



una sonrisa, cuando damos un paso más hacia una vida renovada. Es como un pintor que empieza con una tela en blanco, donde cada pincelada, aunque pequeña, va llenando de color lo que antes parecía vacío.

Cada etapa del duelo (negación, enojo, tristeza, vacío, aceptación) puede verse como un turno distinto dentro de este trabajo interior. No son obstáculos que deben eliminarse, sino tareas que deben realizarse con honestidad y entrega, como un artesano que, con cada herramienta en mano, pule y define su obra, aceptando los desafíos en cada paso del proceso.

Así como un trabajador perfecciona su arte a través del tiempo, el alma en duelo aprende a caminar con mayor sabiduría, humildad y fortaleza, como un músico que afina su instrumento tras cada ensayo, hasta lograr una melodía más armónica y profunda.

El trabajo interior construye corazones más sabios, almas más libres y vidas más auténticas. El duelo, cuando es vivido conscientemente, nos enseña que la vida no se trata sólo de sobrevivir, sino de vivir con sentido. Nos confronta con preguntas profundas: ¿Qué es verdaderamente importante? ¿Cómo quiero honrar mi existencia? ¿Qué legado quiero dejar?

Cada lágrima derramada, cada reflexión dolorosa, cada paso de avance forma parte de una gran obra: la reconstrucción de una vida que, aunque marcada por la pérdida, está iluminada por el amor y el propósito. Es como un arquitecto que, a pesar de las grietas en los planos, sigue construyendo un edificio que, con el tiempo, se erige con fuerza y estabilidad. Así como un trabajador siente orgullo al ver el fruto de su esfuerzo, también quienes trabajan su duelo con amor y conciencia pueden mirar hacia atrás, reconocer su camino recorrido y sentir la dignidad de haber transformado el dolor en sabiduría.

En este Día del Trabajo, además de honrar a quienes construyen el mundo exterior, hagamos una pausa para honrar también nuestro trabajo interior. Reconozcamos el esfuerzo silencioso que realizamos al enfrentar nuestras pérdidas, la valentía que desplegamos al no rendirnos ante el dolor, y la esperanza que cultivamos al dar pasos, incluso pequeños, hacia una vida con propósito. Cada uno de nosotros, en su propio duelo, es un trabajador del alma. Y cada jornada que vivimos con honestidad y amor nos acerca más a la obra más importante que jamás edificaremos: una vida plena, significativa y verdadera.

## Te propongo un ejercicio

Toma unos minutos de silencio, tomar papel y pluma, y escribir libremente las respuestas a estas tres preguntas:

1. ¿Qué he aprendido de mí mismo a través del duelo que estoy viviendo o he vivido?

2. ¿Qué valores o enseñanzas quiero conservar como un legado del amor que compartí con quien he perdido?

3. ¿Qué pequeños actos cotidianos me ayudan hoy a construir una vida con sentido?

Escribe sin juzgar tus respuestas. Luego, léelas en voz alta para ti mismo como quien reconoce su propio trabajo y honra su propia travesía. Al terminar te agradeces.

Este pequeño ejercicio puede ayudarte a descubrir la profunda dignidad de tu trabajo interior y a seguir caminando con propósito.

Recuerda, esto es una reflexión, no sustituye el acompañamiento médico o tanatológico. Cada uno da lo que lleva en su corazón, como un reflejo de su mundo interior. Te comparto esto con confianza, toma lo que te resuene. Asumir tu realidad con responsabilidad, sin emitir juicios y desde el amor, allana el camino de tu vida. Si necesitas apoyo, recuerda que no estás sola(o).

**\* Tanatólogo. Conferencista.  
Escritor. Investigador  
Contacto: mi.red.soc@gmail.com**

