



UN DÍA A LA VEZ

Cuadernillo de trabajo para **personas en duelo**

www.formacioncristianaenlinea.com



UN DÍA A LA VEZ

Cuadernillo de trabajo para personas en duelo.

® Punta de lanza 2025

México, primera edición, abril de 2025

Un día a la vez. Cuadernillo de trabajo para personas en duelo.

© Chris Salgado

www.formacioncristianaenlinea.com

Diseño: Seven7 Marketing

Publicado por: Punta de lanza, formación cristiana en línea.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este documento por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico o cualquier otra forma sin la autorización previa y por escrito del autor.



www.formacioncristianaenlinea.com

Querido lector:

Si este cuadernillo ha llegado a tus manos, es porque probablemente estás atravesando un momento de profundo dolor. La pérdida de un ser amado es una de las experiencias más desgarradoras que el alma humana puede enfrentar. No existen palabras sencillas para describir el vacío, la confusión, la rabia o la tristeza que pueden envolvernos en medio del duelo.

Sin embargo, en este viaje tan personal y único, queremos acompañarte. Este cuadernillo no pretende tener todas las respuestas, pero sí quiere ofrecerte un espacio seguro, donde puedas explorar tu dolor con libertad, expresar lo que sientes sin juicio y, sobre todo, encontrarte con el consuelo que Dios ofrece en medio del quebranto.

Desde la mirada de la tanatología bíblica y la consejería cristiana, este material ha sido creado para guiarte paso a paso —un día a la vez— por medio de ejercicios reflexivos, espirituales y emocionales. Aquí hallarás herramientas prácticas y principios de la Palabra de Dios que han sostenido a muchos corazones rotos antes que el tuyo... y que también pueden sostenerte hoy.

Jesús mismo conoció el dolor. Él lloró frente a la tumba de un amigo. Él entiende lo que sientes, y camina contigo en este valle.

Este cuadernillo es una invitación a no apresurar tu duelo, a darle nombre a tu tristeza, y a permitir que la esperanza eterna se abra paso, incluso entre lágrimas.

Permítete llorar, orar, escribir, recordar, y, poco a poco, sanar. No estás solo. El Dios de toda consolación está contigo, hoy y cada día.

EJERCICIO 1: ESCRÍBELE A QUIEN EXTRAÑAS.

Objetivo:

Facilitar la expresión emocional contenida mediante la escritura, permitiendo que la persona en duelo libere pensamientos y sentimientos no dichos, como parte del proceso de sanidad.

Lo que vas a hacer:

Busca un lugar tranquilo, toma una hoja o tu diario, y escribe una carta a la persona que has perdido. No te preocupes por la forma; simplemente escribe lo que hay en tu corazón. Puedes comenzar con frases como:

- “Lo que nunca te dije...”
- “Extraño cuando...”
- “Si hoy pudiera hablar contigo, te diría...”

Al terminar, haz una oración. Puedes usar esta guía: “Señor, recibo tu consuelo mientras derramo mi alma. Toma estas palabras y sana lo que duele en lo profundo. Amén.”

Versículo para meditar:

Salmo 34:18 Dios está cerca de los quebrantados de corazón; rescata a los de espíritu destrozado.

EJERCICIO 2: LA SILLA VACÍA.

Objetivo:

Promover la expresión verbal del dolor y facilitar el cierre simbólico, utilizando la técnica de visualización terapéutica acompañada de una perspectiva de consuelo espiritual.

Lo que vas a hacer:

Coloca una silla vacía frente a ti. Siéntate en silencio unos minutos. Imagina que tu ser querido está allí. Háblale en voz alta: lo que sientes, lo que te duele, lo que ha cambiado. Después, haz esta oración si lo deseas:

“Señor, esta silla está vacía, pero tú estás conmigo. Sostén mi alma cuando más lo necesito.”

Luego escribe:

- ¿Qué sentiste al hacer este ejercicio?
- ¿Qué descubriste sobre ti?

Versículo para meditar:

Salmo 23:4 Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo.

EJERCICIO 3: ELIGE UN NOMBRE DE DIOS COMO TU REFUGIO.

Objetivo:

Fomentar una relación cercana con Dios al descubrir su carácter consolador, eligiendo un atributo divino que brinde seguridad emocional y espiritual durante el duelo.

Lo que vas a hacer:

Dios tiene muchos nombres que revelan su carácter. Hoy, elige uno que resuene contigo:

- Jehová-Rafá (El Señor que sana)
- Emanuel (Dios con nosotros)
- El Roi (El Dios que me ve)
- Abba (Papá)

Subraya o marca el que más necesites hoy.

Reflexiona y escribe:

- ¿Por qué elegí este nombre?
- ¿Cómo me consuela saber esto de Dios?

