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