

¿Cómo vivir una pérdida?

Una ruta para transitar el duelo con conciencia y compasión

Antes de comenzar, queremos decirte algo importante:

El solo hecho de que estés aquí, con esta hoja en tus manos, habla de tu valentía.

No es necesario tener las respuestas perfectas. No necesitas estar bien inmediatamente. Solo necesitas estar presente, con toda la honestidad y la ternura que puedas darte a ti mismo/a en este momento. Tomate el tiempo que necesites. No hay apuro.

Recuerda que el duelo es un proceso normal y significativo, que nos ayuda a honrar aquello que hemos perdido. Es normal sentir muchas emociones distintas, y a veces, todas a la misma vez. Cada emoción es un mensaje del alma que nos ayuda a ver qué camino debemos recorrer.

*El **duelo** es la forma natural en la que el amor le rinde tributo a lo que extraña.*

Primero, cuidar de nosotros mismos/as

Antes de explorar las emociones, necesitas cuidar tu base. Esta no es una lista de tareas pendientes ni un examen — es una invitación a mirarte con curiosidad y amabilidad. ¿Qué estás pudiendo hacer hoy? ¿Qué te está costando más? No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo hay honestidad compasiva.

Seguridad Física

- Cuidar las horas de comida
- Cuidar las horas de sueño
- Realizar ejercicio
- Desacelerar el ritmo

Seguridad Emocional

- Tengo momentos de desconexión del dolor
- Tengo momentos de conexión con el dolor
- Cuento con una red de apoyo para distraerme
- Cuento con una red de apoyo para hablar de mi duelo

Seguridad Cognitiva

- No tomar decisiones a largo plazo; vivir el día a día suavemente
- Escuchar consejos, pero puedo decidir por mí mismo/a

Si alguna de estas áreas te resulta difíciles, date un momento para preguntarte con gentileza:

¿Qué me limita a hacer eso que necesito?

¿Cómo podría cambiar esta situación, aunque sea en pequeños pasos?

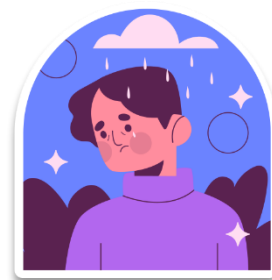
¿Es posible pedir ayuda en aquello que me cuesta? ¿A quién podría acudir?

Tus emociones tienen sentido

El duelo no es lineal. A veces se parece más a una montaña rusa que a un camino recto. Pero cada momento —incluso el más difícil— es un aprendizaje y una oportunidad de abrirte a la experiencia.

A continuación encontrarás cada emoción trabajada en el taller. Te invitamos a reflexionar sobre las preguntas de cada una. Si bien te ofrecemos las generalidades, la verdad de tu vida solo la llevas tú. Escríbete con la misma amabilidad que le darías a alguien que quieres.

Tristeza	
Cómo se manifiesta: Llanto, pesadez en el cuerpo, ganas de aislarse, sensación de vacío, falta de energía, mirada hacia adentro.	Su función: Movilizar el proceso interno de adaptación; invitar al recogimiento y la reflexión; pedir ayuda y conexión con otros.



◆ Sentir tristeza no es debilidad. Es la señal más honesta de que algo te importaba profundamente ◆

¿Cómo se manifiesta la tristeza en ti? ¿Dónde la sientes en el cuerpo?

¿Qué crees que viene a decirte la tristeza en este momento de tu vida?

¿Cuál es la función que cumple la tristeza en tu propio duelo?

¿Qué necesitas cuando la tristeza llega? ¿Qué te ayuda a sostenerla sin quedarte atrapado/a en ella?

Incredulidad — Shock

Cómo se manifiesta:

Sensación de irrealidad, actuar 'como si nada', esperar que la persona o situación 'vuelva', entumecimiento emocional.

Su función:

Amortiguar el impacto inicial; dar tiempo al sistema emocional para adaptarse poco a poco.



◆ El shock es la forma en que tu mente y tu cuerpo te protegen cuando la realidad es demasiado grande para entrar de golpe ◆

¿Cómo se manifiesta el shock en ti? ¿Hay momentos en que 'te olvidas' de lo que ocurrió?

¿Qué tan presente está la sensación de irrealidad? ¿Cómo la describes?

