



Grief  Share®

# COMPARTE TU DUELO



## Derechos de autor

© MCMXCVIII, MMVI, MMXIV, MMXXII por Church Initiative. Todos los derechos reservados. Impreso en los Estados Unidos de América. Primera impresión en español de la cuarta edición en inglés, septiembre MMXXIV.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, incluidos los medios electrónicos, mecánicos, fotocopias y grabaciones, ni por ningún sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de la editorial.

Las citas bíblicas con esta indicación "NVI" han sido tomadas de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®, NVI®. © 1999, 2015, 2022 por Biblica, Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Las citas bíblicas con esta indicación "NTV" han sido tomadas de La Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados. Las citas bíblicas con esta indicación "NBLA" han sido tomadas de Nueva Biblia de las Américas™ NBLA™ Copyright © 2005 por The Lockman Foundation. La Habra, California 90631. Sociedad no comercial. Derechos Reservados.

## Información de contacto

Church Initiative  
PO Box 1739  
Wake Forest, NC 27588-1739

Teléfono: 800-395-5755 (US and Canada); 919-562-2112 (local and international)  
Correo electrónico: [info@griefshare.org](mailto:info@griefshare.org)  
Web: [griefshare.org](http://griefshare.org)

## Church Initiative: Brindamos ayuda para las personas que sufren

Church Initiative, el ministerio del cual se desprende Comparte tu duelo, ofrece otros recursos para ayudar a las personas a superar los desafíos de la vida. Pérdida de un cónyuge es un seminario para quienes han enviudado. Cómo sobrevivir los días festivos es un seminario para ayudar a los afligidos a pasar las temporadas festivas. DivorceCare es un programa de recuperación para personas que están sufriendo por una separación o divorcio. DivorceCare para niños es un programa para ayudar a los niños de padres separados o divorciados. Para obtener más información sobre estos recursos, utiliza la información de contacto anterior. ¡Nos gustaría mucho saber de ti!

# Índice

## Introducción

|                                      |      |
|--------------------------------------|------|
| Cómo te ayuda Comparte tu duelo a ti | vii  |
| Normas para el grupo                 | viii |
| ¿Cómo sé que estoy sanando?          | ix   |
| Paz en medio del duelo               | x    |
| ¿Quién aparece en los videos?        | xiv  |

## Sesiones de Comparte tu duelo

|   |     |
|---|-----|
| 1: ¿Esto es normal?<br>Ejercicio: Reacciones comunes a la pérdida de un ser querido   | 1   |
| 2: Tu proceso de duelo  | 13  |
| 3: Soledad y tristeza<br>Artículo: Cómo escribir una carta para expresar el duelo     | 23  |
| 4: Cuidado personal<br>Artículo: Cómo pedir y aceptar ayuda                           | 35  |
| 5: Temeroso y abrumado<br>Artículo: Ejercicio de respiración para manejar la ansiedad | 45  |
| 6: Enojo<br>Artículo: ¿Por qué debería perdonar?                                      | 55  |
| 7: Remordimientos   | 65  |
| 8: El duelo y tu hogar<br>Artículo: Cómo cuidar a niños en duelo                      | 75  |
| 9: El duelo y tus amistades<br>Artículo: Sé sincero con quienes te consuelan          | 85  |
| 10: Preguntas para Dios<br>Artículo: Dios está creando algo hermoso                   | 97  |
| 11: Estancado en el duelo   | 109 |
| 12: Esperanza y resiliencia   | 119 |
| 13: ¿Cómo sigo con mi vida?   | 129 |
| ¿Qué sigue?   | 139 |



# Soledad y tristeza

## *La vida tras la pérdida*

El teléfono suena, y por un breve momento, piensas que podría ser tu ser querido. Los amigos y la familia te invitan a salir, pero es más fácil quedarse en casa que poner una sonrisa que no sientes. La ausencia de tu ser querido duele de un millón de maneras diferentes, pero hay cosas que puedes hacer para ayudarte a mitigar el dolor.

En el video de esta semana y en los ejercicios paso a paso descubrirás lo siguiente:

- **La tristeza puede retardar la evaluación de tus dificultades y lo que podría ayudarte.**
- **La tristeza disminuye a medida que te adaptas a tu nueva vida.**
- **Establecer vínculos significativos alivia la soledad.**



# Resumen del video

Usa este resumen para anotar conceptos importantes, palabras alentadoras o preguntas que puedas tener mientras ves el video.

