

**donde
terminan
las fronteras
comienza el
verdadero
viaje**



Remeditos Castellari

Indice

3 Presentación

4 Introducción

5 El Impacto de la Migración en la
Identidad Personal

6 Reconstruirte en un nuevo entorno:
estrategias para adaptarte sin perderte

8 La soledad del migrante

9 Construir pertenencia

10 Afrontar la incertidumbre

11 Conclusión

12 Contacto



Presentación

¡Qué honor que hayas
llegado hasta acá!

Si estás leyendo estas páginas, es porque me estás abriendo las puertas a tu mundo migratorio. Y créeme, sé muy bien de qué se trata.

Soy Remedios, y quizás había un presagio escondido en lo peculiar de mi nombre de pila. Hace años, la madre de un paciente me dijo: *"Desde que leímos tu nombre, supimos que ibas a ser la terapeuta de A. Y al final así fue: sanamos todos un poquito"*. Ojalá pueda ofrecerte eso mismo a vos. Al menos, voy a intentarlo.

Quiero contarte un poco sobre mí, porque me gustaría que este proceso fuera compartido. Me defino como una viajera incansable, una escritora voraz y una eterna aprendiz (¡ojalá nunca pierda esa curiosidad infinita!). Soy intensa y cambiante en partes iguales.

He recorrido un extenso camino hasta llegar a equilibrar mis pasiones –porque además soy de las personas que creen que probar es la mejor herramienta que tenemos disponible– así que he pasado por muchos procesos internos hasta integrar todo eso que me habita.

Decidí estudiar Psicología por un llamado de curiosidad y fascinación, aunque al principio no imaginaba ejercer la profesión. Antes había terminado la carrera de Relaciones Públicas (una carrera que disfruté mucho, pero el día del último final sentí –con convicción– que yo había nacido para otra cosa).

Siete días después, emprendí mi primer intercambio. Fui a trabajar a Hawái: una experiencia fascinante, desafiante y reveladora. Volví con la certeza de que la comunicación no sería mi profesión, sino mi gran herramienta maestra para unir subjetividades con la expansión inagotable de un mundo repleto de culturas y diversidades.

Así fue como empecé a acompañar a personas migrantes, primero en **AIESEC**, una organización que facilita intercambios con impacto social. Organización a la que le debo mi paso por



Colombia, donde fui voluntaria en un programa de alfabetización para una comunidad afrodescendiente de la tercera edad. Más adelante, en **Argentina Cultural Exchange** (hoy **ACEXPLORE**), una empresa que se convirtió en mi norte de reinención cuando dudé un poco del camino que estaba andando.

En paralelo, inicié la licenciatura en Psicología, que me cautivó por completo y me brindó herramientas fundamentales para acompañar procesos migratorios.

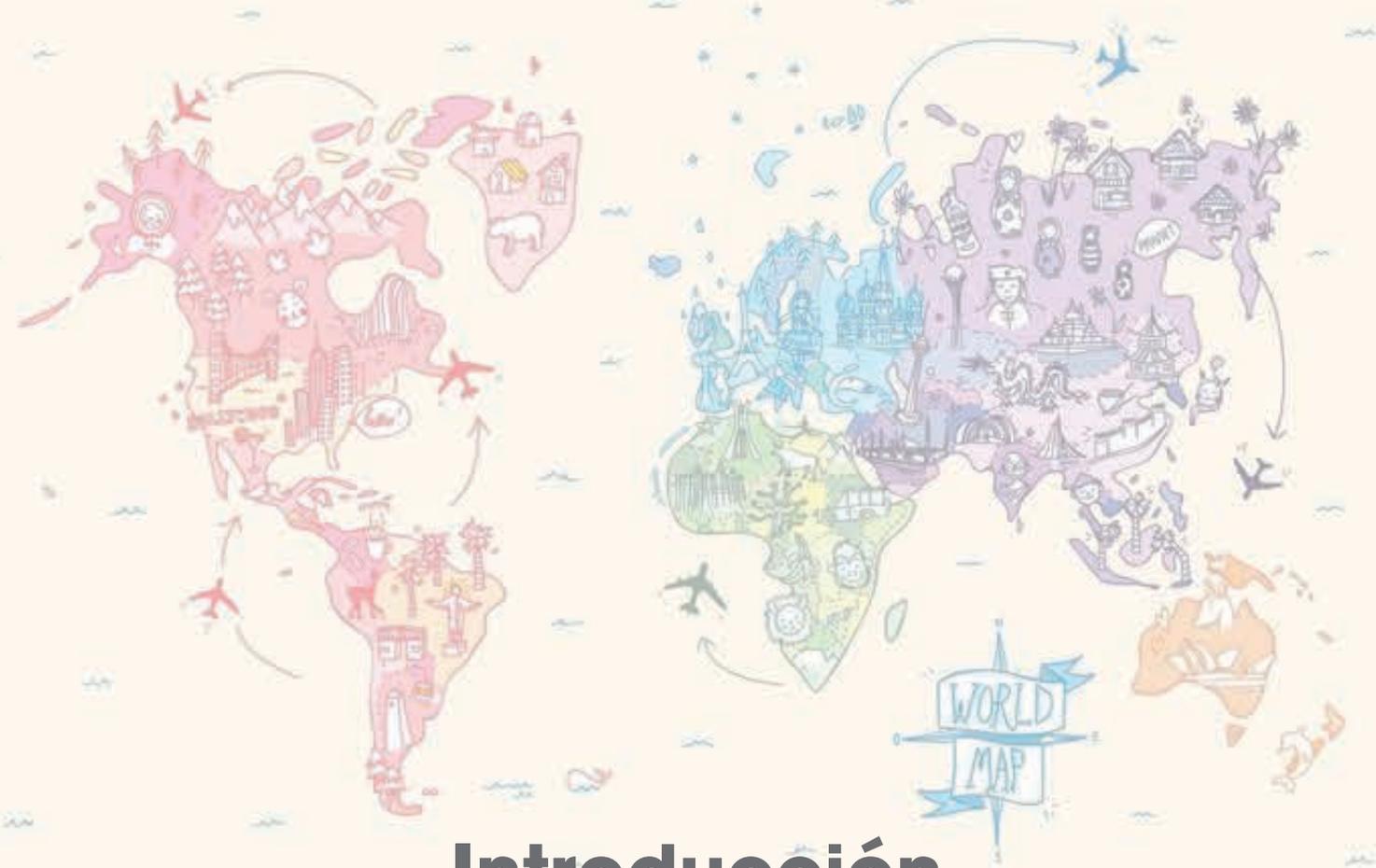
Mis primeros años de práctica clínica fueron en consultorio infantojuvenil. También hice un posgrado en clínica psicoanalítica. Y luego llegó la pandemia, que –como a tantos– me puso la vida patas arriba. Migré a la virtualidad y, paradójicamente, eso me abrió las puertas al mundo: empecé a trabajar con personas migrantes en distintos países.

En 2020 participé del seminario de escritura **Cuaderno Azul**, a cargo del escritor y guionista Juan Sklar. En 2022, hice mi primera presentación pública de un texto propio en **Comunidad Orsai**, en el Microteatro de Villa Crespo, Buenos Aires.

Ese mismo año me mudé a Montevideo, un país que me recibió con la calidez de quien te abre la puerta de su casa con un mate calentito.

En las playas de Rocha nació el proyecto de mi podcast, **"Alma Viajera"**, y también mi primer libro, **"Escamas"**. Y un tiempo después, mirando el horizonte desde el Puertito del Buceo, sentí la corazonada de empezar con el proceso de redacción de **"Ciudadanos globales"**, una guía emocional para migrantes, que ya se encuentra en etapa de edición.

Hoy Uruguay es mi hogar por elección. Una tierra a la que le estaré agradecida siempre, e intentaré devolverle –como ciudadana y profesional– todo el amor que me ha ofrecido.



Introducción

¡Migrar es un acto de valentía!

Es un viaje que no solo implica moverse de un lugar a otro, sino también transformarse por dentro. Dejar atrás lo conocido, la familia, los amigos, la cultura y –en muchos casos– el idioma. La migración impacta en la identidad, en la estabilidad emocional y en el sentido de pertenencia.

Este *ebook* está diseñado para acompañarte en ese proceso. A lo largo de estas páginas vamos a explorar algunos de los desafíos emocionales de la migración. Pero también descubrirás estrategias para reconstruir tu identidad, cuidar tu bienestar emocional y encontrar nuevas formas de pertenecer a tu entorno actual. Te propongo que tengas a mano una lapicera y un cuadernito para que puedas escribir lo que te habite en este viaje hacia adentro.

Cada capítulo incluye preguntas y ejercicios prácticos, con el objetivo de brindarte herramientas concretas y generar un espacio de acompañamiento. Además, formas de cuidar tu estabilidad en este nuevo contexto.

Te invito a tomarte tu tiempo, a reflexionar, a pausar la lectura cuando lo necesites y a volver cuando tengas ganas. No hay un ritmo correcto. Permítete registrar tus emociones, escribir tus pensamientos y construir, paso a paso, las herramientas que te ayuden en tu proceso de adaptación.

