FICHA 146 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que ha cambiado en mi día a día

Las tareas y los papeles que hay que reinventar

OBJETIVO

Trabajar la vertiente de « reconstrucción » del duelo: identificar las tareas y papeles que tenía la persona fallecida, lo que hay que aprender, delegar o abandonar, y las ayudas posibles.

PARA QUIÉN

Viudedad, pérdida de un padre, una madre o una pareja que se ocupaba de una parte importante del día a día (papeles, dinero, cocina, hijos, coche…).

DURACIÓN

20 min

DESARROLLO

1. Recuerda que adaptarse a un mundo sin la persona es una tarea del duelo en sí misma (Worden).
2. La persona enumera lo que hacía quien murió, en concreto.
3. Para cada tarea: aprender, delegar, simplificar o dejarla.
4. Identificad quién puede ayudar y por dónde empezar.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Volver a aprender tareas puede reavivar la añoranza (« era su papel »): es esperable y hay que acogerlo. Evita empujar a grandes decisiones (vender, mudarse) demasiado pronto. 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. (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 146 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que ha cambiado en mi día a día

Cuando alguien se va, también desaparece lo que hacía: los papeles, la cocina, las llamadas, las decisiones compartidas. Adaptarse a ese nuevo día a día forma parte del duelo. No tienes que hacerlo todo solo/a, ni de golpe.

1. Anota lo que hacía la persona, en concreto.
2. Para cada cosa, elige: la aprendo, se la confío a alguien, la simplifico o la dejo.
3. Escribe quién podría ayudarte.
4. Elige por dónde empezar, y cuándo.

Lo que hacía	Lo aprendo, lo confío, lo simplifico o lo dejo	Quién puede ayudarme	Cuándo

Lo que me enorgullece haber aprendido o hecho desde entonces:

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