FICHA 55 · PARA EL PSICÓLOGO

Lejos de los que se quedaron

Vivir una pérdida ambigua: presentes en el corazón, ausentes en el día a día

OBJETIVO

Ayudar a la persona a reconocer la « pérdida ambigua » propia de la distancia (seres queridos vivos pero ausentes del día a día, padres que envejecen lejos) y a encontrar formas de mantener el vínculo tolerando la ausencia.

PARA QUIÉN

Expatriados y migrantes lejos de su familia, padres mayores o enfermos en el país de origen, culpa por haberse ido.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Presenta la noción de pérdida ambigua: alguien está físicamente ausente pero muy presente psicológicamente, sin un final claro ni un ritual.
2. Explora las emociones asociadas: nostalgia, culpa, preocupación, impotencia (acontecimientos perdidos, enfermedad de un padre o una madre).
3. Distingue lo que depende de la persona (forma y ritmo del contacto, visitas, papel a distancia) y lo que no.
4. Construid formas concretas de mantener el vínculo (rituales de llamada, cartas, proyectos comunes, participación a distancia).
5. Trabaja la aceptación de lo que sigue doliendo (fichas 19 y 22).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La culpa es frecuente: valídala sin reforzarla. Si un ser querido enferma o está al final de su vida en el país, acompaña las decisiones difíciles (volver o no) sin tomarlas por la persona.

REFERENCIAS

Boss, P. (1999). Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief. Harvard University Press.

Bhugra, D. & Becker, M. A. (2005). Migration, cultural bereavement and cultural identity. World Psychiatry, 4(1), 18-24.

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 55 · HOJA PARA ENTREGAR

Lejos de los que se quedaron

Tus seres queridos están vivos, pero lejos. Te pierdes cumpleaños, comidas, a veces momentos difíciles. Es una pérdida especial, que se llama « pérdida ambigua »: están presentes y ausentes a la vez.

1. ¿A quién echo de menos y en qué momentos?
2. Lo que siento (nostalgia, culpa, preocupación): _____
3. Lo que depende de mí para mantener el vínculo (llamadas, visitas, rituales, proyectos comunes).
4. Lo que no depende de mí y que puedo intentar aceptar.

Persona	Lo que echo de menos	Cómo mantengo el vínculo	Lo que podría añadir

¿Cómo puedo estar presente para ellos, a mi manera, desde aquí?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 112 (Unión Europea), 024 (España) o el número de urgencias del país donde vivas.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones