

# El Dolor No tiene la última palabra

*La esperanza basada en una  
transformación espiritual y humana, sin  
negar la tristeza, pero sin rendirse a ella.*

© FIREK

# HOLDING CGE

**El Dolor no tiene la última palabra:** Mostrar cómo la fe, la comunidad, y el propósito pueden convertir una pérdida en un nuevo nacimiento.

CGE Publishing

Santo Domingo de los Tsáchilas

Ecuador

Email: [info@istcge.edu.ec](mailto:info@istcge.edu.ec)

Website: [www.istcge.edu.ec](http://www.istcge.edu.ec)

## Copyright Information

© 2025 by Cge Publishing. All rights reserved.

No part of this e-book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, scanning, or otherwise, except as permitted by CGE of 2025 Ecuador, without the prior written permission of the publisher.

## Este libro debe citarse como:

Holding CGE. El dolor no tiene la última palabra. Primera ed., Editorial CGE, 2025.

© Todos los derechos reservados.

**Nota de uso:** Este libro puede ser citado y compartido con fines educativos o de orientación personal, siempre que se respeten los créditos de autoría. Para usos comerciales o reproducción parcial/extensa, se requiere autorización expresa de la autora.

## Cover Design - Book Design

Celestium Soft, Ec.

- By Firek



FIREK

## Carta al lector que ha llorado

Querido amigo, querida amiga...

Si has llegado hasta aquí, es porque el alma te ha dolido tanto, que necesitó encontrar palabras que entendieran su idioma. Y créeme: lo entiendo. Yo también he llorado. No una vez, ni dos... muchas. En silencio, frente al espejo, escondido en la cocina mientras hervía el agua. Lloré porque había amor... y el amor no desaparece sin dejar grietas.

A veces, en medio de la pena, uno cree que se ha quedado solo. Que nadie más siente ese hueco en el pecho, ese cansancio que pesa incluso cuando no se ha hecho nada. Que nadie entiende lo que es mirar una silla vacía y sentir que el corazón se rompe otra vez, por dentro.

Pero quiero decirte algo que aprendí cuando ya no esperaba aprender más:

*El dolor no es el final de la historia.*

Tampoco es un castigo.

Y mucho menos, algo que tengas que enfrentar a solas.

Cuando me sentí más roto, descubrí que no estaba abandonado.

No tienes que apurarte a sanar.

No tienes que ser fuerte todo el tiempo.

No tienes que fingir que estás bien cuando no lo estás.

Llorar no te hace débil. Te hace humano. Te hace real.

Y esa humanidad herida también puede ser santa, también puede ser lugar de encuentro.

A veces, la esperanza llega sin hacer ruido: en una palabra, en una carta, en una oración susurrada sin fuerzas. Ojalá esta carta te encuentre como un abrigo en medio del frío. Ojalá sepas que alguien, desde una página escrita, se ha sentado contigo. Porque yo, Elías, caminé por ese valle. Y sé que no termina ahí.

Hay vida del otro lado. No igual. No sin cicatrices. Pero sí más profunda, más consciente, más agradecido por cada latido que sigue, por cada paso que se da, aunque sea lento.

Dios no te ha soltado. Y tampoco lo hará.

Con todo mi corazón,

Atte. Elías



## **El silencio en casa**

*Inicio de la pérdida y sensación de vacío*

El reloj había dejado de moverse. No por un fallo mecánico, sino porque el tiempo parecía haberse detenido para Elías. Cada tic-tac que antes llenaba la casa con su constante ritmo, ahora era solo un recuerdo lejano, una música silenciada por el peso del vacío.

Entrar en aquella casa era como entrar en un espacio suspendido en el tiempo. Las paredes, que alguna vez escucharon risas, conversaciones y el bullicio cotidiano, ahora parecían contener la respiración, guardando un silencio pesado, casi tangible. Un silencio que hablaba sin palabras.

Elías se sentó en el sillón junto a la ventana, observando la luz pálida filtrarse tímidamente. Miró el reloj en la pared: las manecillas quietas marcaban un momento que parecía eterno. Fue en ese instante que comprendió que algo dentro de él también se había detenido, congelado por la ausencia.

No era solo la ausencia física, sino esa sensación de vacío que se apodera del alma. Un vacío que no se llena con palabras, ni con el paso del tiempo. Un silencio que duele, que grita en la quietud y hace eco en cada rincón de la casa.

