



TANATOLOGIA LIBELULA

Viviana Rolón Rosado

Tanatóloga

Tel. 787-501-7311

Consejería en procesos de duelo y pérdidas significativas.

info@tanatologialibelula.com

<https://tanatologialibelula.com>

SUGERENCIAS PARA ESCRIBIR UN DIARIO DE DUELO

Preguntas para Tarea de Duelo





Escribir un diario de duelo es una herramienta terapéutica poderosa que ayuda a procesar emociones complejas, reduce el estrés y organiza pensamientos caóticos tras una pérdida. Permite el desahogo en un espacio seguro y sin juzgar, facilitando la aceptación y el registro de tu propio avance.

Las razones principales por las que esta práctica es necesaria incluyen:

- **Regulación emocional:** Poner los sentimientos en palabras ayuda a calmar la amígdala cerebral (el centro del miedo), disminuyendo los niveles de estrés y la hormona cortisol.
- **Desahogo seguro:** Ofrece un lugar íntimo y sin juicios para liberar emociones difíciles como la ira, la culpa, la tristeza o la confusión, evitando que se acumulen.
- **Claridad mental:** Permite transformar emociones abstractas y dolorosas en una narrativa comprensible, ayudando a desenmarañar pensamientos complejos.
- **Registro de progreso:** Al releer tus escritos, puedes notar cómo evoluciona tu estado de ánimo, lo que te recuerda que, aunque el duelo sea lento, es posible sanar.
- **Preservar recuerdos:** Funciona como un espacio para atesorar anécdotas, lecciones y detalles de tu ser querido, e incluso funciona como un ritual para escribirles directamente.

Para profundizar en el poder de la escritura y el impacto positivo en el bienestar mental, puedes consultar artículos especializados sobre el manejo del dolor. www.tanatologialibelula.com

SUGERENCIAS PARA ESCRIBIR UN DIARIO DE DUELO

Preguntas para Tarea de Duelo



Trabajar las preguntas según puedas contestarlas. Cuando termines, puedes compartirlas con tu tanatólogo. Se van a contestar al principio de iniciar consejería y al final de la última sesión. Puedes contestar directamente en este formato en español.

NOMBRE: _____ FECHA: _____

A journal page with a decorative border of wavy lines and a star at the top. Below the border are two clouds with rain falling from them. The text "I will always miss you ..." is written in a cursive font. At the bottom, there is another star and wavy line border.

12

I will always miss you ...

© All rights reserved by A. Caldera @2020 All Rights Reserved

A journal page with the title "My Grief Journal" in a large, bubbly font. Below the title are two clouds with rain falling from them. The text "This Journal Belongs To:" is followed by a blank line for a name. At the bottom, there is a small circle with the number 1.

My Grief Journal

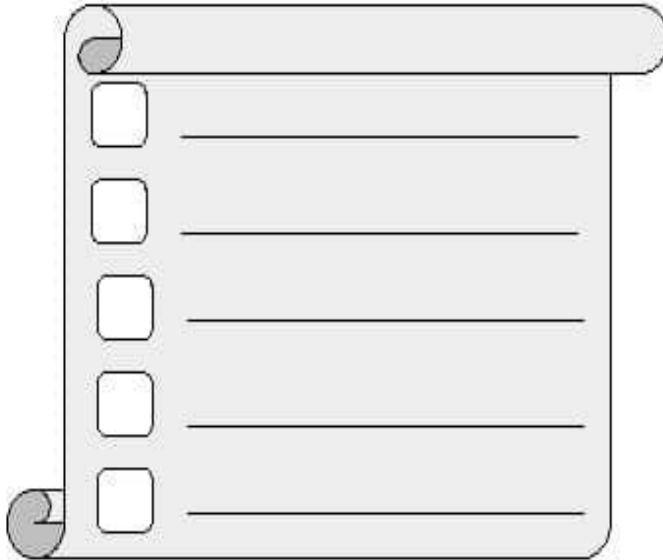
This Journal Belongs To:

1

© All rights reserved by A. Caldera @2020 All Rights Reserved

I must move forward.

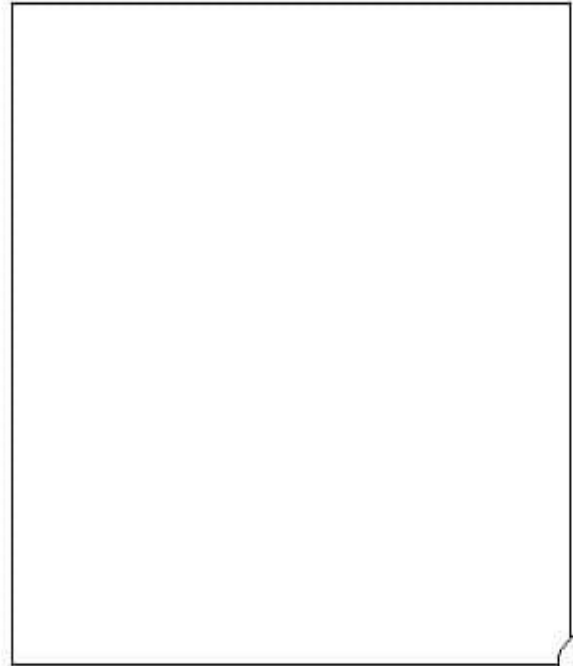
Today I will try to feel a little better by...



