

Pérdida y duelo:

Cuando la vida cambia y no hay manual de instrucciones.



Una guía práctica

Perder a alguien (o algo importante) no solo duele: te descoloca. **El duelo no es un proceso ordenado ni lineal, y no tiene una duración “correcta”.**

A veces aparece como tristeza intensa, otras como enfado, cansancio, alivio, culpa o incluso vacío.

Esta guía no pretende “superar” la pérdida, sino **ayudarte a hacerle un poco de espacio sin que te arrase**, a integrarlo.

Este proceso conlleva tiempo, idas y venidas, y mucha autocompasión. Si hoy solo puedes sostenerte, ya es bastante.



1. Deja de preguntarte si lo estás haciendo bien

El duelo no se evalúa. No hay fases obligatorias ni tiempos estándar. Si hoy lloras y mañana te ríes, no estás fallando. Estás viva/o.

Cuando te sorprendas juzgándote (“debería estar peor / mejor”), cambia la frase por “Esto es lo que hay hoy, y es suficiente.” Repítelo sin intentar convencerte.

2. El ejercicio del “permiso limitado”

No siempre podemos (ni queremos) conectar con el dolor todo el día. Y está bien. Elige 10–15 minutos al día. Durante ese tiempo, permítete pensar en la pérdida (recuerdos, enfado, tristeza, lo que salga). Cuando termine el tiempo, ciérralo conscientemente (pon una alarma, cierra una libreta, lávate las manos). Esto ayuda a que el duelo tenga un lugar, sin invadirlo todo.

3. Escribe lo que no queda bonito decir

El duelo también tiene pensamientos feos, contradictorios o socialmente “incorrectos”.

Escribe sin filtros frases que nunca dirías en voz alta (ej. “estoy cansada de echarte de menos”, “hay cosas que no te perdono”). No es para releer ni compartir. Es para sacar peso de dentro.

4. El cuerpo también está de duelo

El duelo no es solo emocional: cansa, duele, altera el sueño y el apetito. Aquí va una propuesta sencilla, una vez al día pregúntate “¿Qué necesita hoy mi cuerpo para estar un 5% mejor?” A veces será descansar, otras moverte, otras no hacer nada.

6. Aceptar y soltar si es necesario5. Mantén el vínculo, pero cambia la forma

Seguir hablando con quien ya no está no es estar anclado/a, es adaptarse. Elige un gesto pequeño y simbólico (una canción, una frase, un objeto) que represente ese vínculo. Úsalo cuando lo necesites, sin explicaciones.

El duelo es el proceso de aprender a vivir con una ausencia sin dejar que esa ausencia lo ocupe todo. No es lineal, no se hace “bien” o “mal” y no tiene tiempos estándar: es un movimiento interno que va y viene, que se siente en la emoción y también en el cuerpo.

Integrar no es olvidar ni superar, sino hacer espacio: para el dolor, los pensamientos incómodos, el cansancio, y también para los momentos de alivio. **Si hoy solo puedes sostenerte con un poco más de amabilidad hacia ti misma/o, eso ya forma parte del proceso.**





SALUD MENTE CUERPO

CENTRO PSICOLÓGICO

Centro psicológico SMC – Salud Mente Cuerpo

<https://centropsicologicosmc.com/>
centropsicologicosmc@gmail.com

C. de Cartagena, 103, 1D

28002 Madrid

