



Ejercicio 4. El retorno

Puedes ayudarte a ti mismo para lograr un retorno más fácil. Hay varias cosas que puedes hacer:

1. Prepararte psicológicamente para volver; los dos temas más importantes son el miedo al fracaso y el miedo al desarraigo.

Puedes, además, pedir ayuda. Hay múltiples asociaciones encargadas de proporcionar apoyo a quienes vuelven.

Puedes buscar ayuda en tu localidad o empezar por visitar la página

<http://www.ciudadaniaexterior.empleo.gob.es/es/index.htm>

El apoyo de tus familiares y amigos va a ser crucial. Pero no puedes esperar que ellos comprendan mejor que tú lo que está pasando. Tendrás que explicarles cómo te sientes y lo que significa volver a cambiar de cultura. Ni tú ni ellos sois los mismos que cuando te fuiste.

Recuerda que restablecer tus redes sociales es un factor tan importante de re-integración como encontrar un trabajo y un lugar donde vivir.

2. Hacerte con la información necesaria de las cosas prácticas del día a día: trámites, papeles, etc. Prepárate como si estuvieras planeando unas vacaciones. Sé sistemático y anota la información, que puedes recabar buscando en internet o preguntando a tus familiares y amigos.

Ejercicio: Preparación mental: reflexión sobre lo que significa para ti haberte ido y haber vuelto.

Materiales: Algo para escribir.

Objetivo: Prepararnos para afrontar el miedo al fracaso.

Parte 1. EL temor al fracaso.

Instrucciones:

Paso 1: Piensa en cómo concibes tu experiencia migratoria: ¿tenía que ser para siempre? (y si es así:¿por qué?) Es un buen momento para preguntarse: ¿por qué las cosas tienen que ser para siempre? ¿qué ventajas tiene? ¿y qué desventajas?

Paso 2: Escribe por qué te fuiste a otro país. Expláyate. Escribe todo lo que se pase por la cabeza.

Paso 3 Ordena las razones. ¿Cuántos objetivos hay?

Paso 4: Ahora reflexiona sobre la importancia de no haber o de haber cumplido esos objetivos. Puedes anotar al lado de los objetivos: no era importante/era importante

Paso 5: Ahora escribe lo que has aprendido allí (en el otro país)

Paso 6: Ahora escribe lo que has aprendido aquí (en tu país)

Recuerda: te has enriquecido, has aprendido a tolerar (otras formas de vida, otras opiniones), has adquirido habilidades extraordinarias, que en la rutina de tu vida diaria no hubieras logrado. Has crecido como persona.