás en un año acerca de eso que ahora te da miedo? ¿Qué mensaje te daría tu YO del futuro/ tu YO que ya ha superado ese miedo?

.....

.....

.....

¿Qué te planteas hacer para afrontar tu miedo?

.....

.....

.....

Diario positivo

Tanto si acabas de llegar como si ya llevas un tiempo en tu nuevo país habrás detectado que, cuando nos vemos superado por la situación, solemos enfocarnos en los problemas, en las dificultades, en lo que no ha funcionado... Cuando nos estamos adaptando a un entorno nuevo, dedicamos mucho tiempo a problemas que se nos van presentando y ante los que aún no sabemos cómo reaccionar.

Esto tiene sentido, ya que necesitamos desarrollar estrategias nuevas y aprender a manejarnos. Sin embargo, muchas veces terminamos rumiando sobre los mismos contenidos y no avanzamos. Y lo peor: dejamos de detectar importantes fuentes de emociones positivas.

Te invito a que cambies el foco. No se trata de no darle importancia a lo que te preocupa, si no de no darle el 100% de tu atención. Dedicar una parte de tus recursos mentales a buscar elementos positivos en tu día a día. La ventaja es que serás capaz de generar emociones positivas y, con ello, lograrás que tu estado de ánimo mejore. A su vez, entrenarás tu estilo de pensamiento, que no sólo se fijará en problemas si no también en lo que sí funciona.

Para ello, te dejo unas preguntas que te pueden ayudar a buscar esas fuentes de emociones positivas. Plantéatelas cada día y, para que no caigan en el olvido rápidamente, anota lo positivo que encuentres en un papel/en un diario/en el móvil o donde tú consideres para poder releerlo más adelante.

- ¿De qué he disfrutado hoy?
- ¿Qué me ha hecho sonreír hoy?
- ¿Con quién he tenido una conversación constructiva?
- ¿De qué estoy orgulloso hoy?
- ¿En qué he avanzado hoy?
- ¿De qué me he dado cuenta hoy?
- ¿Qué nueva experiencia he vivido hoy que ha sido positiva?
- ¿Cómo me he cuidado hoy?

¿Se te ocurren más preguntas?

.....

.....

.....

Si quieres, puedes buscar finalizar las siguientes frases:

Hoy estoy **satisfecho** por

Hoy me ha dado una **alegría** ...

Cambiar los pensamientos

Las personas somos seres inteligentes y pasamos mucho tiempo al día pensando. Normalmente, damos por bueno eso que nos contamos y nos creemos (casi) todo lo que nos decimos. Pero, ¿cuántas veces esas ideas que nos repetimos, eso de lo que estamos convencidos no es cierto o nos hace daño?

Es conveniente analizar lo que nos estamos diciendo para poder decidir realizar cambios en nuestro discurso interno. Así, podemos influir activamente en cómo nos sentimos. Esto es así porque la forma que tenemos de interpretar las experiencias que vamos viviendo (es decir, nuestros pensamientos) desencadena emociones, que serán muy diferentes en función del contenido de los pensamientos.

Por ejemplo: si has quedado con un amigo y éste no aparece a la hora acordada, puedes pensar:

- Que ha salido tarde, como siempre, y que no te sorprende.
La emoción asociada será **neutra**.
- Que a lo mejor le ha pasado algo.
La emoción asociada será **preocupación**.
- Que tiene mucha cara porque siempre hace lo mismo y te deja esperando.
La emoción asociada será **enfado**.
- Que no eres lo suficientemente importante para él y te ha dejado tirado.
La emoción asociada será **tristeza**.

Como puedes ver en el ejemplo anterior, aquello que nos decimos ante una situación va a influir enormemente en nuestro estado emocional. Y aquí está la clave: si analizamos nuestros pensamientos y nos damos cuenta de que nos están haciendo daño, podemos comenzar a modificarlos.

Para aprender a observar y analizar tus pensamientos, te propongo el siguiente ejercicio:

Detecta algún pensamiento que te esté haciendo daño, por ejemplo:

- *Ha sido un error venir a Alemania*
- *Soy un incompetente porque no sé hablar alemán.*
- *Soy un fracasado porque aún no tengo amigos*

El siguiente paso es analizar ese pensamiento en función de su evidencia, sus consecuencias y puntos de vista alternativos. Para ello, contesta las preguntas que te dejo a partir de la siguiente página y que puedes usar como plantilla para cada pensamiento por separado.

¡Adelante!

ANALIZAR LOS PENSAMIENTOS

Preguntas dirigidas a conocer la **evidencia o certeza** del pensamiento.

- ¿Qué pruebas hay de ese pensamiento?
- ¿Qué información posees que lo avale?

.....

.....

.....

Preguntas para conocer la **evidencia contraria** a ese pensamiento.

- ¿Qué pruebas hay en contra de ese pensamiento?
- ¿Qué información lo refuta?
- ¿En qué ocasiones el pensamiento ha mostrado no ser cierto?

.....

.....

.....

Identificación de los **errores lógicos**.

- ¿Cómo llegaste a esa conclusión?
- ¿Qué información relevante estabas olvidando?

.....

.....

.....

Consecuencias de mantener ese pensamiento.

- ¿Qué ventajas tiene ese modo de pensar?

.....

.....

.....

- ¿Ese pensamiento te ayuda a solucionar tu problema y a sentirte mejor?

.....

.....

.....

- ¿Consigues algo pensando eso?

.....

.....

.....

- ¿Merecería la pena pensar de otra manera?

.....

.....

.....

- ¿Qué ventajas supondría?

.....

.....

.....

Generar puntos de vista alternativos al pensamiento negativo.

- ¿Qué otras formas de ver e interpretar las cosas hay?

.....

.....

.....

- ¿Qué piensan otras personas?

.....

.....

.....

- ¿Qué le dirías a otra persona que se encontrara en la misma situación y te contara su problema?

.....

.....

.....

Volver

Diría que la gran mayoría de los que vivimos fuera nos hemos planteado en algún momento volver. Las razones son múltiples: no adaptarse bien al país, echar de menos la vida que se ha dejado atrás, no ver el sentido al esfuerzo que se está realizando...

La vuelta puede enfocarse desde dos perspectivas. Por un lado, se puede decidir volver una vez analizado que, aunque estemos integrados en el país de acogida y nos hayamos adaptado, en nuestro país de origen vamos a disponer de personas y situaciones que nos pueden hacer más felices. En este caso, se puede considerar la vuelta como un paso lógico y sopesado con el objetivo de una búsqueda activa de emociones positivas.

Por otro lado, existe la posibilidad de decidir dejar el país de acogida con una sensación de “huída”. Aquí, el enfoque está más en la evitación de emociones negativas.

Sin estar bien integrados y con un deseo de “volver a casa, porque ahí estaba mejor”, se corre el riesgo de idealizar el país de origen y de olvidarnos de por qué emigramos en su día. Es muy típico que los aspectos negativos no estén presentes. Esto cumple una función de consuelo, ya que si no estamos cómodos en una situación, pensar que existe una alternativa mejor nos ayuda a aguantar y a sentir esperanza, algo que puede ayudarnos a mantenernos sanos a nivel mental.

Para facilitar la vuelta a nuestro país de origen, algunos de los puntos a analizar sea cual sea la razón por la que queramos volver serían los siguientes:

1. Recordar los **aspectos que nos hicieron irnos** y valorar si siguen existiendo o no
2. Anticipar **posibles dificultades** para saber qué posibilidades y recursos existen para hacerles frente
3. Pensar si hay aspectos a los que **nos hemos acostumbrado** en nuestro país de acogida y que echaremos de menos
4. Darse cuenta de que, dependiendo del tiempo que llevemos fuera, las **relaciones con nuestros familiares y amigos pueden haber cambiado** (las parejas han comenzado a tener parejas y niños, han ocurrido experiencias que no hemos compartido con ellos etc.) o que nuestro entorno físico también ha podido sufrir cambios (a lo mejor esa tienda de barrio a la que nos encantaba ir ya ni siquiera existe). Conviene darse cuenta de que el tiempo no se ha parado y que nosotros, nuestros contactos y nuestro entorno pueden haber cambiado.

En la siguiente página, te dejo unas preguntas para que puedas reflexionar sobre este tema.

Una vez que has pensado sobre lo que implica regresar, puedes profundizar algo más en este tema con dos propuestas que tengo para ti y que encuentras en la página 19.

Reflexiones sobre el regreso

¿Qué te hizo dar el paso de emigrar? ¿Esa razón sigue estando presente?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Imagina que ya has vuelto. Tras la ilusión inicial, ¿qué dificultades consideras que podrían darse? ¿Qué puede ser más difícil de lo esperado? ¿Estás preparado para hacerle frente? ¿Cómo lo harás? ¿Qué necesitas para ello?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué aspectos te gustan de tu país de acogida y que son distintos al tuyo? ¿Qué echarías de menos en caso de regresar? ¿Cómo te haría sentir renunciar a esto?

