

EL CAMINO CONSCIENTE DEL DUELO

Tareas vivenciales para
transformar la pérdida



**FLUIDA
MENTE**

SERGIO LÉPORI

Indice

I. **Introducción** — La Naturaleza Profunda del Duelo [Un recorrido para comprender el duelo como una experiencia humana de transformación.] - 3

II. **Navegando el Dolor y Preservando el Vínculo** — El sentido de las tareas [Por qué trabajar activamente el duelo puede ayudarnos a sostener el lazo y reencontrar el equilibrio.] - 4

⇨ **Tramo 1** — Aceptar lo sucedido y comenzar a soltar - 6

Tarea 1: El Relato de la Realidad y la Despedida (Registro narrativo)

Tarea 2: El inventario de la Negación (Registro reflexivo)

💧 **Tramo 2** — Dar espacio a las emociones - 9

Tarea 3: Poner en palabras lo que pesa (Registro emocional detallado)

Tarea 4: Hablar con la culpa y el enojo (Técnica de la silla vacía y escrito)

Tarea 5: Escuchando el cuerpo (Registro de conciencia corporal)

☀️ **Tramo 3** — Redefinir la identidad y recuperar el equilibrio - 12

Tarea 6: Redescubrirme después de la pérdida (Registro de roles)

Tarea 7: Pequeños pasos para recuperar mi autonomía (Registro de objetivos concretos)

✿ **Tramo 4** — Integrar el vínculo y mirar hacia adelante - 14

Tarea 8: Decir “Hola de nuevo” (Registro de recuerdo positivo)

Tarea 9: Reconocer lo que de él/ella vive en mí (Registro de cualidades)

Tarea 10: Mirando hacia adelante (Registro prospectivo)

Este libro digital está diseñado para ser una guía activa y profunda para las personas que atraviesan el duelo, centrándose en el crecimiento personal y la conexión emocional continua con el ser querido perdido.

I. Introducción: La Naturaleza Profunda del Duelo

El duelo se define como una respuesta vital esencial, normal y universal ante la inevitable experiencia de la pérdida de un ser querido. No es una enfermedad, sino un proceso dinámico de adaptación que afecta todas las dimensiones del ser humano: física, emocional, cognitiva, social, familiar y espiritual. La palabra "duelo" proviene del latín dolium, que significa dolor o aflicción. Por lo tanto, sentir y afrontar este sufrimiento es indispensable para el crecimiento personal.

Es fundamental comprender que no existe un duelo igual a otro. Aunque compartimos características humanas y la experiencia de la pérdida, la forma en que cada persona vive su duelo es única, influenciada por su historia de vida, cultura, creencias y el vínculo establecido con el fallecido. Los modelos teóricos modernos, como el Modelo de Trayectoria del Duelo de George Bonanno, demuestran esta diversidad, identificando trayectorias como la resiliencia, el duelo crónico, el duelo diferido y la recuperación, y resaltando que estas trayectorias no son fijas.

El duelo es un proceso activo. Implica la realización de ciertas "tareas vivenciales" que ayudan a restablecer el equilibrio y permiten continuar de manera satisfactoria con la vida.

El objetivo no es simplemente "superar" o "terminar" la pena, sino más bien integrarla. Como enfoque humanista, la Terapia Gestalt nos invita a poner énfasis en el sentir, vivenciar, descubrir y explorar en el "aquí y ahora". Este enfoque activo y consciente (darse cuenta) es la piedra angular para transformar la experiencia dolorosa en una oportunidad de maduración.

Este archivo de lectura digital propone una serie de tareas vivenciales que, utilizando el registro escrito como herramienta para la regulación emocional y el funcionamiento reflexivo (mentalización), le permitirán navegar de manera consciente a través de la pérdida. Al abrazar el dolor y trabajar activamente en su adaptación, el doliente podrá encontrar un camino hacia la sanación y un nuevo sentido a su existencia.



