

A woman with her hair in a bun is sitting on a light-colored sofa in a bright, airy room. She is wearing a light blue long-sleeved top and pants, and her hands are resting on her lap in a meditative posture. The room features large windows with sheer curtains, and two potted plants are visible on either side of the sofa. The overall atmosphere is calm and peaceful.

Integrar para avanzar: una práctica de duelo consciente

Guía práctica para darle un lugar a lo que duele

Marly Saravia

Introducción

¿Qué es esta guía?

El duelo no es solo la pérdida de un ser querido. También es la pérdida de salud, de una relación, de una etapa de vida o de una versión de nosotros mismos.

Muchas veces seguimos adelante... pero sin detenernos a mirar lo que realmente sentimos. Y lo que no se mira, no se integra.

Esta guía es una invitación a darte un momento contigo, para reconocer lo que duele y comenzar a darle un lugar.

Instrucciones

Busca un lugar tranquilo. Ten a mano papel y lápiz.

No necesitas hacerlo perfecto. Solo responde con honestidad y sin juzgarte.

- 📄 Tómate el tiempo que necesites. No hay prisa.

Identificar lo que duele

¿Qué fue lo que perdí realmente?

Reflexiona

Tómate un momento para ir más allá de lo evidente. A veces la pérdida más profunda no es la más obvia. Escribe sin filtros lo que realmente sientes que perdiste.

Escribe

Usa tu papel y lápiz. Deja que las palabras fluyan sin juzgarlas. No hay respuesta correcta o incorrecta.

El cambio que trajo la pérdida

¿Qué cambió en mi vida a partir de esto?

En lo cotidiano

Piensa en los cambios que notas día a día: rutinas, hábitos, espacios, personas.

En lo interno

¿Cómo cambió tu forma de verte a ti misma, de sentirte, de relacionarte con el mundo?

En lo que esperas

¿Cambiaron tus expectativas, tus sueños, tu visión del futuro?

Escribe con libertad. Observa sin juzgar.



Lo que más cuesta aceptar

¿Qué es lo que más me ha costado aceptar?

La realidad

A veces lo más difícil es aceptar que algo ya no volverá a ser como antes. ¿Qué parte de esa realidad te resulta más difícil de sostener?

El proceso

La aceptación no es resignación. Es reconocer lo que es, para poder seguir adelante desde un lugar más honesto y compasivo contigo misma.

Lo que duele hoy

¿Qué me duele hoy cuando pienso en esto?

El dolor presente

El duelo no siempre se siente igual con el tiempo. Hoy puede doler algo diferente a lo que dolía al principio. Permítete nombrar lo que sientes *ahora*, en este momento.

Cómo escribirlo

Puedes comenzar con frases como:

- Hoy me duele que...
- Cuando pienso en esto, siento...
- Lo que más extraño es...
- Todavía me cuesta...



Observar el impacto actual

¿Cómo impacta esta pérdida en mi vida hoy?



En el hogar

¿Notas cambios en tu energía, en tus rutinas, en cómo te relacionas con tu espacio?



En las relaciones

¿Cómo afecta esta pérdida la forma en que te conectas con los demás?



En el trabajo

¿Sientes que tu rendimiento, motivación o concentración se han visto afectados?



En tu bienestar

¿Cómo está tu cuerpo, tu sueño, tu apetito, tu energía vital?

Las emociones que aparecen

¿Qué emociones aparecen con más frecuencia?

Observa sin juzgar. Todas las emociones tienen un lugar. Nombrarlas es el primer paso para integrarlas.

Tristeza

La emoción más asociada al duelo. ¿Con qué frecuencia aparece? ¿Qué la desencadena?

Enojo


A veces el duelo se disfraza de rabia. ¿Hay algo o alguien con quien sientes enojo?

Miedo

¿Qué temes que pueda pasar? ¿Qué temes perder aún más?

Culpa

¿Hay algo que sientes que debiste haber hecho diferente? ¿Qué te dices al respecto?

 Escribe las emociones que aparecen en ti. No tienes que limitarte a esta lista.

A close-up photograph of a person's hands writing in a notebook. The person is wearing a white sweater and holding a green pen. The notebook is open, and the person is writing on the left page. The background is softly blurred, showing some greenery and a window with light coming through.

Lo que me digo a mí misma

¿Qué me digo a mí misma cuando pienso en esto?

El diálogo interno

Las palabras que nos decimos a nosotras mismas tienen un enorme poder. Observa con honestidad qué narrativa has construido alrededor de esta pérdida.

Preguntas para explorar

- ¿Me culpo a mí misma?
- ¿Me digo que debería estar mejor ya?
- ¿Me permito sentir o me exijo seguir adelante?
- ¿Qué tan compasiva soy conmigo en este proceso?

Escribe sin filtros lo que realmente te dices. Luego observa: ¿esas palabras te ayudan o te lastiman?

El área donde todavía pesa

¿En qué área de mi vida siento que esto todavía pesa?

→ Identifica el área

Puede ser en tus relaciones, en tu trabajo, en tu cuerpo, en tu autoestima, en tu sentido de propósito o en tu vida cotidiana. No hay una respuesta equivocada.

→ Describe el peso

¿Cómo se siente ese peso? ¿Es una sensación física, un pensamiento recurrente, una limitación que notas en tu día a día?

→ El primer paso

Reconocer dónde pesa es ya un acto de valentía. Darle un lugar a lo que duele es el comienzo de integrarlo.

✔ Gracias por darte este espacio. Lo que no se mira, no se integra — y tú elegiste mirar.

Conecta con Marly

Para continuar este camino de integración y sanación, te invito a conectar conmigo a través de mis plataformas. En ellas encontrarás recursos adicionales, reflexiones y una comunidad de apoyo.



Sitio Web

Visita mi página oficial para más información y artículos.

www.marlysaravia.com



Instagram

Sigue mis publicaciones diarias con tips y reflexiones.

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



Facebook

Únete a la comunidad y participa en discusiones.

[Marly Saravia](https://www.facebook.com/MarlySaravia)



LinkedIn

Conecta profesionalmente y explora mis servicios.

[Marly Saravia](https://www.linkedin.com/company/MarlySaravia)

Agenda una sesión informativa

Si sientes que necesitas un acompañamiento más personalizado en tu proceso de duelo, te ofrezco una sesión informativa gratuita para conversar sobre tus necesidades y cómo puedo apoyarte.

[Agendar Cita Ahora](#)