

## ¿Cómo es el luto saludable?

Cuando experimentamos la pérdida de una persona o cosa hacia la que sentíamos un apego especial, nos entristecemos de tal manera que entramos en un período normal de dolor. Para procesar ese dolor que pareciera no terminar, las personas deben “elaborar su pérdida”, es decir, entrar en un proceso, paso por paso, para lograr la sanidad emocional.

La elaboración saludable del dolor involucra:

- **Aceptar** que el pasado siempre quedará en el pasado
- **Aceptar** que el presente ofrece estabilidad y significado
- **Aceptar** que el futuro guarda nuevas y *distintas oportunidades*

*“Claman los justos, y Jehová oye, Y los libra de todas sus angustias. Cercano está Jehová a los quebrantados de corazón; Y salva a los contritos de espíritu”.*  
(Salmos 34:17-18)

## Deje ir el pasado

- Eche una mirada atrás y reflexione en forma verbal acerca de la historia que compartió con lo que ha perdido. Reconozca que la historia es parte permanente de su pasado, pero que ya no forma parte de su presente.
- Exprese cualquier asunto pendiente respecto al pasado y resuelva cualquier cosa o sentimiento que haya quedado pendiente (tal como el resentimiento o arrepentimiento), sacándolo a la luz y luego cerrando el círculo.
- Decida perdonar cualquier agravio que todavía albergue en su corazón y deshágase de cualquier intento de venganza.
- Suelte el pasado y comprométase a dejar de intentar hacerlo parte de su presente y futuro. Haga suyas las palabras de la Biblia:

*“Y olvidarás tu miseria O te acordarás de ella como de aguas que pasaron”.*  
(Job 11:16)

Adaptado de la *Biblioteca de Consejería Bíblica* de HOPE FOR THE HEART (Esperanza Para El Corazón). Las 100 *Referencias Rápidas* proveen verdades bíblicas concisas—La verdad de Dios para los problemas de hoy.

Para mayor información, pida la *Clave Bíblica Para Consejería* y escuche la serie en CD acerca de **El Luto: Como recobrar la paz después de perder a un ser querido.**

### Temas relacionados con El luto...

- La ira: *Cómo actuar en vez de reaccionar*
- La muerte: *La puerta a su destino eterno*
- La depresión: *Cómo salir del abismo de la desesperación*
- La maldad y el sufrimiento. *¿Por qué?*
- La culpa: *Cómo vivir libre de remordimiento*
- La soledad: *Cómo estar solo sin sentir soledad*
- El rechazo: *Sanando el corazón herido*
- Enfermedades fatales: *¿Cómo puedo resignarme?*
- La viudez: *Sabiduría para vivir solos*

© 2007-2008 HOPE FOR THE HEART

Si desea más información, llame al 1-800-488-HOPE (4673)

visite [www.hopefortheheart.org](http://www.hopefortheheart.org)

[www.esperanzaparaelcorazon.org](http://www.esperanzaparaelcorazon.org)

Todas las citas bíblicas están tomadas de la Versión Reina Valera Revisión 1960.

Todos los derechos reservados.



ESPERANZA PARA EL CORAZÓN

P.O. Box 7, Dallas, TX 75221

# El luto

REFERENCIAS RÁPIDAS  
Tomadas de las  
CLAVES BÍBLICAS PARA LA CONSEJERÍA



BIBLIOTECA  
DE CONSEJERÍA  
BÍBLICA



## Cómo recobrar la paz después de perder a un ser querido

¿Por qué la gente se acerca tanto a Jesús especialmente cuando han perdido toda esperanza? ¿Por qué asumen que él tendrá compasión de ellos en su dolor? ¿Por qué se dolería él con su agonía? La respuesta es simple: Jesús no fue ajeno al dolor. El sufrió burlas y escarnio, menosprecio y azotes, lo criticaron y lo crucificaron. La Biblia dice:

*“Quien cuando le maldecían, no respondía con maldición; cuando padecía, no amenazaba, sino encomendaba la causa al que juzga justamente”.*  
(1 Pedro 2:23)

Cuando vemos que alguien es insultado, escuchamos que se burlan de alguien, o cuando vemos sufrir a otro, sabemos que esa persona entiende el dolor porque lo está sintiendo. De la misma manera, cuando Jesús vivió en la tierra, sus seguidores vieron los insultos injustos que le profirieron... escucharon las ofensas injustas que le dijeron... vieron el sufrimiento injusto que le impusieron. Por tanto, ellos sabían que él podía entender su dolor y que podía interesarse en sus sufrimientos.