Este *ebook* no pretende dar respuestas cerradas, sino acompañarte a construir las que te pertenezcan. Mi deseo es que encuentres aquí un espacio de contención y crecimiento, para convertir este proceso en una oportunidad de reinención.

Recorramos juntos este viaje de transformación. Estás dando un paso importante hacia tu bienestar y hacia la construcción de tu nueva vida.

Gracias por dejarme entrar a tu mundo migratorio. Prometo comprometerme con tu proceso, compartiéndote las herramientas que fui aprendiendo en mi camino personal y profesional.

**La vida compartida es más liviana y brillante.
¿Querés intentarlo?**

¡Bienvenido, bienvenida!

El Impacto de la Migración en la Identidad Personal

La identidad es ese tejido sutil hecho de características, valores, creencias, costumbres, vínculos y experiencias que nos permiten entender quiénes somos. Cuando migramos, este entramado se ve sacudido. El entorno cambia, las referencias también, y lo que antes dábamos por hecho empieza a tambalear.

Migrar es un proceso de transformación profunda. Las costumbres, el idioma, las normas sociales y hasta la forma en que nos percibimos pueden verse alteradas. A veces sentimos nostalgia, desorientación o incluso la sensación de habernos perdido a nosotros mismos. Pero también es una puerta abierta a la reinención, al crecimiento y al desarrollo de una identidad más flexible, moldeada por nuevas experiencias.

Uno de los desafíos más comunes es esa sensación de estar "entre dos mundos": el del país que dejamos y el del que nos recibe. Aparece la pregunta por la pertenencia y puede emerger una pequeña o gran crisis de identidad. ¿A dónde pertenezco ahora? ¿Quién soy? ¿Qué conservo? ¿Qué dejo ir?

Es importante entender que la identidad no es un bloque rígido. Es un proceso dinámico, siempre en construcción.

Integrar lo antiguo con lo nuevo es parte del desafío: honrar nuestras raíces mientras nos permitimos explorar otras formas de ser y estar en el mundo.

Migrar nos ofrece la posibilidad de sumar nuevas capas a nuestra identidad. Con el tiempo, si lo permitimos, podemos construir un equilibrio entre el pasado y el presente, entre el origen y el destino, dándole sentido a esa experiencia migratoria.



Reconstruirte en un nuevo entorno: estrategias para adaptarte sin perderte

Adaptarse no significa dejar de ser quien sos, sino integrar tu esencia a una nueva realidad. Es un camino que puede ser desafiante, pero también profundamente enriquecedor.

Quiero compartirtte **diez claves** para acompañar tu proceso con más compasión:

1. Aceptar el cambio como parte del crecimiento

El primer paso es reconocer que el cambio es inevitable. Eso no significa que no duela, pero sí que puede convertirse en un espacio de aprendizaje.

Te propongo algunas preguntas:

- ¿Qué aspectos has descubierto de esta nueva cultura?
- ¿Qué celebran de manera distinta?
- ¿Qué vínculos se han fortalecido desde tu llegada? ¿Cuáles se han debilitado?
- ¿Qué espacios nuevos conociste?
- ¿Qué descubriste de vos mismo en este camino?

2. Construir una red de apoyo

Los vínculos son clave. Buscar personas que hayan pasado por experiencias similares, acercarte a comunidades de migrantes o participar en actividades locales puede ayudarte a fortalecer el sentido de pertenencia.

Preguntate:

- ¿Qué valorás en un vínculo?
- ¿Probaste abrir tus posibilidades de contención a través de nuevos vínculos?
- ¿Tenés algún referente que pueda orientarte en cuestiones culturales o administrativas?

3. Conservar tradiciones y costumbres

Traer a tu presente algunas prácticas de tu país de origen puede ser un puente emocional. Cocinar un plato típico, celebrar una festividad, o compartir un ritual con otros puede ayudarte a reconectar con tu historia.

Reflexioná:

- ¿Qué tradiciones o hábitos disfrutabas en tu país?
- ¿Qué emociones te generaban?
- ¿Cómo podrías recrearlas hoy?

4. Explorar el nuevo entorno

La curiosidad es una gran aliada. Salir a conocer la cultura local, aprender el idioma y descubrir las costumbres puede facilitar la integración.

Un ejercicio:

- Salí a caminar como si fueras un turista. Buscá tu café favorito o descubrí un rincón que te de alegría

5. Definir metas y proyectos personales

Tener objetivos (pequeños o grandes) ayuda a darle dirección a esta etapa. No importa si son profesionales, personales o creativos. Lo importante es que te motiven a seguir adelante.