10.

Subtracting independence in A. L. Ginzler © 2008 All Rights Reserved.

Draw or tape a picture of the one you lost.



3.

Subtracting independence in A. L. Ginzler © 2008 All Rights Reserved.

Estas primeras hojas son para colorear y contestarlas como tarea divertida.

MI DIARIO DE DUELO

Nombre:

Fecha:



Hoy mi cuerpo se siente:

Describe a continuación tu comprensión de la diferencia entre ser un "testigo pasivo" de tu duelo o un "participante activo" en él.

El dolor de tu duelo seguirá intentando llamar tu atención hasta que tengas el valor de aceptarlo con delicadeza y en pequeñas dosis. ¿Cómo intenta llamar tu atención el dolor de tu duelo?

¿Cómo lamentarás esta pérdida? Es decir, ¿expresarás abiertamente tu dolor?

¿Qué significa para ti avanzar hacia tu dolor? ¿O afrontar tu dolor?

¿Cómo responderías a otras personas que te sugieren alejarte de tu dolor?

(Si corresponde) Escriba sobre su comprensión de la relación entre el duelo y la fe y/o la espiritualidad.

Enumera las pérdidas secundarias que estás experimentando como resultado de nuestra pérdida. Algunos ejemplos pueden estar relacionados con la pérdida de identidad (identidad, confianza, salud, personalidad), seguridad (emocional, física, financiera, estilo de vida) y/o significado (metas, sueños, fe, voluntad, alegría). Elige una o dos y escribe sobre ellas.

1.

1.

	<ol style="list-style-type: none">2.3.4.
¿Qué opinas sobre el concepto de aprender a reconciliarse en lugar de superar el duelo?	¿Quiénes son tres personas que podrían ser buenos compañeros para usted en su viaje de duelo? <ol style="list-style-type: none">1.2.3.
¿Qué tan apegado estabas a quién/a qué perdiste?	Describe las circunstancias de la pérdida. ¿Cómo te enteraste? ¿Fue esperada o inesperada?
¿Sería útil crear un ritual o ceremonia adicional para ayudarte a sanar? ¿De qué maneras puedes seguir usando la ceremonia para recordar otros momentos especiales (cumpleaños o aniversarios)?	¿Crees que tu identidad de género influye en tu duelo? ¿Por qué sí o por qué no?
¿Cómo influye su origen cultural en su duelo y luto?	¿Tiene alguna regla familiar sobre cómo afrontar la pérdida o el duelo?

<p>¿Cómo ha afectado esta pérdida a tu sistema de creencias?</p>	<p>¿Existen otras pérdidas significativas que estén impactando su duelo?</p>
<p>¿A qué le tienes más miedo, desde la pérdida o desde que comenzaste a anticipar la pérdida?</p>	<p>¿Has visto, oído o soñado acerca de tu pérdida o de lo que anticipas perder?</p>
<p>¿Has sentido ira, odio, culpa, terror, resentimiento, rabia o celos durante tu duelo? ¿Se han sentido afectados otros a tu alrededor por tu expresión de estos sentimientos? ¿Qué estás haciendo para expresarlos de forma saludable?</p>	<p>¿Qué tan triste te sientes ahora en tu duelo? ¿Cómo se compara esto con la tristeza que sentías al principio de tu proceso de duelo?</p>
<p>¿Qué puedes hacer para abrazar tu tristeza en lugar de alejarte de ella?</p>	<p>¿Te encuentras juzgando tus síntomas o reacciones relacionados con el duelo? Si es así, ¿cómo?</p>

<p>¿Otras personas en tu vida juzgan ciertos síntomas o reacciones relacionados con el duelo?</p>	<p>¿Has tenido sueños o experiencias místicas sobre tu pérdida? Si es así, ¿puedes describirla y cómo te sentiste al respecto?</p>
<p>¿Cómo se manifiestan sus estallidos de dolor o ataques de duelo?</p>	<p>¿Qué signos de reconciliación con su pérdida ve usted en usted mismo, si es que ve alguno?</p>
<p>Escribe lo que estás haciendo o has hecho a medida que avanzas hacia la reconciliación con tu pérdida.</p>	<p>¿La fe le ayuda a usted a medida que avanza hacia la reconciliación con su pérdida?</p>
<p>¿Cómo estás descubriendo la transformación a través del duelo?</p>	<p>¿Qué cambios ha observado en usted mismo desde que sufrió una pérdida o la anticipó?</p>
<p>¿Han cambiado tus valores desde que empezaste el duelo? ¿Cómo?</p>	<p>¿Cómo ha cambiado tu visión de Dios y la espiritualidad desde el duelo? (si corresponde) ¿Crees que tienes un propósito en la vida? Si es así, ¿cuál? Si no, por qué?</p>

<p>¿Crees que tienes la responsabilidad de vivir parcialmente en nombre de la persona que lloras o de la pérdida que sufriste? ¿Por qué sí o por qué no?</p>	<p>¿Cómo puedes honrar la vida de la persona que lloras/la pérdida que sufriste?</p>
<p>¿Cómo vivirás más auténticamente tu vida transformada?</p>	