Con un suspiro, sus ojos se posaron en un versículo que alguna vez leyó y que ahora volvía a su mente con fuerza:

**"Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; y salva a los contritos de espíritu."**

**Salmo 34:18**

Era un recordatorio tenue pero firme: no estaba solo en su quebranto. Había una presencia cercana, una esperanza que no negaba el dolor, sino que lo abrazaba con ternura.

Mientras el silencio envolvía la casa, Elías decidió enfrentarlo. No con miedo, sino con la voluntad de escucharlo, de reconocer ese vacío sin tratar de llenarlo apresuradamente.

Porque en ese silencio detenido, quizá también estaba la semilla para un nuevo comienzo.



**Las tareas olvidadas**

Los días de Elías habían empezado a deslizarse unos sobre otros, desdibujándose en una monotonía sin sentido. La rutina que antes le parecía sencilla, incluso tediosa, ahora se había convertido en una montaña invisible que parecía imposible de escalar.

La mesa del comedor estaba sin arreglar desde hacía semanas. Los platos sucios se amontonaban, las sillas seguían desordenadas, y la casa conservaba ese aire de abandono que a veces el duelo impone. No era por pereza, ni por descuido consciente; era como si el peso del dolor le robara la energía para mantener lo cotidiano.

Había olvidado las pequeñas tareas que antes le daban estructura al día: preparar un café, doblar la ropa, salir a caminar un rato. Todo parecía demasiado para su alma quebrantada.

Una mañana, sentado en la cocina, Elías leyó de nuevo un versículo que una amiga le había enviado en un mensaje lleno de cariño:

**"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar."**

**Mateo 11:28**

Esas palabras cayeron suavemente en su corazón. No era un llamado a la perfección ni a la presión de hacer todo "bien" o "rápido", sino una invitación a soltar la carga cuando era demasiado pesada, y al mismo tiempo, una promesa de descanso.

Descansar no significaba detenerse para siempre. Era permitirse pequeñas pausas, pequeños pasos que pudieran ayudarlo a reconectar con la vida, aunque fuera en fragmentos mínimos.

Por eso, aquella tarde decidió hacer algo simple, casi imperceptible: recogió una sola silla y la puso en su lugar. Al hacerlo, sintió que no estaba derrotado, sino dando un primer paso hacia un nuevo orden, hacia un pequeño acto de resistencia contra el caos del duelo.

Elías comprendió que las tareas olvidadas no eran solo objetos fuera de lugar, sino señales de su alma pidiendo atención, pidiendo volver a la vida a su propio ritmo.

Así, la tarea para hoy era sencilla pero poderosa: reconocer esas pequeñas acciones que aún podía retomar, sin presiones, con compasión hacia sí mismo. Un sorbo de agua, un paseo corto, un libro abierto.

Porque en la cotidianidad que parece olvidada, puede esconderse la puerta hacia la sanación.



## **Los monstruos invisibles**

*Culpa, autocompasión, resentimiento*

Elías apenas entraba ya a su habitación. Había algo en ese lugar que lo asfixiaba, como si las paredes hablaran demasiado. Allí estaba el espejo, cubierto con una sábana gris desde hacía días. No podía mirarse. No por vanidad perdida, sino porque al ver su rostro, veía todo lo que sentía: lo que no hizo, lo que dijo cuando no debía, lo que no logró evitar.

La culpa se deslizaba como una sombra silenciosa. Nadie la veía, pero él la cargaba. “Si hubiera estado más atento... si hubiera dicho algo más... si hubiera orado diferente...” Los “si” lo acorralaban como monstruos que acechan en la oscuridad del pensamiento.

A veces la culpa mutaba en autocompasión. Se preguntaba por qué la vida le había arrebatado tanto, por qué el dolor parecía ensañarse con él. Y otras veces, cuando no podía llorar más, se escondía bajo el resentimiento, ese enojo callado que no tenía un destinatario claro. ¿Con Dios? ¿Con el destino? ¿Con él mismo?

Ese día, en medio del silencio espeso, Elías se atrevió a quitar la sábana del espejo. Se encontró con una imagen cansada, pero viva. Sus ojos estaban apagados, sí, pero detrás de ellos aún había alguien que seguía buscando sentido.

Se recordó las palabras que había leído una vez, y que ahora cobraban una ternura renovada:

**"No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia."**

**Isaías 41:10**

Dios no le pedía que escondiera su dolor ni que fingiera estar bien. Le ofrecía compañía, aun cuando su alma estuviera rota.

