FICHA 141 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi ir y venir

Entre los momentos para la pérdida y los momentos para la vida

OBJETIVO

Observar el equilibrio entre los momentos orientados a la pérdida y los orientados a la reconstrucción (modelo del proceso dual), y reequilibrar si uno de los dos lo ocupa todo.

PARA QUIÉN

Cualquier persona en duelo, sobre todo quienes evitan todo lo que recuerda la pérdida o, al contrario, no se permiten ningún descanso de la pena.

DURACIÓN

5 min cada noche durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta el proceso dual: oscilar entre la pérdida y la reconstrucción es sano, también descansar de la pena.
2. Cada noche, la persona anota un momento orientado a la pérdida y otro orientado a la reconstrucción.
3. Al final de la semana, observad el equilibrio, sin buscar una proporción « ideal ».
4. Si falta uno de los lados, elegid juntos un paso pequeño para darle sitio.

PUNTOS DE ATENCIÓN

El equilibrio varía según las personas, el tiempo transcurrido y las culturas. El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. Omega: Journal of Death and Dying, 61(4), 273-289.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 141 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi ir y venir

El duelo suele ser un ir y venir: momentos para pensar en la persona y sentir su ausencia, y momentos para ocuparse de la vida, respirar, hacer otra cosa. Los dos son útiles. Distraerse no es olvidar.

1. Cada noche, anota un momento en que pensaste en la persona o sentiste su ausencia.
2. Anota también un momento orientado a la vida: una tarea, una salida, un descanso, una risa.
3. Al final de la semana, mira el equilibrio.
4. Si falta un lado, elige un paso pequeño para darle sitio.

Día	Un momento para la pérdida	Un momento para la vida

El lado que me falta un poco ahora, y un paso pequeño:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 142 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que siento en mi duelo

Todas las emociones tienen su sitio

OBJETIVO

Normalizar la diversidad de emociones del duelo (anhelo, tristeza, ira, culpa, alivio, miedo, momentos de alegría), identificar su intensidad y lo que ayuda a atravesarlas.

PARA QUIÉN

Personas sorprendidas o preocupadas por sus reacciones (« debería estar más triste », « me da vergüenza sentir alivio »).

DURACIÓN

15 min

DESARROLLO

1. Recuerda que el duelo no tiene un orden ni una forma obligatoria; el anhelo suele ser el sentimiento más presente.
2. La persona marca las emociones que siente y su intensidad.
3. Para cada una, anota lo que la dispara y lo que la ayuda.
4. Identificad una emoción difícil de decir o vivida como « prohibida » y habladla.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Maciejewski, P. K., Zhang, B., Block, S. D. & Prigerson, H. G. (2007). An empirical examination of the stage theory of grief. JAMA, 297(7), 716-723.

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 142 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que siento en mi duelo

El duelo no es solo tristeza. Se puede sentir añoranza, rabia, culpa, miedo, alivio tras una larga enfermedad, e incluso momentos de alegría. Todas estas emociones son normales y pueden existir a la vez.

1. Lee cada emoción de la tabla y puntúa su intensidad de 0 a 10.
2. Escribe lo que la dispara estos días.
3. Escribe lo que te ayuda cuando aparece.
4. Rodea una emoción que te cueste decir en voz alta.

Emoción	Intensidad (0-10)	Lo que la dispara	Lo que me ayuda

La emoción que me cuesta decir, y con quién podría hablarla:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 143 · PARA EL PSICÓLOGO

El vínculo que continúa

Lo que guardo de la persona, y cómo la honro

OBJETIVO

Explorar los « vínculos continuos » con la persona fallecida (recuerdos, herencia, valores transmitidos, rituales) y orientarlos hacia formas que sostengan la vida presente.

