

Mi hoja para el duelo

Una hoja para honrar lo que perdiste, paso a paso.

El duelo no se cura. Se camina. Esta hoja es para ayudarte a caminar los primeros días, cuando todo se siente demasiado y al mismo tiempo nada se siente. **No es para resolver nada. Es para soltar y honrar.**

Una palabra antes de empezar.

Esta hoja es para duelos normales (muerte de un ser querido, pérdida significativa, transición importante). Si estás en un duelo por suicidio, muerte traumática, o si los pensamientos de hacerte daño aparecen, te pedimos que busques ayuda profesional inmediata. Tienes líneas de crisis al final de la página.

La persona o cosa que estoy honrando

Su nombre (o lo que quiero recordar): _____

¿Qué fue lo que más quiero de él/ella/ello? (una frase)

" _____ "

Si pudiera decirle una cosa ahora mismo, sería:

" _____ "

Paso 1 · Escribir el dolor (5 minutos)

La escritura terapéutica funciona para el duelo. Un estudio de Pennebaker (1988) y replicaciones posteriores muestran que escribir sobre una pérdida reduce los síntomas físicos y emocionales del duelo. No es para que quede "bonito". Es para que salga.

Escribe en un cuaderno o en este papel:

Lo que más me duele de esta pérdida:

" _____ "

" _____ "

" _____ "

Si las lágrimas aparecen, déjalas. Son parte del proceso.

Paso 2 · Honrar al ausente con un gesto (3 minutos)

Los rituales ayudan al cerebro a procesar la ausencia. No tiene que ser grande. Tiene que ser honesto.

Elige UNO de estos gestos y hazlo ahora (o cuando puedas):

- Encender una vela por unos minutos, mirándola.
- Escribir una carta (a mano o digital) que no vas a enviar.
- Poner una foto visible en algún lugar de tu casa por 24 horas.
- Salir a caminar 5 minutos pensando en lo que más extrañas.
- Preparar la comida que a él/ella le gustaba y comerla en silencio.
- Otro:

Marca cuál hiciste: [_____]

Paso 3 · Escribir el vínculo que sigue (3 minutos)

El duelo no es cortar el vínculo. Es transformar el vínculo. La persona que perdiste sigue en ti, en lo que aprendiste, en lo que defendiste, en cómo quieres vivir. Esto se llama "vínculos continuos" (Klass, Silverman & Nickman, 1996) y es una de las formas más saludables de duelo.

Una cosa que él/ella/ello me enseñó y que todavía llevo conmigo:

" _____ "

Una forma en que su presencia sigue en mi vida hoy:

"

"

Si el duelo se siente más grande de lo que puedes solo/a

No estás exagerando. El duelo es una de las experiencias más profundas que un ser humano puede tener. Y merece atención.

Cuatro señales de que vale la pena hablar con un profesional:

1. Han pasado más de 6 meses y la tristeza no se mueve, o se profundiza.
2. Estás evitando todo lo que te recuerda a la persona (incluyendo hablar de él/ella).
3. Tu sueño, apetito o energía están muy afectados por más de 2 semanas.
4. Aparecen pensamientos de que "sería mejor no estar aquí" o de hacerte daño.

Si quieres explorar más sobre el duelo, el [hub de duelo de MomentoVital](#) tiene guías, programas interactivos (mapa de olas, vínculos continuos) y un glosario de términos.

Si quieres trabajar esto con alguien, te dejo la puerta abierta:

Rick de Castro, psicólogo · rdkterapia.com

© 2026 MomentoVital · Una hoja, no una cura. Si estás en crisis, usa las líneas de crisis al final de la página.

Líneas de crisis (España y LATAM):

España: 024 (línea de atención a la conducta suicida)

México: SAPTEL 55 5259 8121

Argentina: 135 (Centro de Asistencia al Suicida)

Colombia: 106 (Línea de orientación psicológica)

Chile: Salud Responde 600 360 7777