



# Gestión del duelo

FUENTE: <https://www.preving.com/prevencion-coronavirus/>

El **DUELO** es un proceso interno, la respuesta normal y saludable de una persona frente a una pérdida, sea del tipo que sea. Se puede experimentar no solo por la muerte, sino cada vez que en la vida tenemos una experiencia de interrupción definitiva de algo (Divorcio, cambios en una relación, cambio de amistades, cambio de salud propio o de un ser querido, pérdida de un trabajo, inseguridad financiera, jubilación, mudanza a una nueva localidad...).

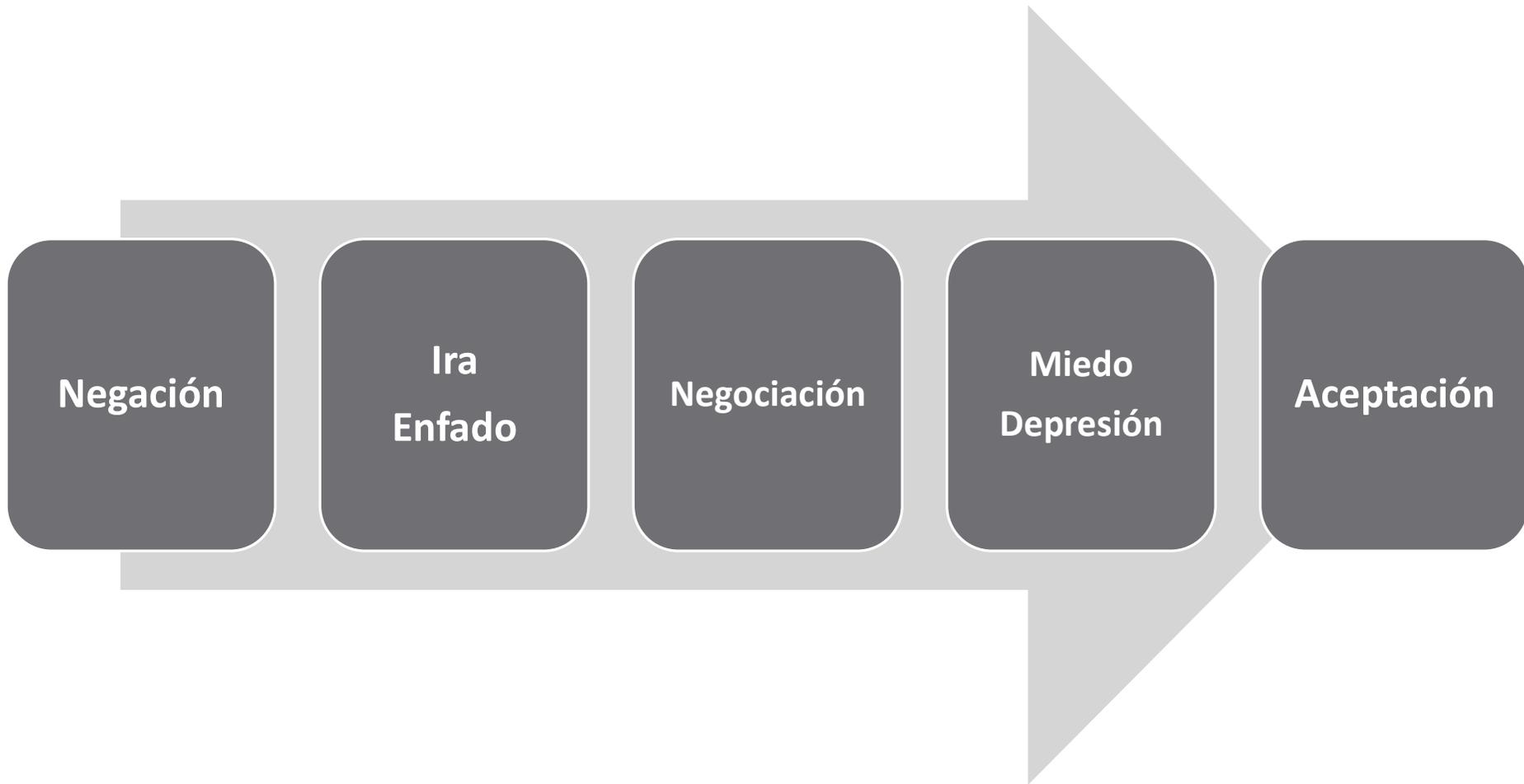
El DUELO es la ***experiencia emocional de enfrentarse a la pérdida***, y es diferente para cada persona. Toda pérdida nos conduce a la necesidad de adaptarnos a una nueva situación.

La pérdida que desencadena en y cualquiera de ellas puede llevar a la persona a sufrir síntomas emocionales y físicos:

- **Sentimientos**
- **Pensamientos**
- **Sensaciones físicas**
- **Conductas**



# Fases del duelo



# Formas de reaccionar ante un duelo

## **Sentimientos**

- Shock.
- Enfado.
- Culpa y autorreproche.
- Ansiedad.
- Tristeza.
- Cansancio.
- Soledad.
- Impotencia.
- Alivio.
- Insensibilidad o falta de sentimientos.
- ...

## **Sensaciones físicas**

- **Vacío en el estómago.**
- **Falta de aire y opresión, en la garganta o en el pecho.**
- **Excesiva sensibilidad a los ruidos.**
- **Despersonalización:** sensación de sentirse separado del cuerpo y de la mente
- **Debilidad muscular y sensación de falta de energía.**
- **Sequedad de boca.**

## **Pensamientos**

- **Incredulidad.**
- **Confusión.**
- **Preocupación.**
- **Sentido de presencia.**
- **Alucinaciones.**

## **Comportamientos**

- **Dificultades en el sueño.**
- **Trastornos alimentarios.**
- **Estar distraído.**
- **Aislamiento social.**
- **Soñar con la persona fallecida.**
- **Evitar recordar al fallecido.**
- **Buscar a la persona y llamarla en voz alta.**
- **Llorar.**
- **Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido.**

# Cómo afrontar el duelo

No hay una manera “correcta” de hacer el duelo. Cada persona es diferente. No obstante, los sentimientos asociados con el dolor deben ser temporales. No hay un cronograma establecido para el duelo.

Es importante que...

- **Sientas su pérdida.**
- **Atiendas tus necesidades físicas.**
- **Expreses tus sentimientos.**
- **Mantengas una rutina.**
- **Evites beber alcohol.**
- **Evites tomar decisiones importantes.**
- **Tómes un descanso.**
- **Busques ayuda si la necesitas.**

# Tareas del duelo

## 1) **Aceptar la realidad de la pérdida**

Cuando alguien muere, parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible. Lleva tiempo porque implica una aceptación no sólo intelectual sino emocional.

## 2) **Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida**

Tanto el dolor físico como el dolor emocional y conductual. No todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad ni lo que siente de la misma manera, pero es imposible no experimentar cierto nivel de dolor cuando se pierde alguien muy vinculado.

## 3) **Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.**

Implica, por ejemplo, asumir vivir solo/a, educar a los hijos solo/a, enfrentarse a una casa vacía, manejar la economía solo/a... Incluso realizar roles que desempeñaba hasta entonces el fallecido.

## 4) **Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.**

Se trata de encontrar psicológicamente un lugar apropiado para la persona perdida. Esta tarea es la más difícil.

El duelo acabaría cuando se han completado las cuatro tareas, cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin dolor.

**Cuándo se necesita ayuda**

Cada persona debe tomar la decisión de buscar ayuda profesional libremente, pero debe plantearse seriamente hablar con alguien sobre su duelo si presenta alguno de los siguientes **síntomas**:

- **Dificultades para el funcionamiento habitual de la persona**
- **Sentimientos de culpa muy elevados**
- **Desesperación extrema**
- **Ira descontrolada**
- **Depresión continuada en el tiempo**
- **Sintomatología física, que comprometa el bienestar físico.**
- **Abuso de sustancias**
- **Ideas suicidas**



# **Cómo ayudar a alguien que ha sufrido una pérdida**

Cosas que no deben hacer	Cosas que se deben hacer
<p>Obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un papel, diciendo: “lo estás haciendo muy bien”. Debemos dejar que la persona tenga sentimientos perturbadores sin tener la sensación de que nos está defraudando</p>	<p>Abrir las puertas a la comunicación. Si no sabe qué decir, pregunte: “¿cómo estás hoy?” o “he estado pensando en ti. ¿Cómo te está yendo?”</p>
<p>Decirle a la persona que ha sufrido la pérdida que “tiene” que hacer. En el mejor de los casos, esto refuerza la sensación de incapacidad de la persona y, en el peor, nuestro consejo puede ser “contraproducente”</p>	<p>Escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%. Hay pocas personas que se tomen el tiempo necesario para escuchar las preocupaciones más profundas de otros. Sea una de ellas. Tanto usted como la persona que ha sufrido la pérdida pueden aprender cosas en el proceso.</p>
<p>Decir “llámame si necesitas algo”. Este tipo de ofrecimientos suele declinarse y la persona que ha sufrido la pérdida capta la idea de que nuestro deseo implícito es que no se ponga en contacto con nosotros.</p>	<p>Ofrecer ayudas concretas y tomar la iniciativa de llamar a la persona. Si además respetamos la intimidad del superviviente, éste valorará nuestra ayuda concreta con las tareas de la vida cotidiana.</p>
<p>Sugerir que el tiempo cura todas las heridas. Las heridas de la pérdida no se curan nunca por completo y el trabajo del duelo es más activo de lo que sugiere esta frase.</p>	<p>Esperar “momentos difíciles” en el futuro, con intentos activos de afrontar sentimientos y decisiones difíciles durante los meses que siguen a la pérdida.</p>
<p>Hacer que sean otros quienes presten la ayuda. Nuestra presencia y preocupación personal es lo que marca la diferencia.</p>	<p>“Estar ahí”, acompañando a la persona. Hay pocas normas para ayudar, aparte de la autenticidad y el cuidado.</p>

**Fuente:**

"Del duelo normal al duelo patológico: Abordaje psicológico" de Carmen Sánchez Arribas

Cosas que no deben hacer	Cosas que se deben hacer
<p>Decir : "sé cómo te sientes". Cada persona experimenta su dolor de una manera única, por lo que lo mejor que podemos hacer es invitar al afectado a compartir sus sentimientos, en lugar de dar por supuesto que los conocemos.</p>	<p>Hablar de nuestras propias pérdidas y de cómo nos adaptamos a ellas. Aunque es posible que esa persona en concreto tenga un estilo de afrontamiento diferente al nuestro, este tipo de revelaciones pueden servirle de ayuda.</p>
<p>Utilizar frases manidas de consuelo, como: "hay otros peces en el mar" o "los caminos del Señor son insondables". Esto sólo convence a la persona de que nos preocupemos lo suficiente por entenderla.</p>	<p>Establecer un contacto físico adecuado, poniendo el brazo sobre el hombro del otro o dándole un abrazo cuando fallan las palabras. Aprenda a sentirse cómodo con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animar a la persona.</p>
<p>Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor animándola a ocupar su tiempo, a regalar las posesiones del difunto, etc. El trabajo del duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.</p>	<p>Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida y permitirle compartir sus recuerdos del ser querido. Esto fomenta una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado por la pérdida</p>

**Fuente:**

"Del duelo normal al duelo patológico: Abordaje psicológico" de Carmen Sánchez Arribas