PARA QUIÉN

Personas en duelo que temen « olvidar », o cuyo vínculo con la persona les impide vivir el presente.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Explica que mantener un vínculo con la persona es frecuente y a menudo ayuda (Klass et al.).
2. La persona anota lo que recibió de quien murió: recuerdos, cualidades, valores, costumbres.
3. Elige formas de honrar ese vínculo en su vida actual.
4. Explora si el vínculo ayuda a vivir o retiene fuera del presente.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Los vínculos continuos son más difíciles cuando la persona no consigue dar sentido a la pérdida (Neimeyer et al., 2006): presta atención si el vínculo va acompañado de un malestar intenso. El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Klass, D., Silverman, P. R. & Nickman, S. L. (Eds.) (1996). Continuing Bonds: New Understandings of Grief. Taylor & Francis.

Neimeyer, R. A., Baldwin, S. A. & Gillies, J. (2006). Continuing bonds and reconstructing meaning: Mitigating complications in bereavement. Death Studies, 30(8), 715-738.

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 143 · HOJA PARA ENTREGAR

El vínculo que continúa

La muerte termina una vida, no necesariamente una relación. Muchas personas mantienen un vínculo con quien han perdido: un objeto, una costumbre, una frase que decía, un valor que les transmitió. Ese vínculo puede convertirse en una fuerza.

1. Piensa en lo que te dio la persona: recuerdos, cualidades, valores, pequeñas costumbres.
2. Escríbelos en la tabla.
3. Para cada uno, elige una forma de mantenerlo vivo hoy.
4. Pregúntate qué te diría ella sobre tu vida ahora.

Lo que recibí de ella / de él	Un recuerdo ligado	Cómo lo mantengo vivo hoy

Lo que creo que me diría hoy:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 144 · PARA EL PSICÓLOGO

La carta que no pude dar

Decirle a la persona lo que quedó pendiente

OBJETIVO

Ofrecer un espacio para expresar a la persona fallecida lo que no pudo decirse (gratitud, arrepentimiento, enfado, perdón, despedida), en forma de carta no enviada.

PARA QUIÉN

Muerte repentina, despedidas imposibles (pandemia, distancia, expatriación), relaciones inacabadas o conflictivas.

DURACIÓN

20-30 min, en una o varias veces

DESARROLLO

1. Propón escribir directamente a la persona, de tú.
2. Los temas son libres: lo que se quiso, lo que se lamenta, lo que dolió, lo que se querría que supiera.
3. La persona elige qué hacer con la carta: guardarla, leerla ante la tumba o en voz alta, quemarla, compartirla.
4. Retomad en sesión lo que sintió.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Escribir puede reavivar una emoción fuerte: propón hacerlo en un momento en que la persona no vaya a quedarse sola después, o en sesión. Si la relación fue de maltrato, la carta también puede expresar el enfado, sin obligación de perdonar. El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

Shear, M. K. (2015). Complicated grief. New England Journal of Medicine, 372(2), 153-160.

Holland, J. M., Currier, J. M. & Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. Omega: Journal of Death and Dying, 53(3), 175-191.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 144 · HOJA PARA ENTREGAR

La carta que no pude dar

A veces no pudimos decir adiós, gracias, perdón, o lo que teníamos dentro. Escribir una carta a la persona, aunque no vaya a leerla, puede ayudar a dejar lo que quedó pendiente.

1. Escribe directamente a la persona, de tú.
2. Dile lo que quisiste, lo que lamentas, lo que te dolió, lo que te gustaría que supiera.
3. Tómate tu tiempo: puedes escribirla en varias veces.
4. Elige qué haces con la carta: guardarla, leerla, dejarla en un lugar, quemarla.

Lo que quiero decirte	Lo que siento al escribirlo

Lo que elegí hacer con mi carta, y cómo me sentó:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 145 · PARA EL PSICÓLOGO

Las fechas difíciles

Preparar aniversarios, fiestas y primeras veces

OBJETIVO

Anticipar los momentos de riesgo (aniversario de la muerte, cumpleaños, fiestas, primeras veces sin la persona) y preparar un plan flexible: qué esperar, con quién, qué ritual, qué salida.

