

Un año después y sigo sin superar una pérdida: el duelo largo

Ya pasó más de un año. La gente cree —o te dice— que ya tendrías que estar bien. **No lo estás.** Y no hay un plazo correcto para el duelo. Hay un camino propio, con sus tiempos, y se puede caminar sin juzgarse.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

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

El duelo que se quedó

Existe un mito dañino: el duelo tiene etapas, etapas tienen plazos, plazos tienen que cerrar. Después de un año, "lo normal" sería haberlo resuelto. Lo que el mito no dice es que **ese plazo lo inventó una cultura con poca tolerancia al dolor ajeno**.

Si ya pasó más de un año y sigues doliendo, no estás atrasado. Estás en un duelo largo. Los duelos largos tienen nombre clínico, tienen investigación, tienen acompañamiento posible. Y lo más importante: **no son una falla tuya**.

Por qué algunos duelos duran más

Un duelo se alarga cuando concurren varias cosas:

- La relación era íntima, ambivalente, o profundamente central en la vida.
- Las circunstancias de la muerte fueron traumáticas (suicidio, accidente, enfermedad súbita, testigos).
- No se cerró un ciclo: hay palabras no dichas, conversaciones no completadas.
- La red de apoyo no acompaña del modo que el doliente necesita.
- Hubo múltiples pérdidas seguidas.

Si te reconoces en alguna de estas, el plazo "de un año" no te aplica. Lo que te aplica es la tarea del duelo, que es única y singular.

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 identificás con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · LENTITUD

"Ya tendría que estar bien. Algo anda mal en mí."

Traducción: El duelo es un proceso, no un trámite. No hay velocidad correcta. Hay un camino propio, y tiene el ritmo que tiene. Juzgarte por no haber cerrado es agregar una nueva pérdida: la de la auto-compasión.

PENSAMIENTO 2 · COMENTARIOS EXTERNOS

"Mis amigos ya no me preguntan. Creen que estoy bien."

Traducción: Los otros no ven la marea interna. Cuando dejan de preguntar, no es desinterés: es que no saben que sigues necesitando. Puedes pedirlo explícitamente: "sigo doliéndome, no me dejes en silencio".

PENSAMIENTO 3 · RECAÍDAS

"Estaba bien, y de pronto un olor, una canción, me tiró de vuelta."

Traducción: Las oleadas son parte del proceso. Cada oleada es el cuerpo procesando una capa. Decir "recaí" es medicalizar lo que es trabajo lento. Las oleadas serán menos intensas y menos frecuentes, no lineales.

PENSAMIENTO 4 · MEMORIA

"Cada vez recuerdo menos su cara. Estoy traicionando su memoria."

Traducción: El cuerpo guarda lo que es central. La imagen se reconfigura, no se borra. Lo que pierdes son los detalles periféricos; lo nuclear queda y vuelve en olores, músicas, gestos vistos en otros.

PENSAMIENTO 5 · CONTINUIDAD

"Cómo es que la vida sigue. Yo siento que no debería."

Traducción: La vida continúa y tú sigues vivo. Esa contradicción es el centro del duelo. No la vas a resolver con una idea: la vas a integrar caminándola. Cada día es una nota nueva en una partitura que no elegiste.

Tu tarjeta-ancla 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 duelo no es un trámite con plazo. Es un camino con ritmo propio."

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	Reconoce que tu duelo sigue vivo. Sin culpa, sin plazo. Escríbele a la persona ausente hoy, una línea. Lo que quisiste decir y no dijiste.
Día 2	Identifica tus 'detonadores' (olores, canciones, fechas, lugares). Pásalos por escrito. Saber qué los activa reduce su poder.
Día 3	Busca un recuerdo que hoy puedas sostener sin quebrarte. Solo uno. Si vienen más, déjalos venir.
Día 4	Habla con alguien que haya perdido a alguien con quien te sentías identificado (no tiene que ser el mismo tipo de pérdida). Solo escucha qué fue cambiando.
Día 5	Reconoce una parte de ti que siguió creciendo a pesar del duelo. No para 'compensar' lo perdido: para registrar tu propia continuidad.
Día 6	Escribe una línea para tu posteridad: "Lo que aprendí del duelo hasta aquí". Lo que sirva para quien lo lea en cinco años. Sé honesto.
Día 7	Mira atrás. No si 'avanzaste' sino si pudiste nombrar lo que sigue doliéndote. Eso ya es trabajo. El duelo sigue siendo tuyo.

Herramienta: el correo al que no hubo tiempo (~25 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se envía a ningún servidor. Es entre tú y la persona ausente.

CUATRO PASOS CRONOMETRADOS

- 1 Paso 1 • Listado de pendientes.** Escribe cuatro cosas que quedaron sin decir: palabras, gestos, conversaciones completas. No las soluciones; solo el pendiente. 5 minutos.
- 2 Paso 2 • Selección.** Elige uno. El que más urge. 1 minuto.
- 3 Paso 3 • La carta.** Escribe la carta que necesitabas escribirle, completa, sin reescritura. Si quieres incluir silencios, inclúyelos: "(pausa)" o "[no supe cómo seguir aquí]". 15 minutos.
- 4 Paso 4 • El cierre.** Cierra la carta con un plazo explícito de archivo: "voy a guardar esta carta por seis meses". No la borres. Solo guárdala. 1 minuto.

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 Sin límite de letras ni forma.** Es tu carta: puede ser un párrafo, dos páginas. Lo que pida.
- 2 A mano si puedes.** La pantalla invita a borrar; el papel no.
- 3 La parte que no quieres decir.** Inclúyela. Es el centro.
- 4 Anclaje.** Tarjeta con la frase-ancla. Lo que vas a leer cuando alguien te diga "pero ya fue hace mucho".

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"el duelo no es un trámite con plazo. Es un camino con ritmo propio."