II. Navegando el Dolor y Preservando el Vínculo -El sentido de las tareas

Estas tareas están cuidadosamente diseñadas y son recomendadas porque el duelo requiere una participación activa del doliente. El concepto de "tareas del duelo," propuesto por expertos como William Worden, implica que la persona en duelo tiene la responsabilidad y la posibilidad de realizar acciones para lograr una resolución adecuada, lo cual alivia la sensación de impotencia que a menudo acompaña a la pérdida. El duelo no es un evento que se resuelve solo con el tiempo. Al realizar estas tareas, la persona pasa de ser un agente pasivo que sufre a un agente activo que gestiona su proceso, ganando un sentido de capacidad y control sobre su recuperación.

Además, el diseño de estas tareas vivenciales, con un fuerte enfoque en el registro escrito y la introspección, está orientado a evitar una de las mayores trampas del duelo: el bloqueo emocional. Bloquear o evitar el dolor, los recuerdos o las emociones a través de la distracción, la supresión o la minimización solo contribuye a complicar y prolongar el duelo. Al escribir, despliegas tus procesos internos y puedes observarlos desde una distancia, lo que te permite identificar, nombrar y conectar tus sentimientos y pensamientos (mentalización), transformando así el afecto abrumador en una experiencia consciente y contenida.

Finalmente, la realización de estas tareas es crucial para transformar la relación y no perder el contacto emocional con la persona fallecida. Contrariamente a modelos antiguos que proponían el "desapego" o la "retirada de la libido", la visión moderna postula que la muerte transforma la relación, en lugar de ponerle fin. La meta es recolocar emocionalmente al ser querido en su mundo interior, encontrándole un lugar que le permita ser recordado sin dolor, sin renunciar a él, y que al mismo tiempo le permita seguir viviendo plenamente. Las tareas finales le ayudarán a construir esta conexión simbólica, honrando el legado del fallecido e integrándolo en su identidad futura.

10 Tareas Vivenciales con Registro Escrito

Estas tareas siguen una progresión lógica basada en las Cuatro Tareas del Duelo de **Worden** y los principios activos y experienciales de la Terapia Gestalt y la Logoterapia, asegurando que cada paso se base en la conciencia y la expresión emocional previa.

Todas las tareas tienen una sección de registro escrito, que es de las mas importantes de la propuesta de este documento. Por ello, te recomiendo que tengas un cuaderno o documento especial para llevarlas a cabo.

IMPORTANTE: El ebook propone 10 tareas organizadas en 4 tramos, pensadas como un recorrido y no como una lista a completar. No están hechas para realizarse de corrido ni siguiendo un calendario fijo, sino para ser tomadas cuando algo dentro tuyo lo pide.

Cada tarea abre un espacio de contacto con la ausencia, con lo que duele, con lo que cambia. Por eso, entre una y otra, es necesario dejar tiempo. Tiempo para sentir, para registrar, para que lo vivido encuentre lugar. En los procesos de duelo no hay ritmos universales ni plazos correctos, y forzar avances suele ser otra forma de alejarse de lo que necesita ser elaborado.

Este recorrido no busca acelerar el duelo ni empujarlo hacia una salida rápida, sino acompañar el proceso de adaptación a la pérdida, respetando la singularidad de cada historia. Por eso, es importante cerrar cada tarea antes de avanzar a la siguiente, permitiendo que cada paso tenga su propio peso y su propio tiempo.



HACERTE ESTE
ESPACIO
PARA TRABAJAR
TU **DOLOR**
ES UN ACTO
DE
AMOR
INMENSO

¡Aquí comienza el recorrido!

1º Tramo



- Aceptar lo sucedido y comenzar a soltar

La tarea inicial es movilizarse hacia la aceptación, tanto intelectual como emocional, de que la persona ha muerto y no volverá. Los bloqueos en esta fase a menudo implican negar la realidad (manteniendo la habitación intacta), la significación (minimizando la importancia del fallecido) o la irreversibilidad (fantasías de reencuentro).