## Cómo responder a la soledad

---

Evitar las tentaciones más comunes

Establecer vínculos

Te acercas a Dios

*“Jesús lloró”.*

**Juan 11:35 (NVI)**

## Cómo responder a la tristeza

---

## Ante una posible depresión

---

Síntomas comunes

Deseos suicidas

## Cómo acercarse a Dios en la tristeza

---

*“Aunque pase por el valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque Tú estás conmigo”.*

Salmos 23:4a (NBLA)

MUESTRA

# Paso a paso

## Consuelo y aliento diario



### La historia de Krissie

“Quería estar sola; pensé que el resto de mi vida sería así. Sentía que la soledad me reconfortaba. Pero a medida que pasaba el tiempo, y yo estaba sola y me mantenía en una habitación oscura, comencé a sentirme aislada. Es difícil entender que la vida sigue sin tu ser querido”.

*A veces puede parecer más fácil o incluso reconfortante estar solo, pero el aislamiento puede convertirse rápidamente en soledad. Esta semana descubrirás que los vínculos significativos pueden aliviar tu soledad, y que puedes utilizar el tiempo a solas para entregar a Dios tus sentimientos difíciles.*



### Es difícil estar cerca de la gente

A veces las personas pueden invitarte a pasar tiempo con ellas. Parte de ti quiere ir, pero quedarse en casa resulta más fácil. Así no tienes que “poner cara feliz”, lidiar con comentarios incómodos o enfrentarte a un nuevo recordatorio de la ausencia de tu ser querido.

Pero no estás hecho para estar solo. En la Biblia, Dios habla del “compañerismo” entre hermanos en la fe, amigos que se reúnen para alentarse mutuamente, apoyarse y animarse a través de los altibajos de la vida.

### El mensaje de Dios para ti

“Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras. No dejemos de congregarnos, como acostumbran hacer algunos, sino animémonos unos a otros” (Hebreos 10:24-25a, NVI).

- 1. Describe cualquier dificultad que tengas para relacionarte con otras personas en este momento.**

2. Sofía ha estado evitando a otras personas porque no quiere fingir que es feliz. ¿Qué cosas prácticas puede hacer para facilitar su convivencia con otras personas (por ejemplo, en eventos sociales, en la iglesia, en el trabajo)? ¿Cuáles son los riesgos si continúa aislándose?
  
3. Los versículos bíblicos de hoy describen el compañerismo, el diseño de Dios para la amistad. ¿Qué quiere Dios que hagan los amigos cuando se reúnen?

## Recuerda

- El compañerismo ayuda a aliviar la soledad.
- Puedes tomar medidas para facilitar la convivencia con otras personas (por ejemplo, asistir a la iglesia o a un evento con alguien que te ayude a evitar situaciones incómodas).

## 2

### Una señal de sanidad, p. ix



## Adaptarse



Algo que se ha dificultado son las relaciones con viejos amigos: los niños con quienes Emily jugaba, sus padres, etc”. Albert

“No me gusta trabajar en el jardín, pero hay que hacerlo”. Shay

Mientras te adaptas a tu vida tras la pérdida, habrá dos tipos principales de cambios que deberás considerar.

**Relaciones:** La muerte genera cambios en tu red social. Necesitas a otras personas en tu vida tanto para recibir su ayuda cuando la necesites, como también para ofrecerles tu ayuda cuando la necesiten. Sin embargo, las personas a quienes te acerques pueden no ser las más cercanas antes de la pérdida de tu ser querido, pero hay personas que quieren ayudar. Estos vínculos son una fuente de estabilidad en tu vida.



**Roles o habilidades:** Si tu ser querido vivía (o trabajaba) contigo, es posible que necesites cambiar o ampliar tus roles diarios y semanales. Eso podría implicar el aprendizaje de nuevas habilidades, como ocuparse de las finanzas, cuidar el césped o cocinar. Aunque aprender nuevas habilidades es desafiante, también puede estimular tu desarrollo continuo como persona. El cambio de roles también será necesario si la persona era alguien a quien cuidabas (un niño o un enfermo crónico); quizá te sientas perdido porque de repente tienes demasiado tiempo libre en tus manos.

Considera qué adaptaciones son necesarias:

1. Piensa en alguien con quien normalmente no interactúes, pero que podría ser capaz de entender por lo que estás pasando.
2. ¿De qué tareas o responsabilidades se encargaba tu ser querido por ti?
3. ¿Quién podría ayudarte a aprender una nueva habilidad que vas a necesitar?
4. ¿Qué roles tenías cuando tu ser querido estaba vivo que ya no tienes ahora?
5. ¿Qué podrías hacer ahora que antes no tenías tiempo de hacer?

