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