Tarea 1: El Relato de la Realidad y la Despedida (Registro Narrativo)

Descripción Experiencial: Busca un momento tranquilo y, en un cuaderno o documento, narra detalladamente los hechos relacionados con el fallecimiento y la despedida (si la hubo). Comienza desde el momento en que supo de la enfermedad o el accidente hasta el funeral o ritual de cierre. Si hubo rituales (escribir cartas, velar, funerales), describe lo que sentiste al participar en ellos, ya que los rituales ayudan a conectar con la realidad y a identificar que un ciclo ha terminado. Utiliza el lenguaje en tiempo pasado para referirte al fallecido y a la situación, reforzando la aceptación intelectual de la realidad.

Registro Escrito: Escribe tu relato en detalle, enfocándote en los hechos concretos desde el momento en que se supo de la enfermedad, accidente o situación que llevó a su fallecimiento. Agrega sobre el funeral o despedida, cómo lo viviste, qué sentiste durante ese tiempo.

Al finalizar, registra tu reflexión sobre la siguiente pregunta:

“¿Cómo te impactó emocionalmente haber estado presente en el momento en que su vida terminó?”.

Tarea 2: El Inventario de la Negación (Registro Reflexivo)

Descripción Experiencial: La negación puede manifestarse de formas sutiles (hablar del fallecido en presente) o extremas (mantener sus pertenencias intactas como si fuera a volver). Identifica si estás cayendo en la minimización (retirar todas sus cosas como si nunca hubiera existido) o la momificación (mantener su espacio congelado en el tiempo).

Registro Escrito: Elabora una lista de tres acciones o pensamientos recientes que podrían ser interpretados como un mecanismo de evitación o negación. Describe qué emoción crees que estás evitando al emplear estas defensas (por ejemplo: tristeza, miedo o culpa).

- Realiza el registro ayudandote con este mensaje:
“Hoy me doy cuenta de que al [acción o pensamiento], estoy evitando sentir [emoción]. Me hago responsable de esta evitación”.
-

2º Tramo

- Dar espacio a las emociones

En este tramo, es crucial experimentar y procesar activamente el dolor. Las emociones no deben ser reprimidas, sino acogidas y expresadas.

Tarea 3: Poner en palabras lo que pesa (Registro emocional detallado)

Descripción Experiencial: Busca un momento y un lugar tranquilo. Comienza con una respiración profunda y conecta con tu estado emocional del momento (Enojo, rabia, bronca, tristeza, tristeza desgarradora, ansiedad intensa, vacío), permítete sentirlo en el aquí y ahora. Identifica si es una o son varias emociones.

Registro Escrito: Tomate 15-20 minutos para escribir sobre la emoción intensa, comenzando con nombrar específicamente lo que sientes. Evita explicar el por qué y concéntrate en el cómo se siente y se manifiesta. Describa las sensaciones físicas (opresión en el pecho, nudo en la garganta, calor).

Registra con la ayuda de este mensaje:

“Ahora, en este instante, siento [nombrar la emoción]. Se manifiesta en mi cuerpo como [describir sensación física].

*El significado profundo de esta emoción es que
[explicación]”.*

Tarea 4: Hablar con la culpa y el enojo (Técnica de la silla vacía y escrito)

Descripción Experiencial: La culpa ("Pude haber hecho más") y el enfado (dirigido hacia sí mismo, el fallecido, o el entorno) son emociones comunes en el duelo. En Gestalt, se utiliza la silla vacía para dar voz a aspectos de uno mismo o a la persona con quien se tiene un conflicto no resuelto. Coloca esa emoción (culpa, ira, etc) o el aspecto de ti mismo, en una silla imaginaria.