Oración sugerida:

“Señor, hoy me acerco a ti como Jehová-Rafá. Sana mi corazón. Hazme sentir que estás conmigo. Tú conoces lo que callo y lo que grito. En ti confío. Amén.”

Versículo para meditar:

Salmo 147:3 Él sana a los quebrantados de corazón, y venda sus heridas.

EJERCICIO 4: TU DIARIO DEL DUELO.

Objetivo:

Fomentar la autoobservación diaria, el reconocimiento de emociones y la búsqueda constante del consuelo en Dios a través del registro reflexivo.

Lo que vas a hacer:

Durante los próximos 7 días, dedica unos minutos diarios para llenar este diario con sinceridad. Usa este formato:

- Hoy me siento: _____
- Recuerdo que... _____
- Agradezco por... _____
- Oro a Dios por... _____

No busques respuestas inmediatas. Solo escribe. Este diario te ayudará a mirar tu proceso con más claridad y compasión.

Versículo para meditar:

Salmo 30:5 Por la noche durará el lloro, y a la mañana vendrá la alegría.

EJERCICIO 5: SUELTA LA CULPA Y EL “HUBIERA”.

Objetivo:

Reconocer y liberar pensamientos de culpa asociados a la pérdida, entregando a Dios lo que no se puede cambiar, y recibiendo su perdón y gracia.

Lo que vas a hacer:

Haz una lista con frases que aún te pesan:

- “Si tan solo...”
- “Debí haber...”
- “Hubiera dicho...”

Léelas una a una. Luego di en voz alta:

“Señor, ya no quiero cargar con esto. Lo pongo en tus manos. Tú eres justo, tú eres bueno, y tú eres más grande que mis errores o mis dudas.” Rompe esa hoja como un símbolo de libertad. Respira y descansa en su gracia.

Oración final:

“Dios de misericordia, ayúdame a vivir libre de la culpa. Hoy me abrazo a tu perdón, a tu gracia y a tu consuelo. Amén.”

Versículo para meditar:

Romanos 8:1 ...ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús, los que no andan conforme a la carne, sino conforme al Espíritu.

CUANDO DAVID LLORÓ... Y LUEGO SE LEVANTÓ.

La Biblia, con su profunda sabiduría y humanidad, nos muestra a hombres y mujeres que, como tú y como yo, enfrentaron el dolor de perder a quienes amaban. Uno de esos momentos más conmovedores lo vivió el rey David, un hombre conforme al corazón de Dios... y también un hombre que supo lo que era llorar hasta quedarse sin fuerzas.

David perdió a su hijo. La Escritura nos muestra su proceso de duelo con total honestidad: oró, ayunó, clamó, se postró en tierra. Buscó a Dios con todo su ser. Pero la muerte llegó de todos modos. Y entonces... vino el silencio.

2 Samuel 12:20 Entonces David se levantó de la tierra, y se lavó y se ungió, y cambió sus ropas, y entró a la casa de Jehová, y adoró. Después vino a su casa, y pidió, y le pusieron pan, y comió.

David hizo algo profundamente espiritual: decidió levantarse. No porque el dolor hubiera desaparecido, no porque olvidó, sino porque eligió vivir desde la fe, no desde la herida. David entendió algo que tú también puedes abrazar hoy: el dolor no se borra, pero con Dios se transforma.

Él no negó su tristeza, pero tampoco quedó atrapado en ella. Su fe no lo aisló del duelo, pero sí lo sostuvo dentro de él.

2 Samuel 12:22-23 ²²—Ayuné y lloré—respondió David—mientras el niño vivía porque me dije: “Tal vez el Señor sea compasivo conmigo y permita que el niño viva”. ²³Pero ¿qué motivo tengo para ayunar ahora que ha muerto? ¿Puedo traerlo de nuevo a la vida? Un día yo iré a él, pero él no puede regresar a mí.

Estas palabras no son resignación vacía; son esperanza viva. David sabía que su historia no terminaba en un sepulcro, sino en una promesa: la vida eterna. Esa certeza le dio fuerza para seguir, y también puede dártela a ti.

Tal vez hoy no tienes fuerza para levantarte. Está bien. Llorar. Descansa. Permanece en la presencia del Dios que entiende el duelo, porque también entregó a su Hijo. Pero cuando llegue el momento, cuando puedas, cuando estés listo, levántate. No porque dejes de amar a quien partió, sino porque eliges honrar su memoria... viviendo.

Y en ese caminar diario, como David, adora. Aun con lágrimas. Aun con silencios. Aun sin entender. Porque Dios sigue siendo fiel. Sigue siendo tu refugio.

Tú también puedes levantarte. Un día a la vez.