Hoja de trabajo del duelo

Escribe a tu ritmo y solo lo que puedas hoy. Puedes dejar partes en blanco si algo se siente demasiado intenso y retomarlas otro día.

Quién era y qué perdí

El nombre o la relación, y qué cambió en tu vida. Reconocer la realidad de la pérdida es parte del duelo.

Lo que más extraño

Momentos, gestos o detalles cotidianos que echas de menos. No hay nada demasiado pequeño para anotar aquí.

Lo que me dejó y quiero conservar

Algo que aprendiste o recibiste de ese vínculo. El duelo no exige cortar el lazo, sino transformarlo en un recuerdo que lleves contigo.

Algo que me hubiera gustado decir o hacer

Palabras pendientes, una despedida, un perdón o un agradecimiento. Puedes escribirlo aquí aunque ya no puedas decirlo en persona.

Qué necesito hoy y cómo me cuido

Una necesidad concreta y algo pequeño que te sostenga mientras te adaptas a la vida que sigue.

A quién puedo pedir apoyo

Personas, grupos o un profesional. Si el dolor se vuelve inmanejable o te aísla por completo, pedir ayuda es un buen paso.

No hay etapas obligatorias ni una forma correcta de sentir. Si escribir aumenta demasiado el malestar, detente y retómalo otro día o con apoyo.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo