FICHA 147 · PARA EL PSICÓLOGO

La culpa y los « si hubiera… »

Mirar mis reproches con más justicia

OBJETIVO

Examinar la culpa en el duelo (« si hubiera… ») distinguiendo lo que la persona sabía y podía hacer entonces de lo que sabe hoy (sesgo retrospectivo), y dar sitio al arrepentimiento sin autocondena.

PARA QUIÉN

Culpa persistente tras una muerte (enfermedad no detectada, discusión, ausencia en el momento de la muerte, suicidio de un ser querido).

DURACIÓN

30 min, preferiblemente en sesión

DESARROLLO

1. Acoge la culpa: es frecuente en el duelo y suele estar ligada al amor y al sentido de responsabilidad.
2. Para cada reproche, explora lo que la persona sabía, podía y quería entonces, y las otras causas.
3. Distingue la culpa (actué mal) del pesar (me habría gustado que fuera de otra manera).
4. Buscad una forma de reparar o de honrar, si queda algo por hacer.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La culpa intensa es un factor de duelo complicado (Li et al., 2014). Tras un suicidio es muy frecuente: trabájala en sesión, con especial atención al riesgo suicida. 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

Li, J., Stroebe, M., Chan, C. L. W. & Chow, A. Y. M. (2014). Guilt in bereavement: A review and conceptual framework. Death Studies, 38(3), 165-171.

Kubany, E. S. & Manke, F. P. (1995). Cognitive therapy for trauma-related guilt: Conceptual bases and treatment outlines. Cognitive and Behavioral Practice, 2(1), 27-61.

Boelen, P. A., van den Hout, M. A. & van den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. Clinical Psychology: Science and Practice, 13(2), 109-128.

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 147 · HOJA PARA ENTREGAR

La culpa y los « si hubiera… »

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Después de una pérdida, mucha gente se reprocha cosas: « si me hubiera dado cuenta », « no estaba allí », « nuestra última conversación fue una discusión ». Con lo que sabes hoy, todo parece evidente. Pero entonces no sabías todo lo que sabes ahora.

1. Escribe un reproche que te haces.
2. Escribe lo que de verdad sabías en ese momento, y lo que podías hacer.
3. Escribe las otras causas o personas que influyeron.
4. Escribe lo que le dirías a un amigo que se hiciera ese reproche.

Mi reproche	Lo que sabía y podía entonces	Las otras causas	Lo que le diría a un amigo

Lo que es pesar (y no culpa), y lo que puedo hacer con ello:

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