



G U Í A T E R A P É U T I C A

HABITAR

la pérdida

Un espacio para sentir, recordar y sostenerte en el
proceso.

Elaborado con ❤️
por Ps. Valeria Améstica Toledo

 www.psivaleriamestica.com

 [@ps.valeriamesticatoledo](https://www.instagram.com/ps.valeriamesticatoledo)

BIENVENIDA/O

Antes de comenzar...



Si estás leyendo esto, probablemente hay algo dentro de ti que está intentando sostener una pérdida, un cambio o un dolor importante.

El duelo no siempre aparece únicamente frente a la muerte. A veces también surge cuando una relación termina, cuando una etapa cambia, cuando perdemos una versión de nosotr@s mism@s o cuando algo deja de sentirse igual.

Y aunque cada persona lo vive de forma distinta, muchas veces el duelo puede sentirse confuso, agotador y solitario.

Esta guía no busca apresurar tu proceso ni decirte cómo deberías sentirte. Busca acompañarte.

Aquí no necesitas tener respuestas claras. Puedes escribir mucho, poco, llorar, detenerte o volver después.

Este espacio es para ti ✨

HOY QUIERO COMENZAR ESTE ESPACIO:

 Fecha: _____

 Desde: _____

 En este momento me siento:

"No necesito entender completamente lo que siento para darme permiso de sentirlo"



LO QUE ESTOY ATRAVESANDO...

A veces el dolor se vuelve más confuso cuando intentamos evitar nombrarlo.

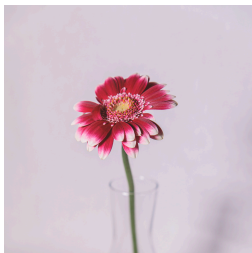
Esta página no busca obligarte a aceptar lo ocurrido.

Sólo darte un espacio para reconocer qué está cambiando dentro de ti.

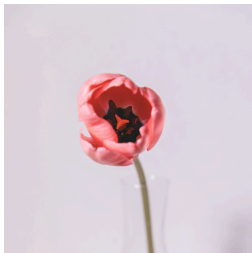
Por lo mismo, quiero que respondas estas preguntas que te ayudarán un poco a entender.



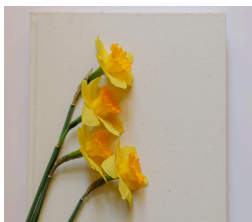
🌿 Lo que estoy viviendo hoy es...



💡 Lo que más me duele de esta pérdida/cambio es...



🦋 Desde que esto ocurrió, siento que algo en mí cambió... si es así, fué...



🌙 Algo que todavía me cuesta aceptar es...

"Ponerle palabras al dolor también puede ser una forma de acompañarlo".



ENTENDIENDO MIS EMOCIONES

Muchas veces esperamos sentir sólo tristeza durante el duelo. Pero el duelo puede traer emociones contradictorias, intensas o difíciles de comprender. Y todas ellas merecen espacio.

Mini Actividad: Marca las emociones que han aparecido últimamente:

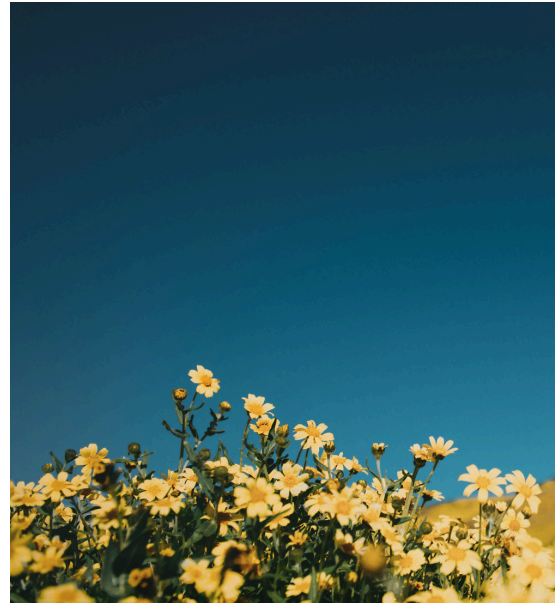
- tristeza
- rabia
- culpa
- ansiedad
- vacío
- miedo
- alivio
- confusión
- nostalgia
- irritabilidad
- cansancio
- soledad
- desconexión

“Puedo sentir muchas cosas al mismo tiempo y eso no invalida mi experiencia”

LAS PARTES MÁS DIFÍCILES: CULPA Y/O RABIA

Algunas emociones del duelo pueden generar vergüenza o culpa. Muchas veces intentamos juzgarnos por sentir rabia, alivio o pensamientos repetitivos. Pero las emociones difíciles también forman parte del proceso humano de elaborar una pérdida.

