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