Registro Escrito: Escribe el diálogo que puedes tener con y la culpa (si es esta emoción), la persona (quien sea, si hay alguien con quien estas enfadado) o la situación (que sucedió o que pudo haber sucedido para que no falleciera). Deja que el diálogo fluya, expresando sin filtros lo que surja. **IMPORTANTE:** Si la emoción/persona/situación es "irracional" (sin fundamento real), trata de reformular la situación, asumiendo tu parte, pero liberando lo que no está bajo su control.

-Registra ayudándote con estas preguntas: ¿Qué le dirías a esa persona/emoción/situación? ¿Qué te diría si escuchara lo que manifestaste? ¿Hay algo de lo que te trasmite que puede tener sentido? Si tiene o no sentido ¿cómo te hace sentir pensar en eso? ¿Qué parte o aspecto de tu situación con relación a tu ser querido fallecido consideras que debe transformarse o reformularse para encontrar un poco de calma? ¿Cómo describirías esta experiencia de poder expresarte frente a esta persona/emoción/situación?

Registra también la conclusión o el acuerdo al que llegaste con esa parte tuya o esa emoción, con relación a la reformulación de esa situación.

Tarea 5: Escuchando el Cuerpo (Registro de Conciencia Corporal)

Descripción Experiencial: El cuerpo es la caja de resonancia de las emociones, y toda emoción reside en él. Este ejercicio conectará fuertemente con el recuerdo y las emociones asociadas a él, por lo que puede ser muy movilizante.

Vas a necesitar tener presente una foto en la que estén los dos. Puede ser una foto de ustedes dos solos o de un grupo pero en la que se vea a ambos. Mientras respiras lento y profundo, comenzarás a registrar lo que se presenta en el título de abajo.

Registro Escrito: Anota detalladamente el contexto de la foto, donde están, quienes están presentes, que fecha, día, hora. ¿cómo surgió la idea de tomarse esa foto? ¿cómo te sentías en ese momento? ¿qué hacía que te sientas de esa manera? ¿cómo se sentía él/ella? ¿qué hacía que se sienta de esa manera? Mira detenidamente la foto y responde: ¿en qué estarías pensando? ¿en qué estaría pensando él/ella? ¿qué sucedió luego de tomarse la foto (dialogo/situación)?

Y por ultimo, tomate unos segundos para agradecer por ese momento, por animarte a recordarlo de manera consciente, y por conectar con lo que te genera.

3º Tramo

- Redefinir la identidad y recuperar el equilibrio

Esta etapa se centra en la adaptación práctica y emocional a la vida sin la presencia física del ser querido (Orientación a la Restauración). Implica asumir roles que antes desempeñaba el fallecido y redefinir la propia identidad.

Tarea 6: Redescubrirse después de la pérdida (Registro de roles)

Descripción Experiencial: Identifica los roles y funciones que el fallecido desempeñaba en tu vida (ej. gestor financiero, soporte emocional, compañero de ocio). Reflexiona sobre cómo tu propia identidad o autoconcepto dependía de la relación con esa persona ("Yo era el/la... de él/ella"). Esto es especialmente importante si existía una dependencia intensa.

Registro Escrito: Enumera al menos cinco roles que el fallecido cubría y que ahora están ausentes. A su lado, identifica qué función de usted mismo se siente perdida o debilitada (ej. si él era "mi sostén," yo perdí la función de "sentirme apoyada"). Para finalizar registra de la siguiente manera: "La pérdida de este rol de [rol del fallecido] me ha llevado a sentir que soy menos [aspecto de su identidad perdida]. Me propongo recuperar la función de [nueva función]."

Tarea 7: Pequeños pasos para recuperar mi autonomía (Registro de objetivos concretos)

Descripción Experiencial: Para combatir la sensación de impotencia e incapacidad que puede surgir al asumir nuevos roles, es necesario establecer metas concretas. Con base en la Tarea 6, identifica las nuevas habilidades o tareas prácticas que debes adquirir o retomar.