Te dejo algunas preguntas para elaborar un poco estos sentimientos:

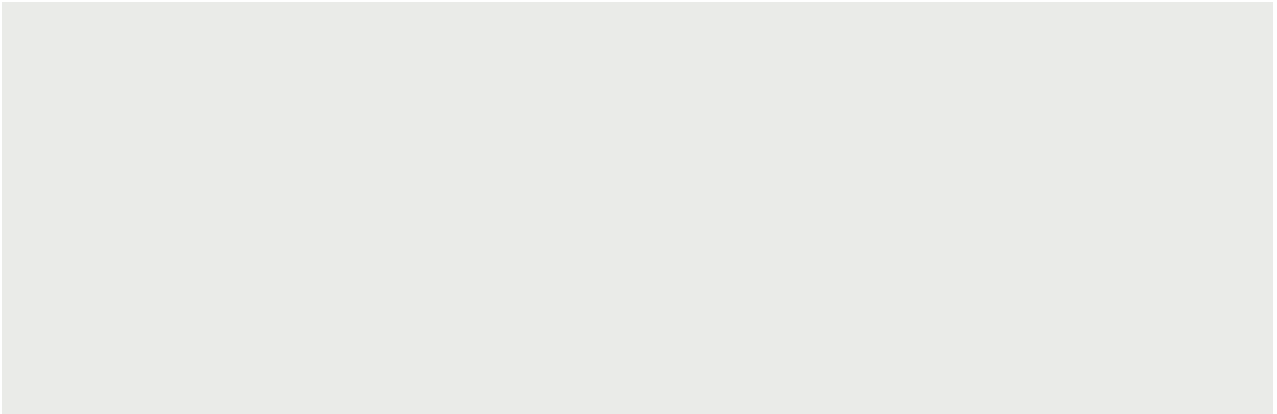


¿Hay algo que sigues pensando que: "deberías haber hecho distinto"?

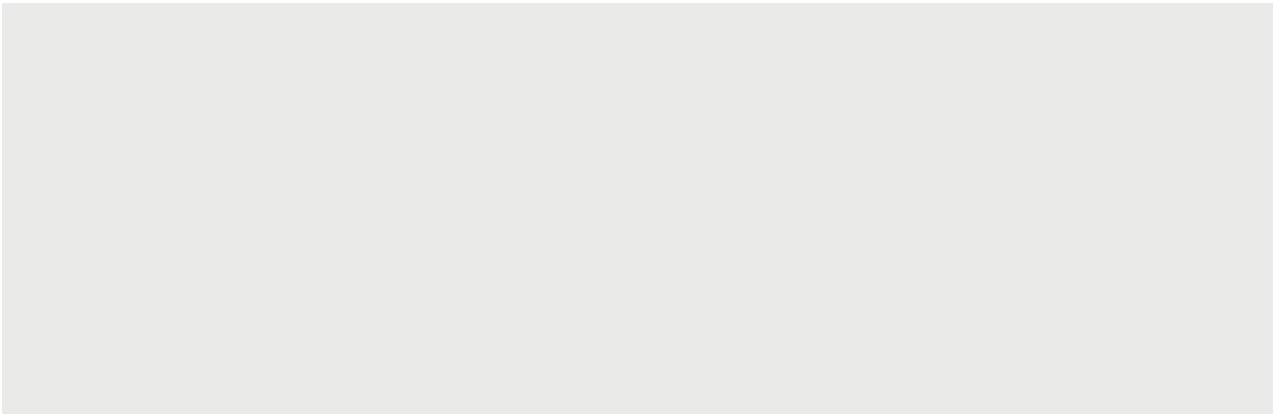
¿Hay algo por lo que hoy sientas culpa o responsabilidad?

¿Qué aspectos de esta experiencia te generan rabia o frustración?

¿Qué es lo más injusto o difícil de aceptar para ti?



¿Hay pensamientos o recuerdos que vuelven constantemente a tu mente?





CÓMO EL DUELO SE SIENTE EN MI CUERPO

Luego de entender un poco todo lo que me ha pasado internamente, es necesario ver lo exterior y que muchas veces se pasa por alto: lo corporal.