Con la voz temblorosa, Elías se sentó a escribir. No sabía por dónde empezar, pero dejó que su mano se moviera sola. Escribió lo que no podía decir en voz alta: las culpas, las preguntas, las frustraciones. No para solucionarlas de inmediato, sino para sacarlas de su pecho, para darles forma y reconocerlas.

Al cerrar el cuaderno, sintió un leve alivio. Como si nombrar a los monstruos los hiciera menos aterradores. Como si hablar con sinceridad consigo mismo fuera el primer paso para dejar de pelear en silencio.

**Reflexión y tarea:** Escribe lo que no te atreves a decir en voz alta. No lo juzgues. Solo déjalo salir. Dale nombre a tus monstruos invisibles. A veces, solo necesitan ser vistos para empezar a desvanecerse.



## **El consejo no pedido**

*Encuentro con alguien que ya  
superó una pérdida*

Martina llegó al hospital con la misma expresión con la que llevaba semanas: una mezcla entre agotamiento físico y un dolor que ya se había acostumbrado a habitar en sus ojos. Esa mañana, mientras pasaba por la sala de espera, vio a Clara, una antigua colega del área de oncología. Se abrazaron, con ese apretón que dan los que ya no saben cómo consolar sin romperse también.

Después del turno, Clara la esperó afuera. Le trajo un café y la invitó a caminar unos minutos. Martina aceptó, más por inercia que por voluntad.

Yo también perdí a alguien que amaba —dijo Clara, con voz pausada.

Martina sintió que se tensaba. Había aprendido a desconfiar de quienes usaban su propia historia como medida del sufrimiento ajeno. Pero Clara no intentó comparar. No habló más de la cuenta. Solo compartió. Al principio, me dolía respirar. Me levantaba porque no sabía qué otra cosa hacer. Y un día, me encontré escribiéndole una carta a mi esposo. No para enviarla, claro. Pero fue como si pudiera hablarle de nuevo. Me dije cosas que no sabía que guardaba.

Martina no respondió enseguida. Solo bajó la mirada y asintió. Después, Clara sacó una hoja doblada de su bolso.

No tienes que leerla ahora —dijo—. Es una carta que escribí y nunca envié. Tal vez te ayude a escribir la tuya.

Martina la guardó en silencio. Esa noche, al llegar a casa, la dejó sobre la mesa y la miró por largo rato. Finalmente, encendió una vela, tomó su cuaderno y escribió:

"No sé si esto sirve. No sé si me lees. Pero hay cosas que necesito decir, aunque no tengan respuesta. No son solo palabras. Es todo lo que aún duele, lo que no entiendo, y también lo que empiezo a recordar con ternura."

Y así, sin saber cómo ni por qué, las lágrimas fluyeron con menos rabia. La carta no sería enviada, pero en su interior, algo encontró su cauce.

**"Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien..."**

**Romanos 8:28**

No era una promesa de respuestas fáciles, sino una certeza de que incluso lo roto podía ser parte de una historia mayor. Una historia que aún no terminaba.

**Reflexión y tarea:** Piensa en lo que te ha enseñado tu dolor. ¿Qué podrías compartir, si alguien más estuviera sufriendo ahora? Escribe una carta que no necesite ser enviada, pero que te permita hablar, sanar o despedirte.



## **Una tabla de planchar y un versículo**

*Primer acto de resistencia  
frente a la depresión*

Elias llevaba días sin cambiarse de ropa. A veces dormía en el sofá, otras en la cama sin tender. No distinguía muy bien si era martes o viernes, si había desayunado o solo había tomado agua. Todo parecía parte de una niebla espesa que lo envolvía sin tregua.

Las camisas limpias se apilaban en una silla del dormitorio. Una de ellas se había resbalado hasta el suelo. Cada vez que pasaba cerca, Elias la miraba y pensaba que debería hacer algo al respecto. Pero no lo hacía.

Una mañana, sin entender del todo por qué, se detuvo frente al ropero. La camisa azul que siempre usaba para reuniones importantes colgaba como si esperara algo. Recordó que a su esposa le gustaba verla planchada, con ese pliegue perfecto en las mangas.

—No tiene sentido —murmuró.

Aun así, fue por la tabla de planchar. Estaba empolvada. Le pasó un trapo con cierta torpeza y conectó la plancha. El vapor le golpeó el rostro y un olor a tela caliente le hizo recordar el aroma del suavizante, de tiempos en que las cosas eran tan distintas.

Mientras pasaba la plancha por las arrugas, comenzó a llorar. No por la camisa. Por todo lo que había estado dejando acumular, dentro y fuera de sí. Por lo que ya no volvería. Pero también por lo que todavía podía elegir hacer.

Planchar una camisa no lo traería de vuelta a la vida de inmediato. Pero era algo. Un pequeño acto de rebelión contra la tristeza que le decía: “Quédate en la cama, no hay nada que valga la pena”.

## **“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”**

**Filipenses 4:13**

No era una afirmación altisonante. No se trataba de levantar montañas. Se trataba de levantarse él. De tender la cama. De comer algo decente. De planchar una camisa para recordar que seguía vivo.

**Reflexión y tarea:** ¿Qué pequeña tarea has postergado desde que comenzó tu duelo? Elige una sola cosa —tender tu cama, ordenar una mesa, preparar una comida sencilla— y hazla como un acto de cuidado personal. No por obligación, sino como una forma de decirle a tu alma: todavía estoy aquí.



## **Si bien hicieres...**

*Redescubriendo el poder del cambio  
a través de pequeñas decisiones*

Martina se detuvo frente a la ventana de la cocina, con la taza de té entre las manos. Hacía frío, pero no suficiente como para justificar ese escalofrío que le subía por la espalda cada vez que se quedaba sola con sus pensamientos.

En la maceta del alféizar, una flor marchita parecía tan agotada como ella. La había cuidado durante meses, pero desde la pérdida, había dejado de regarla. Era como si cuidar algo significara apegarse de nuevo, y apegarse dolía. ¿Para qué volver a empezar si todo se podía perder otra vez?

Ese día, sin embargo, algo distinto ocurrió. No fue una voz del cielo ni una revelación dramática. Fue apenas una sensación: la intuición de que, aunque la vida le había sido desgajada, ella aún podía escoger algo. Lo mínimo.

Fue por la jarra. Volvió a la ventana y vertió agua sobre la tierra reseca. No sabía si era demasiado tarde para esa flor, pero quiso intentarlo.

Al día siguiente, la flor no revivió del todo. Pero la tierra había absorbido el agua, y una hoja parecía un poco menos quebradiza. Martina lo notó. Y volvió a regarla.

Pensó entonces en aquella frase que había leído mil veces sin entender del todo:

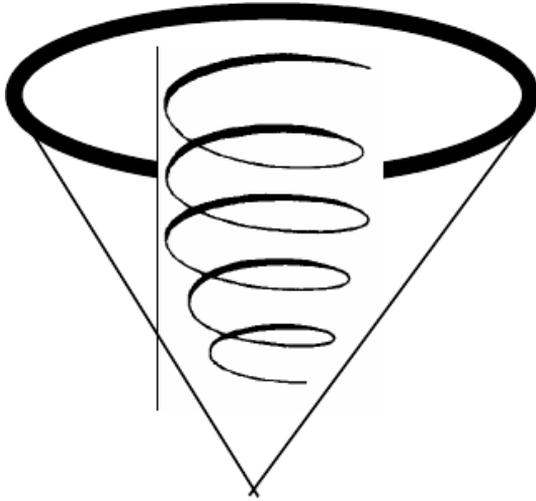
**“Todo tiene su tiempo, y todo lo que se quiere  
debajo del cielo tiene su hora.”**

**Eclesiastés 3:1**

Quizá aún no era la hora de sonreír sin dolor, ni de vivir con ligereza. Pero tal vez era la hora de regar una flor. De tomar una decisión pequeña. Porque en medio del duelo, cada elección por la vida es un acto sagrado.

**Reflexión y tarea:** ¿Qué pequeña decisión puedes tomar hoy a favor de ti mismo?

No se trata de cambios grandes, sino de semillas: beber más agua, salir a tomar aire, escribir una carta, regar una planta. Elige una sola cosa. Hazla con intención. Y observa si algo en ti empieza también a revivir.



**Si bien hicieres...**

*Redescubriendo el poder del cambio  
a través de pequeñas decisiones*

Elias se quedó mirando la escalera de madera que llevaba al altillo. Era una estructura vieja, con los peldaños marcados por el paso del tiempo... y de los pies que la habían subido con esperanza, prisa o rutina. Desde que Laura partió, él no había subido más. Allá arriba estaban sus libros, sus cosas, el rincón donde ella bordaba. Ese lugar se había convertido en un santuario prohibido, y la escalera, en una frontera de dolor.