PARA QUIÉN

Primer año de duelo, cercanía de las fiestas, personas sorprendidas por « recaídas » en ciertas fechas.

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Normaliza las reacciones de aniversario, posibles incluso años después.
2. Enumerad las fechas y situaciones sensibles de los próximos meses.
3. Para cada una, preparad: con quién, un posible ritual, lo que podría ayudar, una salida.
4. Recuerda que la anticipación suele ser más dura que el propio día.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

Stroebe, M. & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. Death Studies, 23(3), 197-224.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 145 · HOJA PARA ENTREGAR

Las fechas difíciles

Algunas fechas reavivan el dolor: el aniversario de la muerte, su cumpleaños, las fiestas, la primera vuelta al cole o las primeras vacaciones sin la persona. Es normal, incluso años después. Prepararlas un poco ayuda a atravesarlas.

1. Anota las fechas o situaciones que pueden ser difíciles.
2. Para cada una, elige con quién quieres estar (o si prefieres estar solo/a).
3. Elige, si quieres, un pequeño ritual: una vela, una comida, una visita, una música.
4. Prevé una salida si en el momento se hace demasiado duro.

La fecha o la situación	Con quién	Un ritual, si quiero	Mi salida

Lo que quiero decir a mis seres queridos para esos días:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 146 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que ha cambiado en mi día a día

Las tareas y los papeles que hay que reinventar

OBJETIVO

Trabajar la vertiente de « reconstrucción » del duelo: identificar las tareas y papeles que tenía la persona fallecida, lo que hay que aprender, delegar o abandonar, y las ayudas posibles.

PARA QUIÉN

Viudedad, pérdida de un padre, una madre o una pareja que se ocupaba de una parte importante del día a día (papeles, dinero, cocina, hijos, coche…).

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Recuerda que adaptarse a un mundo sin la persona es una tarea del duelo en sí misma (Worden).
2. La persona enumera lo que hacía quien murió, en concreto.
3. Para cada tarea: aprender, delegar, simplificar o dejarla.
4. Identificad quién puede ayudar y por dónde empezar.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Volver a aprender tareas puede reavivar la añoranza (« era su papel »): es esperable y hay que acogerlo. Evita empujar a grandes decisiones (vender, mudarse) demasiado pronto. El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Worden, J. W. (2018). Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner (5th ed.). Springer.

Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: A decade on. Omega: Journal of Death and Dying, 61(4), 273-289.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 146 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que ha cambiado en mi día a día

Cuando alguien se va, también desaparece lo que hacía: los papeles, la cocina, las llamadas, las decisiones compartidas. Adaptarse a ese nuevo día a día forma parte del duelo. No tienes que hacerlo todo solo/a, ni de golpe.

1. Anota lo que hacía la persona, en concreto.
2. Para cada cosa, elige: la aprendo, se la confío a alguien, la simplifico o la dejo.
3. Escribe quién podría ayudarte.
4. Elige por dónde empezar, y cuándo.

Lo que hacía	Lo aprendo, lo confío, lo simplifico o lo dejo	Quién puede ayudarme	Cuándo

Lo que me enorgullece haber aprendido o hecho desde entonces:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 147 · PARA EL PSICÓLOGO

La culpa y los « si hubiera… »

Mirar mis reproches con más justicia

OBJETIVO

Examinar la culpa en el duelo (« si hubiera… ») distinguiendo lo que la persona sabía y podía hacer entonces de lo que sabe hoy (sesgo retrospectivo), y dar sitio al arrepentimiento sin autocondena.

PARA QUIÉN

Culpa persistente tras una muerte (enfermedad no detectada, discusión, ausencia en el momento de la muerte, suicidio de un ser querido).

DURACIÓN

30 min, preferiblemente en sesión

DESARROLLO

1. Acoge la culpa: es frecuente en el duelo y suele estar ligada al amor y al sentido de responsabilidad.
2. Para cada reproche, explora lo que la persona sabía, podía y quería entonces, y las otras causas.
3. Distingue la culpa (actué mal) del pesar (me habría gustado que fuera de otra manera).
4. Buscad una forma de reparar o de honrar, si queda algo por hacer.

