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