Preguntate:

- ¿Qué te inspira hoy?
- ¿Qué hace que un día ordinario se vuelva extraordinario?

Podés armar un collage de tus metas, como un faro para guiar tus decisiones. *Recordá: no te compares. Cada proceso es único.*

6. Practicar el autocuidado emocional

Validar lo que sentís, buscar espacios de cuidado y pedir ayuda si la necesitás son actos de amor propio. La meditación, la escritura o la actividad física pueden ser aliados en este proceso.

Preguntate:

- ¿Qué te recarga de energía?
- ¿En qué momentos te sentís en paz?
- ¿Qué pequeñas acciones podés hacer hoy para cuidar tu bienestar?

7. Dejar de compararte

Compararte con otros migrantes (o con la versión de vos mismo antes de migrar) puede ser una trampa dolorosa.

Cada persona llega a un nuevo país con circunstancias, recursos y tiempos distintos.

Elegí ser tu mejor aliado, no tu juez. Celebrá cada paso, por pequeño que sea.

- ¿Cuándo fue la última vez que celebraste un pequeño logro?
- ¿Con qué frecuencia mirás el recorrido hecho?

8. Desromantizar la migración

No todo es "*crecimiento personal*" ni "*salir de la zona de confort*". Migrar también es duelo, miedo y ansiedad. Permitite sentir todas las emociones, incluso las incómodas.

Preguntate:

- ¿Qué expectativas tenías sobre este proceso?
- ¿Qué idealizaciones podrías revisar?
- ¿Cómo podés obtener una mirada más realista de esta etapa?

9. No corras contra el reloj

La adaptación no tiene un tiempo preestablecido. Si te decís "ya debería..." es probable que estés usando mandatos ajenos.

Preguntate:

- ¿Qué avances lograste desde que llegaste?
- ¿Qué tiempos serían más amorosos con tu proceso?

10. Aceptar la diferencia entre expectativa y realidad

La migración siempre es un choque entre lo que imaginamos y lo que sucede. Está bien sentirse frustrado a veces. La clave está en flexibilizar, adaptarse y acompañarse con paciencia.

- ¿Qué aspectos de tu experiencia migratoria fueron distintos a lo que esperabas? ¿Qué sentís cuando pensás en esas diferencias?
- ¿En base a qué construiste esas expectativas?
- ¿Cómo podrías acompañarte con más compasión y flexibilidad frente a esos ámbitos que no se parecen a lo que habías imaginado?

Reflexión sobre la identidad migrante

Migrar es salir al mundo con una identidad hecha de historias, raíces y recuerdos, y al mismo tiempo, permitir que nuevas experiencias nos moldeen.

A veces nos sentimos fragmentados, como si flotáramos entre lo que fuimos y lo que estamos construyendo. Pero la identidad no se pierde al cambiar: se expande. En el consultorio suelo proponer esta pregunta: Si pudieras escribir desde cero quién sos hoy, sin mandatos ni etiquetas... ¿qué elegirías poner en esas páginas?

**Nunca te olvides que podés tener raíces y alas al mismo tiempo.
*La identidad no es un resultado, es un proceso.***



La soledad no siempre es estar sin compañía. A veces es estar rodeado de gente y sentir que nadie entiende tu idioma emocional.

Extrañamos los códigos compartidos, las pequeñas complicidades, las risas espontáneas.

La soledad puede tener distintas formas:

- **Física:**
no conocer a nadie o tener pocos vínculos.
- **Emocional:**
sentir que nadie sostiene lo que te pasa.
- **Cultural:**
no entender los códigos sociales del nuevo entorno.
- **Interior:**
no reconocerte en esta nueva versión que está emergiendo.

¿Cuál de ellas sentís con más presencia en este momento? ¿Cómo se manifiesta en tu día a día?

¿Qué pequeños gestos podrías hacer para sentirte más acompañado/a, contenido/a o conectado/a, incluso en medio de esa soledad?

Construir Pertenencia

El ser humano necesita pertenecer. Pero al migrar, esa red de apoyo suele desarmarse.

Surgen desafíos como:

- **Barreras idiomáticas:**

La inseguridad en el idioma puede retraerte. ¿Estás valorando tus avances? ¿Podés crear espacios donde el error esté permitido?

- **Diferencias culturales:**

Cada cultura tiene códigos implícitos. Entenderlos no significa perderte, sino enriquecer tu mirada. ¿Qué costumbres te resultan ajenas? ¿Podés acercarte a ellas sin juicio?

- **Limitaciones legales:**

Los trámites, la documentación, los permisos... todo esto puede generar angustia. ¿Podés buscar asesoramiento o recursos locales que te orienten?

