

Duelo por mascota: cuando el amor vive en un cuerpo que ya no está

Se fue hace días, o meses, o años. Y todavía hoy, cuando abres la puerta, tu cuerpo espera escucharlo. **El duelo por una mascota es real, y no necesita justificación.** Hay una forma de acompañarlo sin forzarlo.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La tristeza que "no debería"

A veces lo escuchas: *solo era un perro, no debería dolerte tanto*. O te lo dices tú mismo. Como si el duelo tuviera un tope, como si el amor se midiera por especie.

Lo que duele no es una raza. Es un lugar en la casa. Es la rutina que se rompe. Es el sonido que esperabas y no llegó. Cuando alguien —un animal— compartió años contigo, se hizo espacio en tu cuerpo. Ese espacio no se vacía con un permiso social. Se vacía cuando esté listo, no antes.

Por qué este duelo se vive en silencio

Porque muchos amigos y familia no entienden. O entienden poco. O dicen frases que lastiman sin querer: *ya fue, compra otro; era muy viejito, era su hora; no llores por eso*. Cada una de esas frases cierra una puerta en lugar de abrirla.

El problema no es que te duela menos por animales que por personas. Es que el mundo te deja menos espacio público para el duelo por animales. Entonces lo trabajas solo, en silencio, lo cual es más lento y más cansado.

Lo que sí puedes hacer

No se trata de "superarlo". Se trata de darle lugar. Esto no es un proceso lineal ni con fecha. Es un cuerpo que se acostumbra a un espacio vacío, y tarda lo que tenga que tardar.

Lo que funciona es lo pequeño: honrar fechas, hablarle cuando lo necesites sin que nadie mire, guardar una foto a la vista, no obligarte a "serenar".

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · TOPE

"Solo era un perro/gato. No debería dolerme tanto."

Traducción: El duelo no se mide por la especie. Se mide por cuánto espacio emocional ocupaba ese ser en tu vida. Si te duele, es real, y no necesita justificación.

PENSAMIENTO 2 · CALENDARIO

"Ya pasaron semanas o meses. Debería estar superándolo."

Traducción: El duelo por una mascota no tiene calendario. Cada quien lleva su ritmo, y nadie —ni tú— debe apurarlo. El cuerpo lleva su propio reloj.

PENSAMIENTO 3 · CULPABILIDAD

"Debería haber hecho más al final. O haber notado antes que estaba mal."

Traducción: La culpa del cuidador es una forma del duelo. Lo que diste fue suficiente; lo que no pudiste no te define. Hiciste lo que pudiste con lo que sabías.

PENSAMIENTO 4 · TRAICIÓN

"Adoptar otra mascota sería reemplazarlo. Sería una traición."

Traducción: El corazón no funciona por sustitución. Amar a otro ser no borra al anterior —solo demuestra que sigues teniendo capacidad de amar. No es traición, es continuidad.

PENSAMIENTO 5 · VACÍO

"Cuando abro la puerta todavía espero escucharlo. Algo está mal conmigo."

Traducción: Tu cuerpo aprendió una rutina. El reflejo de esperar es memoria, no síntoma. Es una forma de lealtad al vínculo. No es nada mal: es amor todavía activo.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"el amor no tiene especie. Si te duele, es real, y no necesita justificación."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	No te obligues a nada hoy. Si quieres llorar, llora. Si quieres no hablar, no hables. El cuerpo lleva su propio reloj.
Día 2	Ponle nombre a lo que sientes con una sola palabra: vacío, rabia, culpa, alivio, tristeza. No la analices, solo nómbrala.
Día 3	Busca una foto que te guste mucho. Ponla en un lugar visible. No como culto, como recuerdo.
Día 4	Háblale en voz alta si lo necesitas. Nadie tiene que estar mirando. Si quieres decirle gracias, perdón, te extraño —dilo.
Día 5	Date permiso de seguir doliendo. La fecha del calendario no importa. Importa lo que tu cuerpo necesita hoy.
Día 6	Si alguien te dice una frase que cierra en vez de abrir, no es tu culpa. Esa persona no supo qué decir. No te juzga; no te entiende.
Día 7	Mira atrás. No mides si "avanzaste". Mide si pudiste nombrar, llorar, recordar, sin obligarte a nada que no estabas listo para hacer.

Herramienta: la cámara lenta del cuerpo (~18 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se envía a ningún servidor. Es un espacio entre tú y el duelo.

BODY-SCAN EN 6 FASES CRONOMETRADAS (3 MINUTOS CADA UNA)

- 1 Fase 1 • PIES.** "¿Dónde está el peso hoy? Si lo sientes en las plantas o en los talones, quédate ahí un momento. No lo empujes. Tu cuerpo sabe cargar."
- 2 Fase 2 • ABDOMEN.** "El duelo se siente como un nudo. Si lo notas ahí, acompáñalo sin intentar deshacerlo. Está bien que esté. No tienes que entenderlo para dejarlo estar."
- 3 Fase 3 • PECHO.** "El pecho es donde más vive la pérdida de quien amamos. Si sientes apretado, hueco, ardiendo, ponle nombre si puedes. Si no puedes, solo quédate con la sensación."
- 4 Fase 4 • GARGANTA.** "Aquí se aloja lo que no dijiste, los cariños pendientes, las despedidas que no alcanzaste a dar. Respira lento. Si necesitas llorar, llora. La garganta es para eso."
- 5 Fase 5 • HOMBROS.** "Los hombros cargan tensión sin pedir permiso. Suelta el peso como puedas. No tiene que ser perfecto. Solo que esté un poco menos."
- 6 Fase 6 • CABEZA.** "La cabeza trata de entender, de ordenar, de fechar. Déjala hacer. Cuando esté cansada de pensar, vuélvela al pecho o a los pies. El cuerpo es más amable que la mente con el duelo."

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 Sin pantalla, solo cuerpo.** Cierra los ojos si puedes. Si no puedes, mira un punto fijo.
- 2 El reloj como ancla.** Pon un cronómetro real —no el del teléfono cerca de la cara— para no abrir los ojos mirando el minuto.
- 3 Si llega el llanto.** Déjalo. El llanto no es debilidad, es procesamiento. Si la oleada es mucha, abre los ojos, nombra 5 cosas que ves, y vuelve cuando puedas.

10. **No tiene que completarse hoy.** Si en el minuto 4 necesitas parar, paras. Volverás mañana.