Si usted siente que a nadie le importa su dolor,  
¡a Jesús sí!

Si usted piensa que a nadie le interesa su tristeza,  
¡a Jesús sí!

Si usted cree que Nadie se preocupa por su sufrimiento,  
¡Jesús sí!

*“Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado. Acerquémonos, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro”.*  
(Hebreos 4:15-16)

## Acepte su presente

### El presente ofrece estabilidad y significado.

- **decida** vivir un día a la vez. (Mateo 6:34)
- **Ponga** al Señor como el centro de su vida. (Mateo 16:24)
- **acérquese** a Dios con sus dudas específicas. (Santiago 1:5)
- **agradezca** a Dios por darle todo lo que necesita para vivir. (2 Pedro 1:3)
- **alabe** a Dios porque aunque su situación ha cambiado, él nunca lo dejará. (Hebreos 13:5)
- **Céntrese** en ayudar a los demás con gozo y satisfacción. (Gálatas 6:2)

### Directrices emocionales

- Cuente con una red de personas que lo apoyen. *“Hierro con hierro se aguza; Y así el hombre aguza el rostro de su amigo”. (Proverbios 27:17)*
- Sienta la libertad de llorar. *“Los que sembraron con lágrimas, con regocijo segarán”. (Salmos 126:5)*
- Haga un plan para socializar de manera regular. *“no dejando de congregarnos... sino exhortándonos”. (Hebreos 10:25)*
- Tenga un confidente confiable y honesto. *“Mejores son dos que uno... el uno levantará a su compañero”. (Eclesiastés 4:9-10)*
- Suelte el resentimiento. *“Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”. (Efesios 4:32)*

### Directrices espirituales

- Desarrolle una vida de oración con propósito. *“Te he manifestado mis caminos, y me has respondido; Enséñame tus estatutos”. (Salmos 119:26)*
- Desarrolle un anhelo por la eternidad. *“no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven; pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas”. (2 Corintios 4:18)*
- Desarrolle una perspectiva práctica y positiva. *“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre... en esto pensad”. (Filipenses 4:8)*
- Desarrolle un sentido de paz respecto al pasado. *“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”. (1 Juan 1:9)*

## Acepte su futuro

### El futuro trae nuevas oportunidades.

- **Confíe** en los planes futuros de Dios para usted. (Jeremías 29:11)
- **Sepa** que su tristeza y dolor no se han desperdiciado. (Salmos 119:71)
- **Ponga** todas sus expectativas en Dios. (Salmos 62:5)
- **Tenga** fe en lo que no puede ver. (2 Corintios 4:18)
- **Sepa** que Dios llenará el vacío que hay en su vida. (Isaías 43:18-19)

## Cómo decir adiós

- Eche una mirada hacia atrás y reflexione en el significado de la historia que compartió con la persona que ha perdido, explorando y expresando la profundidad y amplitud de sus sentimientos (tales como amor, aprecio, ira, o culpabilidad).
- Reconozca el impacto que esa historia tuvo en usted. Acepte el hecho de que esa persona siempre será parte de su vida. Pero también afirme que ya es tiempo de seguir adelante y ser la persona que Dios quiere hacer de usted.
- Declare que no puede vivir en el pasado y que tiene necesidades en el presente que Dios suplirá de nuevas maneras. Reconozca que usted necesita aferrarse a todo lo que el Señor tiene planeado para usted.
- Despídase del pasado, del dolor y de todo lo que ha perdido. Expresé sus sentimientos finales y diga: “adiós”. Luego dirija su enfoque al presente y al futuro que Dios ha planeado para usted, acepte su vida ahora y lo que será en el futuro. Reconozca que está en un proceso, y por lo tanto, siempre estará experimentando cambios. Dé la bienvenida al Señor y a todo lo que él quiere para su vida.  
*“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo”. (Juan 14:27)*

## Cómo obtener consuelo

Nuestro Dios es el Dios de las segundas oportunidades. Lo que haya quedado en el pasado, él puede usarlo para su gloria. Las tormentas de dolor nunca son un desperdicio. En los designios de Dios. El dolor hará de usted una mejor persona. El dolor le ayudará a crecer.

- Acuda al Señor para toda consolación. *“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo. . . Dios de toda consolación”. (2 Corintios 1:3)*
- Abra su corazón a la realidad del dolor. *“Pero tuvimos en nosotros mismos sentencia de muerte, para que no confiásemos en nosotros mismos, sino en Dios”. (2 Corintios 1:9)*
- Tenga una limpia conciencia confesando el pecado y las ofensas del pasado. *“El que encubre sus pecados no prosperará; Mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia”. (Proverbios 28:13)*
- Encuentre el lado positivo de su proceso de sufrimiento. *“porque he aquí, esto mismo de que hayáis sido contristados según Dios, ¿qué solicitud produjo en vosotros, qué defensa, qué indignación, qué temor, qué ardiente afecto, qué celo, y qué vindicación! En todo os habéis mostrado limpios en el asunto”. (2 Corintios 7:11)*
- Obtenga el consuelo de las personas a quienes Dios envía a su vida. *“Pero Dios, que consueta a los humildes, nos consoló”. (2 Corintios 7:6)*
- Refuerce su fe al consolar también a otros. *“para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios”. (2 Corintios 1:4)*
- Confíe en la fortaleza de Cristo en usted para tener el poder de reconstruir su vida. *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. (Filipenses 4:13)*  
*“Mejor es el pesar que la risa; porque con la tristeza del rostro se enmendará el corazón”. (Eclesiastés 7:3)*

## Preguntas y respuestas

***“He experimentado una muerte devastadora en mi familia; ya nada es igual. ¿Cuándo volverán las cosas a la normalidad?”***

Cuando la muerte se lleva a un ser muy querido, la vida jamás volverá “a la normalidad”. Sin embargo, deberá establecer una “nueva vida normal”. Puesto que su vida ha cambiado para siempre por causa de una pérdida que altera la vida, su “normalidad antigua” se desvanece para siempre. Pero al entrar en una nueva rutina con una nueva manera de pensar, desarrollará una nueva normalidad, y con el tiempo, el nivel de consuelo incrementará. Cuando se encuentre en ese proceso recuerde que: . . .

- Dios lo creó con resistencia pues le equipó para adaptarse mental, emocional y espiritualmente a las nuevas situaciones.
- La vida misma consiste en interminables cambios desde el momento de la concepción hasta la muerte.
- Siempre estamos cambiando y siempre tenemos la oportunidad de crecer hacia la madurez con cada nuevo cambio. Por lo tanto, confíe en el Señor su Creador y dependa de él mientras encuentra cuál será su “nueva vida normal”.

*“Fíate de Jehová de todo tu corazón, Y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, él enderezará tus veredas”. (Proverbios 3:5-6)*

***“Alguien cercano a mí murió, y ya no podré pedirle perdón por el mal que hice. ¿Qué puedo hacer con mi sentido de culpabilidad?”***

No tiene por qué vivir con un sentido de culpa. Pero aunque la persona a la que ofendió ya no está disponible para hablar con ella, Reconozca que Dios sí está disponible siempre.

- Escriba todas las actitudes y acciones equivocadas y luego confiese su pecado al Señor.
- Pida a Dios que lo perdone, sabiendo que todos los pecados (aun los que cometemos en contra de los demás) son pecado contra Dios porque él nos ha dicho cómo debemos tratarnos unos a otros.
- Escriba una carta a la persona a la que ofendió, léala en voz alta y luego pida que Dios le perdone en representación de la otra persona. Luego quemé la carta como una ofrenda sacrificial.

*“Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio. . . Los sacrificios de Dios son el espíritu quebrantado; Al corazón contrito y humillado no despreciarás tú, oh Dios”. (Salmos 51:10, 17)*