¿En qué momentos del día la incredulidad aparece con más fuerza?

¿Qué te ayuda a ir integrando poco a poco la realidad de lo ocurrido, con suavidad?

Miedo — Angustia

Cómo se manifiesta:

Ansiedad, insomnio, pensamientos catastróficos, sensación de peligro constante, hipervigilancia, dificultad para estar solo/a.

Su función:

Alertar sobre la necesidad de buscar nuevos recursos, apoyos y estructuras de vida. La pérdida rompe la sensación de seguridad y previsibilidad del mundo.



◆ El miedo no es una señal de que algo está mal en ti. Es la señal de que tu mundo cambió, y de que necesitas nuevos apoyos para sostenerte ◆

¿Cómo se manifiesta el miedo en ti? ¿A qué le tienes más miedo ahora?

¿Qué tan seguido aparece la angustia? ¿Qué la activa?

¿Qué te ayuda a sentirte más seguro/a cuando el miedo aparece?

¿Qué recursos o personas te sostienen cuando la angustia es muy intensa?

Culpa

Cómo se manifiesta:

Rumiación mental ('debí haber...', 'si hubiera...'), autocrítica severa, sensación de

Su función:

Reflejar el nivel de compromiso y amor con lo perdido; invitar a revisar valores y a practicar el



no merecer estar bien, dificultad para avanzar.

autoperdón. La mente busca control en algo incontrolable.

◆ La culpa, aunque duele, habla de cuánto te importó. Tratarlo con dureza no es lo que mereces ahora — mereces la misma compasión que darías a otro ◆

¿Cómo se manifiesta la culpa en ti? ¿Qué pensamientos aparecen?

¿Por qué crees que viene la culpa en tu caso? ¿A qué te invita a revisar?

¿De qué te protege la culpa? ¿Qué pasaría si la soltaras un poco?

¿Qué te dirías a ti mismo/a si un ser querido sintiera exactamente lo que tú sientes?

Enojo — Rabia

Cómo se manifiesta:

Irritabilidad, explosiones emocionales, culpar a otros, sensación de injusticia, tensión física, pensamientos acusatorios.

Su función:

Activar energía para moverse, proteger la autoestima, señalar que algo valioso fue dañado o arrebatado. La rabia protege del dolor más profundo.



◆ La rabia tiene derecho a existir. No es un defecto de carácter — es la voz que dice que lo que perdiste valía muchísimo ◆

¿Cómo se manifiesta la rabia en ti? ¿Hacia dónde o hacia quién va dirigida?

¿Por qué crees que viene la rabia en tu proceso? ¿Qué sientes que fue injusto?

¿De qué te protege la rabia? ¿Qué hay debajo de ella?

¿Cómo puedes expresar la rabia de manera que no te dañe ni dañe a otros?

Añoranza

Cómo se manifiesta:

Recordar con dolor y ternura a la vez, buscar objetos o lugares asociados a lo perdido, deseos de 'volver' a ese tiempo.

Su función:

Mantener vivo el vínculo de forma simbólica; integrar la pérdida en la propia identidad. La añoranza es la memoria del amor.



◆ La añoranza es prueba de que el vínculo fue real y dejó huella. Extrañar no es quedarse en el pasado — es honrar lo que fue ◆

¿Cómo se manifiesta la añoranza en ti? ¿Qué es lo que más extrañas?

¿Hay lugares, objetos o rutinas que activan la añoranza con más fuerza?

¿Cómo le haces honor a tu vínculo con lo perdido?

¿De qué manera puedes llevar ese vínculo contigo en el presente?



Completar esta hoja requirió valentía.

Mirarte por dentro, con honestidad, en medio del dolor, es uno de los actos más valientes que existen. Sea lo que sea que hayas escrito, lo que hayas sentido al leer estas preguntas, o incluso lo que hayas dejado en blanco — todo eso es parte de tu proceso, y tu proceso merece respeto.

El duelo no se termina de una vez. Pero cada vez que te das espacio para mirar adentro, te acercas un poco más a ti mismo/a.

No estás solo/a en esto.

Para más información sobre duelo visita www.contigoenelrecuerdo.cl o a través de nuestros Instagram [@contigoenelrecuerdocl](https://www.instagram.com/contigoenelrecuerdocl)