- **Sentido del humor:**

A veces sentimos que perdimos parte de nuestra identidad porque el humor no se traduce bien. ¿Cómo podés seguir disfrutando del humor propio y ajeno?

- **Pérdida de estatus:**

Empezar de nuevo puede implicar cambiar de rol, no contar con una red social que habilite o facilite determinados procesos o aceptar trabajos por debajo de tu formación.

¿De qué manera podés mirar esta etapa como una transformación, no como una pérdida?

- **Discriminación:**

Si atravesaste situaciones de rechazo, te abrazo desde acá.

Buscar redes de apoyo, alzar la voz cuando estés listo, y encontrar espacios inclusivos son formas de transformar esa experiencia.

¿Qué demostraciones de amor propio te haría bien recibir?

Reflexión final sobre soledad y pertenencia

La pertenencia no es un destino fijo, es un proceso en construcción. No se trata solo de adaptarse a un lugar, sino de habitar tu propia historia con autenticidad.

Preguntate:

- ¿En qué momentos te sentiste parte de algo en este nuevo entorno?
- ¿Qué podés hacer hoy para fortalecer esa sensación?

Afrontar la Incertidumbre

Migrar es entrar en un territorio desconocido.
La ansiedad es la respuesta natural a esa falta de control.



1. Nombrar lo que sentís

Ponerle nombre al miedo, a la ansiedad o al desarraigo ayuda a desactivarlos.

Preguntate:

- ¿Qué parte del cambio me cuesta más?
- ¿Qué escenario me da más miedo?
- ¿Qué pensamientos repito cuando estoy inseguro/a?

2. Crear microestructuras de seguridad

Pequeñas rutinas generan sensación de estabilidad.

- Enraizar hábitos
- Escribir un diario
- Escuchar la misma *playlist* con frecuencia y tenerla disponible para reproducir cada vez que aparezca sensación de incertidumbre

3. Enfocarte en lo que sí podés controlar

- Tus hábitos de cuidado
- Tus decisiones cotidianas
- Tus palabras y tus vínculos

Preguntate:

¿Qué acción concreta puedo hacer hoy para acercarme un poquito más a la calma?

4. Anclarte en el presente

La ansiedad vive en el futuro. Anclarse al presente calma el sistema nervioso.

Podés recurrir a tu respiración que es el puente entre tu cuerpo y tu mente. Inhalá de manera profunda y pausada permitiendo que el cuerpo se expanda. Y exhalá con suavidad sintiendo cómo se distienden las tensiones. Repetí esto las veces que necesites durante tu día.

5. Aceptar el cambio

Cambiar no es fallar. Cambiar es vivir. Permitite tener miedo, cambiar de opinión, pedir ayuda y construir nuevas versiones de vos.

Te propongo que escribas una carta breve desde tu "yo actual" a esa versión anterior que estás dejando atrás. Agradecele por lo que te dio, reconocé lo que ya no necesitás, y abrí espacio para lo nuevo que está por venir.

La ansiedad no desaparece del todo (y tampoco queremos eso, ya que es una emoción noble y saludable que debe protegernos), pero se vuelve más liviana cuando la transitamos con amor propio.

Conclusión

Migrar es mucho más que un cambio de país: es un ejercicio constante de adaptación, desapego y reinención. No se trata solo de conseguir una nueva casa o aprender un idioma distinto, sino de reconstruirse por dentro, de descubrir quiénes somos cuando nos alejamos de todo lo que antes definía nuestra identidad.

Es un viaje sin destino claro. A veces nos sentimos perdidos, otras veces eufóricos, y casi siempre en transición. Pero justamente en ese tránsito se abre la posibilidad de crecer, de ampliar nuestras fronteras internas y de aprender a habitar las contradicciones: **pertenecer sin dejar de extrañar, agradecer sin dejar de desear, avanzar sin dejar de mirar atrás.**

Si este *ebook* te acompañó en alguna etapa de ese proceso, si te ayudó a ponerle palabras al desarraigo o a comprender un poco más lo que te pasa, entonces habrá cumplido su propósito.

Ojalá te lleves de aquí no certezas –porque no las hay–, sino preguntas, herramientas y, sobre todo, el alivio de saber que no estás solo/a en este viaje.

Migrar es moverse por fuera.
Pero –también– transformarse por dentro.

Te abrazo con mucho amor,

Remeditos 

Podés seguirme en mis redes

 **remediosdelinconsciente**

Para más información, reserva de turnos, etc.
podés ingresar a:

<https://remeditoscastellari.com/>