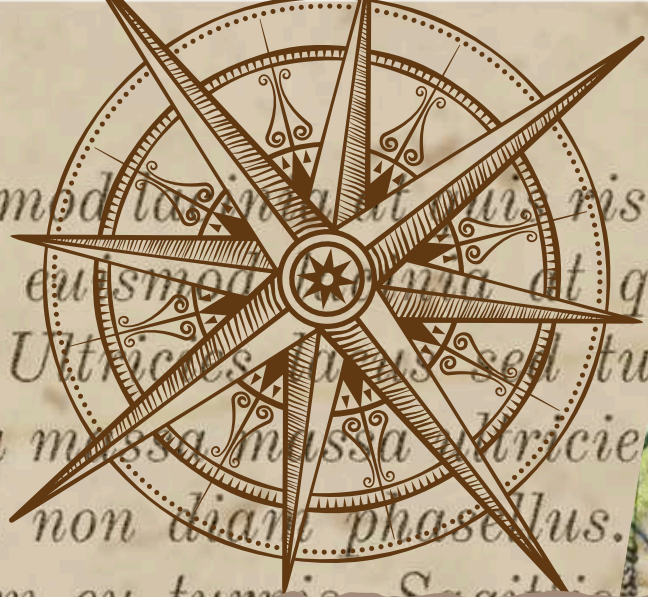


El arte de dejar ir





¿Por qué aprender el arte de dejar ir?

Hay momentos en la vida en los que algo termina, pero dentro de nosotros todavía continúa. Una relación que no fue. Un proyecto que no salió. Una versión de nosotros mismos que ya no encaja con quienes somos hoy.

En este espacio trataremos de comprender qué significa soltar cuando la vida no sigue el guión que habíamos imaginado. Empezaremos por nombrar lo que duele, descubrir qué historia nos estamos contando y dar un espacio a lo que sentimos.

La psicología del duelo nos ofrece un marco útil: las tareas del duelo de William Worden. Estas tareas pueden adaptarse a cualquier pérdida que requiera integración. Veámoslas en este contexto:

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
2. Elaborar el dolor.
3. Recolocar emocionalmente aquello que se fue.
4. Reorientar la vida hacia adelante.

A continuación te propongo algunas actividades que pueden ayudarte a sostener y transformar el duelo paso a paso. Mientras realizas estas tareas permítete sentir lo que surge y reconocer las huellas que te dejó: aprendizajes, límites nuevos, fortalezas.

Tarea 1. Nombrar lo que quieres dejar ir

Este primer trabajo no es para cerrar, aceptar ni comprender del todo. Se trata de atreverse a mirar y a poner palabras. Piensa en algo que no salió como esperabas. Tómate un momento. No busques una respuesta brillante ni definitiva. Solo observa y después completa estas frases.

Lo que yo quería que ocurriera era:

Lo que efectivamente ocurrió fue:



Tarea 2. Distinguir lo que pasó de la historia que me conté

Cuando algo importante no sale como esperábamos, no solo ocurre un hecho: construimos rápidamente una interpretación, a veces sin darnos cuenta. ¿Qué estoy suponiendo o interpretando de lo que pasó? ¿Qué conclusiones saqué sobre mí, mi futuro o mi vida? Completa esta tabla:

HECHOS (LO OBSERVABLE)	HISTORIA QUE ME CONTÉ SOBRE ESOS HECHOS
Ej. Me han despedido	Ej. "Me han despedido porque no soy bueno en lo que hago. Se han dado cuenta de que soy un desastre."

HISTORIA MÁS AMPLIA Y CONTEXTUALIZADA

Ej. Me han despedido. Eso duele y es difícil. Puede haber muchos factores: reestructuración, cambios internos, decisiones estratégicas. Esto no define mi capacidad ni mi valor. He aprendido habilidades y competencias que ahora puedo usar en otros proyectos.





La despedida

Despedirse es un acto interno consciente, silencioso y profundo, que nos permite reorganizar la memoria de aquello que fue importante.

Es un acto con forma, un ritual interno que permite reescribir la historia de lo vivido, para que lo que fue importante deje de ocupar el presente como una herida abierta. Cuando realizamos un gesto ritualizado, el cerebro percibe señales de cierre: la memoria se activa, se vuelve lábil, y puede integrar nuevos significados, emociones y aprendizajes.

El acto de despedirse funciona como un ritual interno que haremos para marcar un final, añadir información correctiva a los recuerdos dolorosos y liberar recursos cognitivos y emocionales. En la despedida reactivamos un recuerdo y podemos añadir distintos tipos de información correctiva:

1. Autocompasión: “Hice lo que pude en ese momento.”
2. Reatribución ajustada: “Fue mi responsabilidad en parte pero no totalmente.”
3. Evidencia de crecimiento: “He aprendido y cambiado desde entonces.”
4. Regulación fisiológica: respiración calmada, postura segura.
5. Validación emocional: “Tenía derecho a sentirme así”.
6. Quitar autoexigencia: “Todos los seres humanos nos equivocamos y yo también tengo derecho a hacerlo.”
7. Nueva experiencia relacional correctiva: sentir seguridad y apoyo en el presente.
8. Aprendizajes adquiridos: límites personales, habilidades nuevas.
9. Tolerancia a la ambivalencia: aceptar que lo vivido fue valioso y doloroso a la vez.



Tarea 3. Ritual para dejar ir

Paso 1: Escribir la historia

Escribe en el papel lo que quieres despedir: lo que fue importante, lo que te dolió, lo que aprendiste.

Paso 2: Introducir nueva información

Añade dos o tres inputs correctivos de la lista anterior. Por ejemplo: autocompasión + aprendizaje adquirido.

Paso 3: Dar forma ritual

Elige tu forma de liberarlo: quemarlo con cuidado, tirarlo con intención de dejarlo ir, enterrarlo en la tierra o en una maceta como gesto de despedida simbólica...

Hazlo con intención: puedes decir en voz alta: "Honro lo que fue, libero lo que no será."
Cierra tu ritual: respira, siente, añade una frase o un gesto que haga el acto tuyo.

No hay reglas fijas, este es tu ritual. Añade, quita, transforma. Lo importante es dejar ir con intención y abrir espacio para lo nuevo.





El vacío fértil

El vacío no es ausencia. Es terreno disponible. La mayoría de las personas lo llenan rápidamente por incomodidad. Pero cuando aprendemos a habitarlo con paciencia, emergen nuevas direcciones más auténticas.

En este módulo no vamos a forzar lo nuevo. Vamos a aprender a esperar. A escuchar. A construir desde valores y no desde la urgencia.

Tarea 4. Explorando valores

Encuentra un lugar tranquilo y si quieres pon música suave.

Respira profundamente 3 veces, sintiendo cómo el cuerpo se relaja.

Pregúntate: “Si pudiera vivir los próximos meses desde lo que más me importa, ¿qué valores guiarían mis acciones?” Escribe palabras que surjan: honestidad, libertad, curiosidad, cuidado, aprendizaje, creatividad...No limites la lista, déjala fluir.

Revisa tu lista y elige uno o dos valores que sientas más resonantes ahora.

Reflexiona: “¿Qué significaría vivir hoy alineado con este valor?”

Piensa en una acción pequeña y concreta que puedas hacer hoy o esta semana para vivir ese valor. No busques resultados inmediatos. Solo que tu acción refleje tu dirección. Observa que este puente hacia el futuro ya está empezando a construirse, aunque aún no veas el otro lado.