Esa mañana, sin embargo, hubo un cambio. No fue heroico ni evidente. Fue apenas un suspiro más largo que de costumbre, y una mano que, sin pensarlo mucho, se apoyó en el pasamanos.

No subió de inmediato. Se quedó un rato ahí, como si su cuerpo necesitara recordar cómo era avanzar sin miedo. Luego dio un paso.

El primer peldaño crujió. El segundo, también. Con cada escalón, sentía que algo dentro de él se quebraba... pero no del todo. Era una grieta distinta. Como una rendija por donde entraba un poco de aire.

Cuando llegó al final, el altillo estaba igual que antes. Pero él no. Ya no era el hombre que evitaba esa parte de la casa por terror a lo que sentiría. Era el hombre que había subido, temblando, pero subido al fin.

Allí se sentó en el sillón donde Laura leía en las tardes. Tomó un libro al azar. Lo abrió. Un papel doblado cayó al suelo: era una nota con su letra, una de tantas que ella dejaba entre las páginas:

**"Dios me saca del pozo de desesperación.  
Me saca del lodo y pone mis pies sobre la roca."**

Elías cerró los ojos. El versículo le parecía ahora menos abstracto, más cercano. Más verdadero.

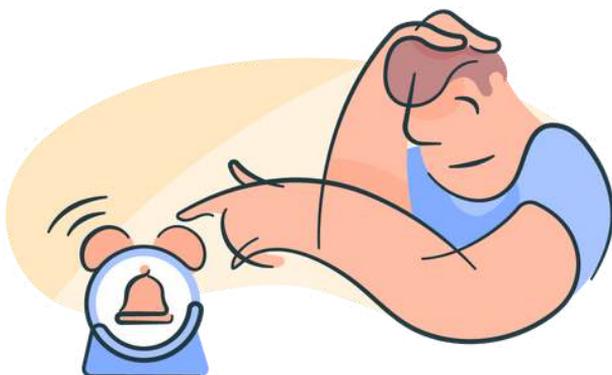
**"Pacientemente esperé a Jehová, y  
él se inclinó a mí, y oyó mi clamor..."**  
**Salmo 40:1**

Bajar la escalera fue más fácil que subirla. Pero lo más valioso no fue el recorrido físico, sino la espiral emocional invertida que había iniciado: una curva lenta, discreta, hacia arriba.

**Reflexión y tarea:**

¿Hay un lugar, un objeto o una actividad que hayas evitado porque duele demasiado? Tal vez sea momento de dar un paso, literal o simbólico, hacia ello. Visualiza tu propia "escalera gastada" y pregúntate:

¿Cuál sería el primer peldaño que puedes subir hoy?



**Cuando duele,  
pero ya no mata**

*Aceptar la tristeza  
sin dejarse dominar*

Martina se sentó frente al escritorio de su hija. Lo había limpiado hacía unas semanas, casi por inercia, pero aún no había tocado el último cuaderno que usó. Sus manos, antes firmes, ahora dudaban entre abrir o dejarlo ahí, como si el papel pudiera desintegrarse si lo miraba demasiado.

Pero lo abrió.

No encontró nada extraordinario. Solo una hoja escrita a medias, unas letras apuradas, una frase que parecía el inicio de un poema, o de una tarea escolar:

**"A veces el cielo también llora..."**

Martina sonrió. No por alegría, sino porque el dolor ya no era ese monstruo que la tumbaba, sino una presencia que podía mirar a los ojos sin romperse. Había aprendido a vivir con la tristeza, no como enemiga, sino como parte de su paisaje interior. Algunas mañanas la tristeza le hablaba con fuerza, otras apenas susurraba desde una esquina de su alma. Pero ya no gobernaba.

Esa misma tarde escribió una carta. No a su hija, no a nadie en particular. Solo necesitaba hablar, poner palabras donde antes solo había nudos.

La firmó sin nombre y la llevó a la plaza donde solían ir juntas. La dejó caer en el buzón antiguo que nadie usaba ya. Fue un gesto simbólico, sí, pero profundamente liberador.

Sentada en la banca, pensó en la promesa que la había sostenido en los días más oscuros.