El dolor emocional también puede sentirse físicamente. Muchas personas en duelo experimentan cansancio, tensión, problemas de sueño o dificultad para concentrarse. Tu cuerpo también está intentando adaptarse a algo difícil.



Vamos a hacer un checklist de cómo tu cuerpo se está sintiendo:

- Me cuesta dormir
- Me siento agotada/o
- Tengo ansiedad corporal
- Estoy más sensible al ruido o al entorno
- Me cuesta concentrarme
- Tengo tensión física
- Siento vacío en el pecho o estómago
- Estoy funcionando "en automático"

Reflexiones:

-  Últimamente mi cuerpo se siente...
-  Creo que mi cuerpo hoy necesita...

"No todo cansancio es flojera, a veces también es dolor"

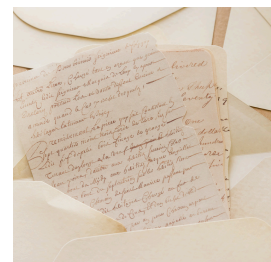


LAS PALABRAS QUE QUEDARON DENTRO...

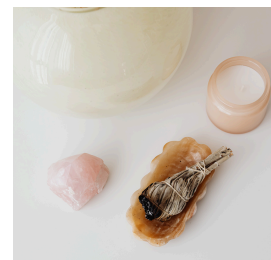
Hay cosas que muchas veces no alcanzamos a decir. Pensamientos, emociones, despedidas, preguntas o incluso enojo. Guardarlo todo también puede doler.

Te dejo una actividad de gran utilidad: [La Carta Libre](#)

Puedes iniciar con frases como: "Hay algo que todavía necesito decir" "lo que más quisiera expresar hoy es" o "todavía pienso en"



Luego, puedes hacer un "ritual" con esta carta una vez terminada, que puede ser quemarla, guardarla o hacer algo simbólico para ti a modo de cierre.





EL VÍNCULO Y LOS RECUERDOS

Aunque algo cambie o alguien ya no esté, muchas veces ciertas huellas permanecen dentro de nosotr@s. Recordar también puede ser una forma de mantener conexión.

Esta página es un espacio para conectar con aquello que aún permanece dentro de ti.

 Un recuerdo que atesoro es...

 Algo importante que quedó en mí fue...

 Todavía siento conexión cuando...

 Algo que nunca quisiera olvidar es...

 También puedes dibujar, pegar una foto o escribir algún otro aspecto significativo para ti.



LO QUE PUEDE AYUDARME HOY

En momentos difíciles, el autocuidado no siempre se ve como productividad. A veces también significa descansar, pedir ayuda o sobrevivir el día como podamos.



Vamos a hacer un checklist de qué cosas podemos hacer para sostenernos:

- descansar
- llorar
- pedir compañía
- salir un momento
- comer algo nutritivo
- dormir
- poner límites
- bajar exigencias
- hablar con alguien
- tomar pausa

Vamos a aplicar algunas cosas:

🌿 Algo que podría hacer por mi esta semana es...

💗 Algo que necesito dejar de exigirme es...

IDENTIFIQUEMOS NUESTRAS REDES DE APOYO

El duelo puede hacernos sentir aislad@s.
Pero acompañarnos también implica reconocer qué personas,
espacios o recursos pueden sostenernos.

Te traigo una especie de mapa que podría ayudarte a identificar
estas redes de apoyo más rápido para momentos de crisis.



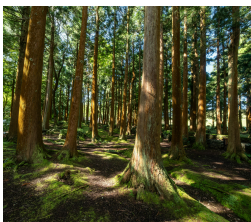
¿Con qué personas me siento
segur@?



¿Qué espacios me hacen
bien?



¿Qué necesito pedir más
seguido?



¿Qué me ayuda cuando
me siento sobrepasad@?

“Pedir apoyo también es una forma de cuidado.”



CIERRE

El duelo **no siempre desaparece.**

Muchas veces aprendemos, poco a poco, a relacionarnos de otra manera con aquello que dolió.

Y aunque hoy algunas emociones puedan sentirse muy intensas, **eso no significa que siempre será igual.**

Gracias por permitirte sentir y acompañarte en este proceso.

Gracias por darte este espacio y espero te haya servido mucho esta guía realizada con cariño.

Este material representa un apoyo el cual no reemplaza la terapia, por lo que siempre es importante evaluarte y pedir ayuda psicológica si lo necesitas.

Te mando un abrazo.