## **3** Sé auténtico con Dios

“Lamentarse es, básicamente, decirle a Dios: ‘Déjame decirte cómo estoy en este momento’.”  
Dr. Larry Crabb

“El lamento es el clamor sincero de un corazón dolido que lucha con la paradoja del dolor y con la promesa de la bondad de Dios”. Mark Vroegop\*

### **El mensaje de Dios para ti**

“Oré, con las manos levantadas hacia el cielo, pero mi alma no encontró consuelo. Pienso en Dios y gimo, abrumado de tanto anhelar su ayuda... ¡Estoy tan afligido que ni siquiera puedo orar! Pienso en los viejos tiempos, que acabaron hace tanto, cuando mis noches estaban llenas de alegres canciones. Ahora busco en mi alma y considero la diferencia. ¿Me habrá rechazado para siempre el Señor?”  
(Salmos 77:2b-7a, NTV).

1. **¿Has evitado ser completamente honesto con Dios acerca de tu duelo? Si es así, ¿por qué?**

\* Mark Vroegop, *Nubes oscuras, misericordia profunda* (Grand Rapids, MI: Editorial Portavoz, 2021), p. 25.

2. ¿Por qué crees que Dios quiere que sepas que personas de fe han clamado a él y han sentido que no las escuchaba?

## Recuerda

- Lamentarse (contarle a Dios tus penas) es algo saludable. Hay muchos ejemplos de esto en la Biblia.
- Ser honesto con Dios te ayuda a conectarte y a tener una relación real con él.

## 4 Me siento desesperanzado, ¿y ahora qué?



Tenías planes especiales con tu ser querido y esperabas con ansia los días y eventos futuros. Desde que falleció, quizá sientas que esos sueños y planes se han destrozado. Puede que te sientas abandonado o incomprendido por amigos o familiares. O tienes problemas económicos. O necesitas dejar tu casa y mudarte.

Tratar de enfrentar todas estas dificultades a la vez es, sin duda, algo abrumador. A veces puede parecer inútil o imposible seguir adelante, y que el suicidio es la única opción. Pero no lo es.

### Es posible tener esperanza

El hecho reconfortante es que otras personas han pasado por las luchas que tú estás enfrentando y han llegado a un punto en que los sentimientos no son tan intensos. Han encontrado ayuda para atravesar situaciones aparentemente imposibles de vencer, y orientación para tomar decisiones importantes. Saber que otras personas han estado en la misma situación es un recordatorio importante de que es posible tener esperanza, incluso en este momento.

Lo que necesitas es un punto de vista diferente para ver la salida de la oscuridad y el caos de tu vida. Siempre hay alguien con quien hablar sobre tu lucha. Y si te sientes tan desesperanzado como para considerar el suicidio, busca ayuda inmediatamente:

- Policía local
- Doctor
- Departamento de bomberos
- La sala de emergencias más cercana
- El pastor de una iglesia local

O llama a la Línea 988 de Prevención del Suicidio y Crisis.



## Sanidad mediante la *escritura*

### Cómo aprender de la soledad

¿Estás luchando con la tristeza o la soledad? Utiliza estas sugerencias para trabajar en tus sentimientos y reflexionar sobre lo que estás aprendiendo acerca de ti mismo y de Dios en este tiempo a solas.

- ¿Cómo se vieron afectadas tus relaciones por la pérdida de tu ser querido?
- ¿Te ha costado desahogar tu corazón desde que falleció? ¿Qué lo dificulta?
- Escribe tu lamento a Dios: comparte con él tu dolor, enojo, confusión, soledad, etc.

## Haz un cuadro de tu progreso

Coloca una marca en las casillas para identificar cómo te has sentido esta semana: emocionalmente, físicamente, etc. O, aún mejor, escribe una palabra para describir cómo te sientes.

|                                       | MAL | INDIFERENTE | BIEN | GENIAL |
|---------------------------------------|-----|-------------|------|--------|
| <b>Emocionalmente</b>                 |     |             |      |        |
| <b>Físicamente</b>                    |     |             |      |        |
| <b>Espiritualmente</b>                |     |             |      |        |
| <b>Relacionalmente</b>                |     |             |      |        |
| <b>¿Cómo está tu vida en general?</b> |     |             |      |        |

## Mi sanidad

### La historia de Krissie

“Al final del día, cuando mis hijos se han ido a la cama, cuando hay silencio y no tengo a nadie con quien hablar, valoro ese momento de sentarme en silencio. Utilizo ese tiempo para cosas positivas; no solo para pensar en todo lo que no tuve, sino para recordar y agradecer lo que sí tuve. Comencé a decir en oración que ‘si al fin de cuentas me quedaba sola con Dios, aprendería a contentarme con eso’. Pero no me siento así todo el tiempo; soy humana. A pesar de eso, trato de valorar ese tiempo de soledad y usarlo para bien, y no para revolcarme en mi soledad y en lo que no tengo”.