## **"Bástate mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad."**

**2 Corintios 12:9**

Ese versículo había sido como un faro en la niebla. Y ahora lo sentía como un abrigo. La tristeza seguía allí, pero no la dominaba. No le robaba la esperanza. Le enseñaba a caminar más lento, con más ternura hacia sí misma.

Volvió a casa sin lágrimas, pero con el pecho lleno. Como quien ha cerrado un círculo, no porque todo esté resuelto, sino porque ya no duele del mismo modo.

**Reflexión y tarea:** Piensa en un recuerdo que aún duele, pero ya no te destruye. Escríbelo. Luego, si te animas, compártelo con alguien de confianza. A veces, lo que no se dice se acumula... y lo que se comparte, sana. ¿Cuál sería tu "carta enviada"?



## **El abrazo que no se ve**

*La fe que se fortalece  
en medio de la incertidumbre*

Elias volvió al templo por primera vez desde el funeral. No estaba seguro de por qué lo hacía. Tal vez porque el silencio de su casa le resultaba más ruidoso que nunca.

O quizás porque anhelaba algo que ni él mismo podía nombrar.

Entró despacio, como quien pisa un terreno sagrado y ajeno a la vez. El banco de madera donde solía sentarse con Clara estaba allí, tal como lo recordaba. Vacío. Impecable. Desgarrador.

No se sentó enseguida. Lo observó unos segundos, como si esperara verla aparecer con su Biblia gastada y esa sonrisa discreta que lo había enamorado hace tanto. Pero ella no apareció, y eso lo supo desde siempre. Solo que ese día no se sintió traicionado por la esperanza. Se sintió acompañado por algo más sutil... más hondo.

Se sentó finalmente. Cerró los ojos. Y entonces, sin ruido, sin palabras, sin milagros ni señales evidentes, sintió un abrazo. No físico, no visible. Pero estaba allí.

Era como si el banco vacío hablara. Como si ese espacio silencioso entre él y el altar le recordara que aún había un plan. Que su historia no había terminado. Que el dolor no era todo lo que quedaba.

Recordó las palabras del profeta Jeremías:

**"Porque yo sé los planes que tengo para vosotros —declara el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, para daros un futuro y una esperanza."**

**Jeremías 29:11**

Por primera vez en mucho tiempo, Elías no sintió que su fe era un esfuerzo. Era, simplemente, un refugio. No necesitaba tener respuestas, solo confiar en que su alma seguía sostenida, incluso rota.

Salió del templo más liviano. No porque el banco estuviera ocupado otra vez, sino porque ya no estaba solo en él. La fe no había sido un sustituto del dolor, sino un acompañante silencioso en medio de su noche más larga.

**Reflexión y tarea:** Detente un momento y medita: ¿dónde has sentido un "abrazo que no se ve"? ¿En una oración, en un recuerdo, en una palabra leída justo a tiempo? Anota ese momento. Si aún no lo has sentido, escribe una oración o pensamiento de esperanza, incluso si parece débil. A veces, eso basta para empezar a creer de nuevo.



## **Luz para los que aún lloran**

*La comunidad que camina  
junta en el duelo*

Martina no pensaba que necesitara a nadie. Después de todo, había aprendido a contener el llanto en los pasillos del sanatorio, a sonreír frente a los pacientes aunque el alma se le cayera a pedazos por dentro. Sabía mantenerse en pie. ☉ eso creía.

Un día, al salir del turno, vio un cartel sencillo pegado en la puerta de la capilla del hospital: "Grupo de apoyo para personas en duelo. Todos los miércoles, 6 p.m."

Le dio curiosidad... y miedo.

La primera vez fue solo para mirar desde la puerta. La segunda, se sentó en la última fila, sin decir palabra. Pero la tercera, alguien le ofreció una taza de té y le preguntó:

—¿Cómo estás hoy, de verdad?

No pudo responder. Solo lloró.

Y no fue la única. Allí estaban otros que también sabían lo que era sentarse a cenar con una silla vacía, despertar esperando un mensaje que ya no llega, o reírse con culpa porque por un instante se les olvidó que alguien ya no está.

Y no se juzgaban. Se entendían. Eso bastaba.

Martina encontró en ese grupo algo que no había sentido en meses: pertenencia. No por lo que había perdido, sino por lo que compartían en medio de la pérdida.

Aprendió a hablar sin vergüenza de su tristeza, a escuchar sin tener que dar consejos, a reírse cuando alguien contaba una anécdota absurda y hermosa de su ser querido.

