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