Registro Escrito: Nombra tres tareas o habilidades específicas, relacionadas con los roles perdidos, que ahora debes asumir (ej. gestionar facturas, cocinar, retomar una afición). Ordénalas de la más sencilla a la más compleja y anote los pasos concretos para ejecutar la primera. Registra cualquier pequeño avance en esta área, ya que el refuerzo de estas acciones ayuda a ganar confianza y autonomía.

- Integrar el vínculo y mirar hacia adelante

El objetivo final no es el adiós definitivo, sino la reorganización y transformación de su relación con el fallecido en un vínculo simbólico.

Tarea 8: Decir “Hola de Nuevo” (Registro de Recuerdo Positivo)

Descripción Experiencial: Para recolocar emocionalmente al ser querido, se debe transformar la relación basada en la presencia física a una basada en la conexión simbólica. Michael White propone la metáfora de "decir de nuevo ¡hola!" mediante la reivindicación de la relación positiva. Piensa en un momento de alegría o un rasgo que el fallecido apreciaba de tu personalidad.

Registro Escrito: Escribe una narración enfocada en qué rasgos tuyos crees que el fallecido apreciaba más. Describe el recuerdo o la anécdota feliz que evoca ese rasgo que él/ella destacaba de tu personalidad.

Puedes ayudarte con la siguiente frase: "Si [Nombre del Fallecido] me viera ahora, se daría cuenta de mi [rasgo positivo]. Recuerdo la vez que [anécdota]. Su voz me diría: [mensaje de apoyo o confirmación]".

Esta práctica permite experimentar de nuevo tu "yo pasado" en conexión con el otro.



Tarea 9: Reconocer lo que de él/ella vive en mí (Registro de cualidades)

Descripción Experiencial: Si su identidad se construía en relación al fallecido, una parte de quien murió "queda en vos". La Terapia Gestalt sugiere que la salud proviene de la integración de polaridades. Identifica una cualidad importante que el fallecido poseía y que usted tenía a rechazar o no integrar en sí mismo (ej. si él era muy fuerte, usted se sentía muy débil).

Registro Escrito: Identifica una cualidad del fallecido que admirás y que sientes que te hace falta. Anota cómo la persona fallecida manifestaba esa cualidad. Luego, intenta identificarte con esa cualidad y escríbela como si fuera tuya.

Registra: “Yo soy [cualidad], y me hago responsable de usarla ahora para [acción en el presente]”.

Esto ayuda a integrar aspectos negados y a llenar los “huecos de la personalidad”.

Tarea 10: Mirando Hacia Adelante (Registro Prospectivo)

Descripción Experiencial: La recolocación emocional le permite al doliente entablar y fomentar nuevas relaciones de afecto y actividades sin sentir que traiciona al ser amado. Este paso implica proyectar un futuro lleno de sentido y retomar la capacidad de disfrutar.

Registro Escrito: Escribe una carta abierta (no al fallecido, sino a tu futuro yo). Describe tres nuevos proyectos, intereses o relaciones que deseas construir. Incluye tus esperanzas de bienestar y cómo el recuerdo transformado del ser querido te impulsa hacia adelante, ocupando un lugar dentro de todos los demás aspectos de tu vida. Sientete libre de expresar lo que quieras y de extender la carta cuanto desees.

Para comenzar el registro, puedes tomar de ejemplo la siguiente frase:

“Hola [Tu nombre], quiero contarte que estoy haciendo el mejor esfuerzo para adaptarme a la partida de [Nombre del fallecido], construyendo una nueva relación con él/ella. Para llegar a ti, voy a comenzar a trabajar/crecer/construir en [proyecto/intereses/relaciones]. De esta manera, honro mi vida y la conexión que siempre tendrá con él/ella”.

¡Aquí finaliza el recorrido!

Pero recuerda:

Haber transitado este camino con presencia y conciencia, dándote permiso para sentir, recordar y transformar, es un gesto profundo de amor. Ese amor que hoy podes dirigir tanto hacia vos mismo como hacia quien ya no está, sabiendo que el vínculo no termina, sino que se resignifica en cada paso que das.