#### Próxima sesión

**Obtén consejos para mantenerte saludable mientras atraviesas tu duelo.**

## Cómo escribir una carta para expresar el duelo

Las personas tienen buenas intenciones cuando tratan de consolarte y apoyarte, pero a menudo no saben qué decir o hacer. Tal vez estás cansado de escuchar la pregunta “¿Cómo estás?” y repetir las mismas respuestas una y otra vez.

Te será de gran ayuda escribir a tus amigos y familiares lo que llamamos una “carta para expresar el duelo”, para darles una idea de lo que estás pasando y guiarlos en su forma de interactuar contigo durante tu duelo. Con una carta así, puedes explicar en *un solo lugar* lo que sientes, cómo te encuentras y qué tipo de cosas te resultan útiles (y cuáles no). Luego puedes dar o enviar la carta a varias personas a la vez.

### Qué escribir

1. Dirige tu carta a tus amigos y familiares.
2. Describe brevemente tu situación y tus sentimientos.
3. Explícales lo que pueden esperar de ti.
4. Diles qué pueden hacer y qué te resultaría útil —o inútil— en este momento. (La gente no se ofenderá si le dices exactamente cómo ayudarte, sino que apreciarán tus instrucciones claras).
5. No olvides las necesidades específicas de oración. Si no estás seguro de qué pedir, puedes decirles que oren para que te acerques más al Señor y encuentres una profunda paz interior; que puedas brindar ayuda y apoyo a otros; y que experimentes una fortaleza como nunca hayas sentido. Pídeles que oren para que sientas constantemente que no estás solo.

### Comparte tu carta

Hay varias formas de compartir tu carta. Cuando cambien tus necesidades, puedes enviar otra carta.

- **Correo electrónico o mensaje de texto:** Envía la carta como mensaje de texto, correo electrónico o archivo adjunto de correo electrónico
- **Copias impresas:** Envíalas por correo o pásalas en persona.
- **Redes sociales o blog:** Podrías publicar la carta o grabar un video de ti mismo leyéndola. (Ten en cuenta que la gente podría compartirla más adelante. Asegúrate de limitar esto a amigos de confianza).

Si no tienes energía para escribir, pide a alguien que te ayude. Especifica lo que quieres que se escriba y haz que dicha persona lo distribuya entre tus amigos y familiares. También podrías pedir a los líderes de tu iglesia ideas sobre cómo compartir tu carta con la congregación.

## Ejemplo de una carta para expresar el duelo

H. Norman Wright comparte este ejemplo de carta para expresar el duelo en su libro *Cómo recuperarse de las pérdidas de la vida*.

Querido amigo (familiar, pastor, compañero de trabajo, etc.):

Recientemente sufrí una pérdida devastadora. Estoy de luto, y me llevará un tiempo aprender a vivir con mi pérdida. Quiero que sepas que lloraré de vez en cuando. Las lágrimas no son una señal de debilidad o falta de fe; son un regalo de Dios para expresar la magnitud de mi pérdida.

A veces quizá me veas enojado sin ninguna razón aparente. A veces ni yo mismo sé por qué. Todo lo que sé es que mis emociones son intensas debido a mi duelo. Si no siempre actúo de una forma que tenga sentido para ti, por favor, ten paciencia conmigo. Y si repito lo mismo una y otra vez, por favor, acéptalo como algo normal.

Más que nada, necesito tu comprensión y tu presencia. No siempre tienes que saber qué decir, y ni siquiera decir algo, si no sabes cómo responder. Tu presencia y una muestra de cariño o abrazo me hacen saber que te importo. Por favor, no esperes a que yo te llame, pues a veces estoy demasiado cansado o triste para hacerlo. Si tiendo a alejarme de ti, por favor, no lo permitas. Necesito que me busques durante los próximos meses.

Ora por mí para que algún día pueda darle significado a mi pérdida y para que conozca el consuelo y el amor de Dios. Me ayuda saber que estás orando por mí. Si has experimentado una pérdida similar, por favor, siéntete libre de compartirla conmigo...

Esta pérdida es muy dolorosa, y en este momento pareciera que no podría pasarme nada peor. Pero sobreviviré, y tarde o temprano, me recuperaré...

Gracias por preocuparte por mí. Gracias por escucharme y orar por mí. Tu preocupación me reconforta y es un regalo por el cual siempre estaré agradecido.

También puedes usar una carta para expresar el duelo para comunicar necesidades específicas (tareas domésticas, jardinería, mantenimiento, cuidado de niños, etc.). Consulta “Cómo pedir y aceptar ayuda” en la página 44.