PUNTOS DE ATENCIÓN

La culpa intensa es un factor de duelo complicado (Li et al., 2014). Tras un suicidio es muy frecuente: trabájala en sesión, con especial atención al riesgo suicida. El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. W. & Chow, A. Y. M. (2014). Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. Death Studies, 38(3), 165-171.

Kubany, E. S. & Manke, F. P. (1995). Cognitive therapy for trauma-related guilt: Conceptual bases and treatment outlines. Cognitive and Behavioral Practice, 2(1), 27-61.

Boelen, P. A., van den Hout, M. A. & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice, 13(2), 109-128.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 147 · HOJA PARA ENTREGAR

La culpa y los « si hubiera… »

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Después de una pérdida, mucha gente se reprocha cosas: « si me hubiera dado cuenta », « no estaba allí », « nuestra última conversación fue una discusión ». Con lo que sabes hoy, todo parece evidente. Pero entonces no sabías todo lo que sabes ahora.

1. Escribe un reproche que te haces.
2. Escribe lo que de verdad sabías en ese momento, y lo que podías hacer.
3. Escribe las otras causas o personas que influyeron.
4. Escribe lo que le dirías a un amigo que se hiciera ese reproche.

Mi reproche	Lo que sabía y podía entonces	Las otras causas	Lo que le diría a un amigo

Lo que es pesar (y no culpa), y lo que puedo hacer con ello:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 148 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que evito desde la pérdida

Volver poco a poco a los lugares, los objetos y las actividades

OBJETIVO

Identificar la evitación que mantiene un duelo atascado (evitación ansiosa de lo que recuerda la pérdida, evitación depresiva de las actividades) y construir una vuelta gradual, al propio ritmo.

PARA QUIÉN

Duelo que no se calma, personas que evitan la habitación, las fotos, el cementerio, ciertos lugares o actividades, o que se han retirado de la vida.

DURACIÓN

20-30 min en sesión, y después en pasos pequeños

DESARROLLO

1. Explica las dos formas de evitación descritas por Boelen: evitar lo que recuerda la pérdida y dejar de hacer lo que daba sentido.
2. La persona enumera lo que evita y puntúa la dificultad de 0 a 10.
3. Ordenad de lo más fácil a lo más difícil y elegid un primer paso posible.
4. Planificad el paso, si hace falta acompañado, y retomad lo que pasó.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No fuerces: el ritmo es de la persona, y algunas evitaciones son elecciones legítimas (no guardar ciertos objetos). Las terapias del duelo prolongado incluyen este trabajo de forma estructurada (Shear, 2015). El duelo no es una enfermedad: estas fichas acompañan, no deben empujar a « avanzar ». Detecta los signos de duelo prolongado (al menos 6 a 12 meses de anhelo intenso e invasivo con afectación) y el riesgo de suicidio, sobre todo el deseo de reunirse con la persona.

REFERENCIAS

Boelen, P. A., van den Hout, M. A. & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice, 13(2), 109-128.

Shear, M. K. (2015). Complicated grief. New England Journal of Medicine, 372(2), 153-160.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 148 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que evito desde la pérdida

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Tras una pérdida, a veces evitamos lo que duele demasiado: un lugar, las fotos, la habitación, una música, ver a ciertas personas. También podemos dejar de hacer lo que nos gustaba. En el momento protege. Pero si dura, puede atascar el duelo. Se puede volver, paso a paso.

1. Anota lo que evitas desde la pérdida: lugares, objetos, actividades, personas.
2. Puntúa la dificultad de cada cosa, de 0 a 10.
3. Elige un primer paso fácil (3 o 4 sobre 10).
4. Decide cuándo lo das, y con quién si quieres compañía.

Lo que evito	Dificultad (0-10)	Un paso pequeño	Cuándo, con quién

Lo que sentí después de mi primer paso:

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones