



# El luto

## Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

1

### Capítulo 1

#### Definiciones

Comenzaremos hablando de una de las pruebas más difíciles que enfrentamos a lo largo de la vida: la muerte de nuestros seres queridos. Ante esto muchas veces nos preguntamos: ¿Habrá alivio para este dolor tan profundo e intenso? ¿Cuándo terminará? ¿Hasta cuándo caminaré por este valle de sombra de muerte?

1. Complete el versículo Eclesiastés 3:1-4 (RVR 1960)

“Todo tiene su \_\_\_\_\_, y todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su \_\_\_\_\_. Tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar, y tiempo de curar; tiempo de destruir, y tiempo de edificar; tiempo de \_\_\_\_\_, y tiempo de reír; tiempo de endear, y tiempo de bailar”.

#### ¿Qué es el luto?

2. El luto es una \_\_\_\_\_ profunda y persistente causada por la pérdida o por la inminente pérdida, de una \_\_\_\_\_ o una \_\_\_\_\_ con la que tenemos un alto apego emocional.
3. Se inicia en el corazón como respuesta natural o normal ante una pérdida significativa.
4. Es un dolor emocional que \_\_\_\_\_ permite para \_\_\_\_\_ nuestro conocimiento respecto a los sufrimientos de la vida.
5. Consideremos este ejemplo bíblico: en Mateo 17:23 (RVR 1960) enseña que los discípulos del Señor se entristecieron en gran manera cuando él les dijo que sería traicionado y entregado. Aquí encontramos la palabra “*lupe*”, que viene del griego y significa “\_\_\_\_\_ de cuerpo o mente”. Lo que los discípulos experimentaron aquí es un duelo anticipado, la tristeza, el luto por la muerte inminente del Señor.

#### ¿Qué es duelo?

6. Duelo viene del latín “*dolus*” y significa dolor.
7. Es un \_\_\_\_\_ normal y saludable de trabajar el dolor ante una pérdida y dura un tiempo determinado, por eso le llamamos proceso, \_\_\_\_\_ y termina. Tenemos el ejemplo bíblico de Jacob que lloró la supuesta muerte de su hijo José por años. (Génesis 37:34)



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

2

#### Dios usa el duelo a nuestro favor

8. Lo usa para producir sanidad total de ese sufrimiento y dolor profundos. Por eso no es conveniente \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_ de ese dolor.
9. Duelo no solo implica dolor, también significa el “\_\_\_\_\_” de poder adaptarnos a un entorno que ha cambiado para siempre. Y es fundamentalmente el desafío de crecer a través de la pérdida, crecer en el conocimiento de la persona de nuestro Señor Jesucristo, de afirmar nuestra fe, comprobando en la realidad cotidiana, que ninguna de sus promesas ha faltado en estos momentos difíciles. Pero también nos sirve para \_\_\_\_\_ a otros de la manera en que fuimos consolados por Él.

2 Corintios 1: 3-4 (RVR 1960)

*“Bendito sea el Dios y padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, 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”.*

#### Duelo crónico

10. Dijimos que existe un duelo normal, pero también existe un *Duelo Crónico* que se presenta cuando no queremos \_\_\_\_\_ de nuestro dolor, quizá porque los demás pueden llegar a pensar que somos débiles, o por alguna otra razón no manifestamos nuestras emociones. Pero es muy necesario \_\_\_\_\_ lo que sentimos porque forma parte del proceso de sanidad.
11. Si padecemos un dolor crónico nos encontramos emocionalmente \_\_\_\_\_. Por eso las palabras del Señor Jesús son tan liberadoras, aun cuando las aplicamos al sufrimiento.  
Juan 8:32 (RVR 1960)  
*“Y conoceréis la verdad y la verdad os hará libres”.*
12. Por lo tanto, podemos decir que el dolor crónico o padecimiento incompleto es una tristeza emocional no \_\_\_\_\_ que se experimenta por un período largo de tiempo por no \_\_\_\_\_ una pérdida o por no pasar por el proceso de cerrar el círculo.



## El luto

### Cómo recobrar la paz después de perder algo muy querido

---

3

#### Falsos conceptos del duelo

La característica es que ciertos conceptos falsos, o falsas creencias, nos impiden seguir avanzando en el proceso de sanidad, como por ejemplo:

13. Un concepto falso sería decir: “Mi dolor nunca terminará”.

Pero la verdad es que: tendrá dolor por un \_\_\_\_\_ y luego terminará.

En Eclesiastés 3:4 (RVR 1960) dice *“Hay un tiempo de llorar y tiempo de reír, tiempo de entristecerse y tiempo de bailar”*.

14. Otro falso concepto, por ejemplo, si digo: “Si lloro, no soy fuerte”.

La verdad es que: Jesús era muy fuerte y aun así \_\_\_\_\_ ante la tumba de Lázaro y se conmovió profundamente. Juan 11:35.

15. Otra creencia falsa es pensar lo siguiente: “Si siento profundo dolor y angustia, entonces no muestro confianza en Dios”.

Pero la verdad es que: Cristo era el Mesías y nunca dejó de \_\_\_\_\_ en Dios el Padre y aun así fue llamado *“varón de dolores, experimentado en quebranto”* según Isaías 53:3 (RVR 1960)

#### Dolor reprimido

El dolor reprimido se presenta cuando una persona tiene razón para llorar, necesita hacerlo, pero se niega a desahogar sus emociones. También muestra patrones de conducta negativos por ejemplo: la persona se aísla del resto, se hace el chistoso, consume alcohol y drogas.

16. Únicamente podemos experimentar la sanidad \_\_\_\_\_ si enfrentamos la realidad de nuestras pérdidas dolorosas en la vida y trabajamos en un proceso genuino de dolor.

En la biblia encontramos la oración del salmista:

Salmo 43:3 (RVR 1960)

*“Envía tu luz y tu verdad, estas me guiarán”*

17. El dolor reprimido se puede vencer si la persona está \_\_\_\_\_. La solución puede comenzar cuando decide hacer lo que nosotros llamamos una “prueba de la línea del tiempo”. Esto le ayudara a identificar el dolor que hay en su corazón.