FICHA 148 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que evito desde la pérdida

Volver poco a poco a los lugares, los objetos y las actividades

OBJETIVO

Identificar la evitación que mantiene un duelo atascado (evitación ansiosa de lo que recuerda la pérdida, evitación depresiva de las actividades) y construir una vuelta gradual, al propio ritmo.

PARA QUIÉN

Duelo que no se calma, personas que evitan la habitación, las fotos, el cementerio, ciertos lugares o actividades, o que se han retirado de la vida.

DURACIÓN

20-30 min en sesión, y después en pasos pequeños

DESARROLLO

1. Explica las dos formas de evitación descritas por Boelen: evitar lo que recuerda la pérdida y dejar de hacer lo que daba sentido.
2. La persona enumera lo que evita y puntúa la dificultad de 0 a 10.
3. Ordenad de lo más fácil a lo más difícil y elegid un primer paso posible.
4. Planificad el paso, si hace falta acompañado, y retomad lo que pasó.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No fuerces: el ritmo es de la persona, y algunas evitaciones son elecciones legítimas (no guardar ciertos objetos). Las terapias del duelo prolongado incluyen este trabajo de forma estructurada (Shear, 2015). 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

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.

Shear, M. K. (2015). Complicated grief. New England Journal of Medicine, 372(2), 153-160.

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 148 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que evito desde la pérdida

Mejor hacerlo con tu psicólogo/a

Tras una pérdida, a veces evitamos lo que duele demasiado: un lugar, las fotos, la habitación, una música, ver a ciertas personas. También podemos dejar de hacer lo que nos gustaba. En el momento protege. Pero si dura, puede atascar el duelo. Se puede volver, paso a paso.

1. Anota lo que evitas desde la pérdida: lugares, objetos, actividades, personas.
2. Puntúa la dificultad de cada cosa, de 0 a 10.
3. Elige un primer paso fácil (3 o 4 sobre 10).
4. Decide cuándo lo das, y con quién si quieres compañía.

Lo que evito	Dificultad (0-10)	Un paso pequeño	Cuándo, con quién

Lo que sentí después de mi primer paso:

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