Un día, al terminar la reunión, alguien dijo:

—No sé si me estoy sanando o solo sobreviviendo mejor..

Y otro respondió:

—Tal vez las dos cosas van juntas.

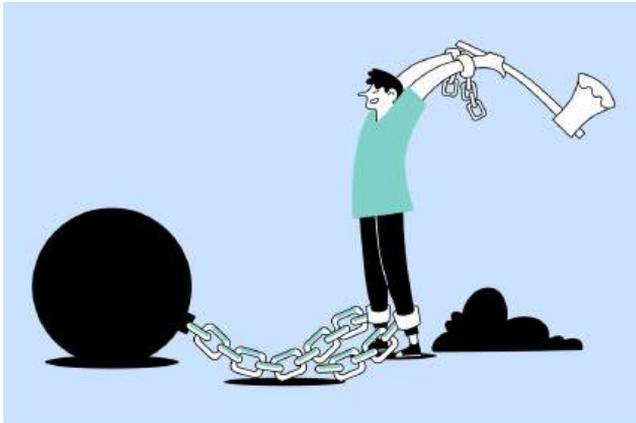
Esa noche, Martina caminó de regreso a casa con una sensación nueva. No estaba del todo bien, pero tampoco estaba sola. Y en medio de las sombras, una luz pequeña —la de otros que también lloraban— la guiaba sin prisa.

**"Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras, no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca."**

**Hebreos 10:24-25**

**Reflexión y tarea:** Piensa en las personas con las que podrías compartir tu proceso de duelo. ¿Hay alguien que te escuche sin juzgar? ¿Has considerado un grupo, una comunidad, un círculo de fe o apoyo?

Haz una lista de posibles espacios seguros, o comprométete a crear uno con una persona cercana. A veces, un café compartido o una llamada pueden ser el inicio de una red que sostiene.



## **El duelo como transformación, no como fin**

*Invitación a continuar el camino  
con fe y esperanza*

*Llegamos al final de esta historia, aunque bien sabemos que el duelo real no termina en una última página. No hay punto final para un amor verdadero, ni hay calendario que marque con exactitud el día en que dejará de doler. Pero hay algo que sí cambia: tú.*

*Si has leído hasta aquí, tal vez te reconozcas diferente. No porque el dolor haya desaparecido, sino porque has aprendido a convivir con él sin que te ahogue. Porque has encontrado sentido en medio de las grietas. Porque, tal vez sin darte cuenta, comenzaste a caminar.*

*Elías, Martina, y todos los que entre líneas acompañaron esta historia, no son solo personajes: son reflejos. De ti. De mí. De cada ser humano que alguna vez ha amado tanto que, al perder, sintió que se perdía consigo. Pero mira: sigues aquí. Respirando. Latiendo. Esperando. Eso, por sí solo, ya es un milagro.*

*El duelo no es una prueba que se aprueba ni una etapa que se supera. Es un proceso que nos transforma. A veces lenta, otras bruscamente. Pero siempre con la posibilidad de que, en medio del dolor, algo nuevo nazca: una fortaleza desconocida, una empatía más profunda, una fe que ya no es teoría sino experiencia.*

*No caminas solo. A tu lado hay otros que también han perdido, también han caído, también se han levantado. Y delante de ti, hay una esperanza que no depende de tus fuerzas, sino del Dios que, incluso en el valle más oscuro, promete estar contigo.*

*Si un día vuelve el silencio, vuelve la tristeza o el cansancio... recuerda: hay palabras para ponerle nombre, hay personas que pueden escucharte, y hay un Dios que, aunque no siempre explique, siempre acompaña.*

*Este libro no tiene todas las respuestas, pero espera haber sido un susurro de consuelo, un compañero en la madrugada, una luz encendida en medio de la niebla.*

*Gracias por permitirnos caminar contigo.*

*¿Y ahora que?*

*Ahora, vive. A tu ritmo. Con tus pausas. Con tus lágrimas.*

*Pero vive.*

*Y cuando estés listo, ama de nuevo. No porque hayas olvidado, sino porque el amor que diste sigue latiendo... en ti.*

# Apéndice A – Diario de duelo

Una guía para escribir, sentir, recordar y avanzar

## Introducción:

Este diario no es para escribir bien. Es para escribir verdad.

Aquí no importa la ortografía, el orden ni la belleza literaria. Aquí importa lo que sientes. Lo que no dijiste. Lo que pesa. Lo que sana.