.....

.....

.....

.....

Recuerda que el tiempo no se ha parado estando tú fuera. ¿Qué cambios se han ido produciendo? ¿En qué manera han cambiado tus familiares o tus amigos? ¿En qué manera has cambiado tú?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Y para profundizar aún más...

Propuesta 1:

Puse en marcha un proyecto llamado “Volver...”. Pedí que personas que habían vivido en el extranjero y habían regresado que contraran su experiencia de primera mano. La idea era ayudar a quien se pudiera estar planteando el volver con experiencias reales. El resultado lo puedes leer en mi blog: he publicado varios testimonios en forma de entrevista y que cuentan puntos de vista muy diferentes. Me encantó leer las historias, ¡espero que a ti también!

Aquí encuentras las entrevistas: www.mgonzalezbiber.de/2019/10/03/volver/

Por cierto, si tú también quieres participar en el proyecto contando tu historia o conoces a alguien que ha regresado y quiera compartir su experiencia, me puedes escribir a therapie@mgonzalezbiber.de y te haré llegar el cuestionario. ¡Gracias por difundir!

Propuesta 2:

He tenido la suerte de poder colaborar con el Podcast “No es Gadejo”, dirigido al público expat, precisamente para hablar sobre el tema de regresar al país de origen. Junto a Lady y Viviana hablamos de algunas desilusiones, dificultades típicas y reflexionamos sobre este tema tan ligado a la migración. También hablamos sobre cómo se toman decisiones en esta encrucijada.

Lo encuentras en Spotify si buscas el capítulo 3 “**Me quedo o me voy, una decisión de vida**”.

Con toda esta información, espero que te puedas orientar más en caso de que te estés planteando volver o si simplemente fantaseas con cómo podría ser tu vuelta.

Datos de contacto

Te dejo por aquí formas para contactarme, ya sea para darme un feedback acerca de la guía (si te ha gustado, si no, si añadirías algún contenido...) o para concertar una cita para comenzar un tratamiento psicológico o algunas sesiones de orientación.

Me puedes encontrar en Instagram como [@psicologaexpat](#) y también en mi página de Facebook “[Marina González Biber](#)”. Si me quieres contactar vía email, puedes hacerlo a través de therapie@mgonzalezbiber.de

Y si quieres darte una vuelta por mi web, puedes informarte en www.mgonzalezbiber.de, donde también encontrarás mi blog: www.mgonzalezbiber.de/blog

Apéndice: Quedarse...

¿Llevas tiempo viviendo en el extranjero y te gustaría compartir tu historia?

¿Te gustaría contar a otras personas qué te ha servido a ti para adaptarte a tu nuevo país de residencia?

¿Qué te parece participar en mi nuevo proyecto “Quedarse...”?

Como te he contado previamente en esta guía y puede que hayas leído en mi blog, realicé un pequeño proyecto llamado “Volver...”*. Pedí que personas que habían vivido en el extranjero y habían regresado que contraran su experiencia de primera mano. Pues bien, ahora me gustaría comenzar uno nuevo, esta vez orientado a las **personas que llevan tiempo viviendo fuera**. Me encantaría publicar testimonios de personas que ya han pasado por el proceso de migración y que han logrado adaptarse.

El foco de este proyecto está en la **resiliencia**, es decir, en la capacidad de hacer frente al estrés. De hecho, te habrás dado cuenta de que esta guía que has estado leyendo pretende ayudarte a mejorar precisamente tu capacidad de resiliencia para manejarte en situaciones difíciles viviendo en el extranjero.

Conocer las experiencias de otros siempre nos puede ayudar a aprender. Otras personas que han pasado por una situación parecida a la nuestra pueden inspirarnos, darnos una nueva perspectiva y darnos ideas para probar cosas nuevas, además de hacernos ver que no estamos solos.

Si te animas, mándame un correo a therapie@mgonzalezbiber.de y te haré llegar el cuestionario junto con unas instrucciones que te van a orientar. Por supuesto, tú puedes elegir si quieres que se publique tu nombre (sólo el de pila) o si deseas que el cuestionario se publique de manera anónima. Toda la información relevante la encontrarás en las instrucciones.

**Si deseas echarle un vistazo, no dejes de visitar www.mgonzalezbiber.de/2019/10/03/volver/*