Llevar un diario en el duelo es como conversar contigo mismo delante de Dios, sin máscaras. Es una forma de reconocer que cada emoción tiene un lugar y que tu historia, con todo lo que contiene, merece ser contada.

Puedes escribir cada día o solo cuando sientas que algo dentro necesita salir. Este es tu espacio seguro.

## Secciones sugeridas para cada entrada:

 Fecha: [Escribe el día, la hora o simplemente "hoy"]

 ¿Qué siento hoy?

(Palabras sueltas, emociones, pensamientos sin censura)

Ejemplo: Triste. Cansado. Nostalgia. En paz. Enojo con Dios. Confusión.

 Recuerdo o imagen que volvió a mi mente:

(Ese olor, esa canción, ese gesto...)

💧 ¿Qué me duele más en este momento?

(Nombrar el dolor a veces lo hace más manejable)

🌿 ¿Pude encontrar algo de consuelo hoy?

(Una oración, una palabra, una persona, un silencio...)

🙏 Oración o frase que quiero decir aunque no tenga todas las respuestas:

(Ejemplo: "Ayúdame a seguir", "Aquí estoy", "No entiendo, pero confío")

🌱 Pequeño paso de hoy (o de mañana):

(Una tarea, una salida, una decisión, una conversación pendiente)

Espacios especiales del diario:

🌻 Carta libre a quien partió

Escribe una carta. Dile lo que no pudiste decir. O vuelve a repetirlo.

Aquí puedes amar en voz alta.

📖 Lista de cosas que extraño... y cosas que agradezco

Dos columnas que puedes llenar poco a poco. Porque el dolor y la gratitud muchas veces conviven.

### Registro de avances invisibles

Hay días en los que parece que nada cambia. Pero si miras atrás, notarás: hoy pude salir sin llorar: hoy dormí mejor: hoy hablé del tema sin romperme del todo.

Anótalo. Celebra lo pequeño.

### Versículos que me sostienen

(Espacio libre para escribir pasajes que hayan sido consuelo para ti)

### Espacio para pegar una foto, un recuerdo o dibujar

No necesitas ser artista. Solo deja que las manos digan lo que el alma calla.

Este diario no tiene reglas. Si un día solo quieres llorar sobre sus páginas, está bien.

Si otro día quieres llenar diez hojas, también está bien.

Lo importante es que sea tuyo.

# Apéndice B

## Versículos para el alma herida

Palabras que consuelan cuando ya no hay palabras

Este apéndice es una pequeña lámpara encendida para los momentos más oscuros.

No se trata de recitar versículos como fórmulas mágicas, sino de permitir que algunas palabras eternas entren en tu alma como lo hace el amanecer: suavemente, sin apuro, sin exigir nada.

Puedes leerlos en orden o elegir uno al azar cada día. A veces, la palabra justa llega cuando más la necesitamos.

1. Cuando sientas que no puedes más

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso."

— Mateo 11:28

2. Cuando el dolor sea tan grande que parezca que Dios está en silencio

"El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido."

— Salmo 34:18

3. Cuando te invada la culpa, el "si hubiera..."

"Así como el cielo está por encima de la tierra, así de grandes son mi amor y mi perdón."

— Isaías 55:9 (parafraseado)

4. Cuando no entiendas por qué sucedió todo esto

"Ahora no lo entiendes, pero lo entenderás después."

— Juan 13:7

5. Cuando extrañes profundamente y no haya consuelo humano suficiente

“Como alguien a quien consuela su madre, así los consolaré yo.”

— Isaías 66:13

6. Cuando sientas que el futuro es solo una página en blanco que duele

“Porque yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza.”

— Jeremías 29:11

7. Cuando quieras rendirte

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”

— Filipenses 4:13

8. Cuando creas que nadie más entiende lo que estás viviendo

“En todas nuestras tribulaciones, él nos consuela para que con ese mismo consuelo podamos consolar a otros.”

— 2 Corintios 1:4

9. Cuando el día termine y el corazón siga dolido

“El llanto podrá durar toda la noche, pero con el amanecer llegará la alegría.”

— Salmo 30:5

10. Cuando, a pesar del dolor, algo dentro de ti te empuje a confiar otra vez

“Aunque mi corazón y mi carne desfallezcan, Dios es la fortaleza de mi vida y mi porción para siempre.”

— Salmo 73:26