



Hablemos

PSIC. GABRIELA ELIZABETH MORALES VELASCO

Del Duelo





“Explorando el viaje del
duelo:
Comprende, sana y
avanza”

Introducción

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS MATERIAL TEÓRICO - PRÁCTICO PARA AYUDARTE CON TUS PÉRDIDAS Y DUELOS.

Este material puede ser utilizado para cualquier lector que quiera aprender más sobre su salud mental.

Es importante situar esta guía como lo que es: un recurso complementario a una terapia profesional, no como un sustituto de ésta o una herramienta de diagnóstico, tratamiento o autoayuda.

He elaborado esta guía con un contenido básico y general con lo que quiero ayudarte a comprender mejor todas las sensaciones, sentimientos, emociones y situaciones en las que puede que te veas inmerso a raíz de la muerte de un ser querido.

Debes tener en cuenta que cada uno afrontamos nuestro proceso de duelo de la mejor manera que sabemos y podemos, y que todo lo que encuentres en esta guía no son más que recomendaciones. Escucha tu corazón, tu cuerpo y tus sentidos, ellos te darán los mejores signos para recorrer el camino del duelo.

El proceso de elaboración del duelo nos obliga, tarde o temprano, a enfrentarnos a nuestros recuerdos, a nuestro presente y a nuestro futuro. Nos exige una reflexión acerca de quiénes somos y cuál es el sentido de la vida.

Atentamente

Psic. Gabriela Elizabeth Morales Velasco





CAPITULO 01

Comprendiendo el Dolor

“La travesía del duelo: Una
guía para navegar el dolor.”

Capítulo 1: Comprendiendo el Dolor

Todas las personas han padecido, a lo largo de su vida, alguna pérdida o muerte, pues son procesos universales a los que nos enfrentamos los seres humanos. Cuando una persona padece una pérdida, sea por fallecimiento o por cualquier otra causa, se desencadena un proceso de duelo.

La pérdida se entiende como "quedar privado de algo que se ha tenido" (por ejemplo, la pérdida de amistades), "perder una cosa que valoramos" (por ejemplo, cuando nos roban), "reducir alguna sustancia o proceso" (por ejemplo, la pérdida de habilidades físicas), o "destruir o arruinar" (por ejemplo, las pérdidas causadas por una guerra).

Por lo tanto, la pérdida se origina tras una experiencia desencadenante que produce una situación de separación de la figura u objeto. La afectación de la persona tras dicha pérdida dependerá del significado que le otorgue a la misma, así como de sus habilidades de afrontamiento y de los factores de riesgo y de protección que rodean o caracterizan a la persona.

A continuación te ofrezco una guía que tiene como objetivo acompañarte y ayudarte a vivir esta etapa de la forma más llevadera posible, se abordaran temas como:

- 1. Que es el duelo.**
- 2. Etapas del duelo.**
- 3. Pautas prácticas de autocuidado para personas en duelo.**
- 4. Rituales de despedida.**



CAPITULO 02

Navegando las Etapas

"Del dolor a la aceptación:
Descubriendo las etapas del
duelo."

Capítulo 2: Navegando las Etapas

No existen dos procesos de duelo iguales, cada persona tendrá una experiencia y vivencia distinta. A pesar de ello, la investigación científica ha determinado que existen una serie de fases, tareas o momentos del duelo que frecuentemente son comunes en las personas.

Conocer el curso del duelo, sus tareas y momentos, puede ayudarnos a comprender mejor el proceso por el que estamos pasando. Sentir la normalidad de lo que estamos viviendo por doloroso que sea, puede ayudarnos a integrar la experiencia así como darnos el permiso para cambiarla.

EL DUELO

El duelo es el proceso de adaptación que permite restablecer el equilibrio personal y familiar roto con la muerte del ser querido. Resulta especialmente relevante cuando se pierde a alguien muy importante y, pese a ser algo natural, puede suponer un gran dolor, desestructuración o desorganización.

El duelo se caracteriza por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por la muerte del ser querido. "Cuando alguien importante muere, una parte de nosotros muere con él" y esto, inevitablemente, provoca dolor. A pesar del sufrimiento que causa, el duelo es normal y ayuda a adaptarse a la pérdida, prepara para vivir sin la presencia física de esa persona y mantiene el vínculo afectivo de forma que sea compatible con la realidad presente.



Kübler-Ross (una de las mayores expertas en duelo) clasificó el proceso del duelo en 5 etapas: negación, ira, culpa, depresión y aceptación.

PASO 01

Negación: Esta primera etapa puede durar, desde unas horas, hasta un tiempo ilimitado y surge como una respuesta inconsciente del ser humano a modo de mecanismo de defensa que impide tomar conciencia de la muerte o la pérdida del ser querido (o, recordemos, cualquier otro tipo de pérdida).

PASO 02

Ira: El proceso de duelo continúa y, si en la primera etapa se niega la realidad, en la siguiente el doliente se enfada ya que, poco a poco, va siendo más consciente de que la pérdida es real.

PASO 03

Culpa: Poco a poco los enfados comienzan a disminuir, la ira empieza a apaciguarse y se llega a la etapa de la culpa. El ser humano tiene una tendencia innata a buscar culpables a las distintas desgracias con las que la vida le sorprende. Y así se inicia un proceso de búsqueda de culpables, porque alguien tiene que ser el culpable de dicha situación.

PASO 04

Depresión: En esta etapa es cuando el doliente comienza, de verdad, a tomar conciencia de la pérdida. La realidad de la ausencia ya es inevitable y, aunque hace daño, también sirve para asumir la pérdida.

PASO 05

Aceptación: Es el momento de aceptar la muerte y tratar de rehacer la vida. En esta etapa el estado de ánimo no resalta por nada especial, ni por altos ni por bajos, es un estado de afectividad plano en el que no se está ni deprimido ni animado, pero en el cual se puede comenzar a tomar decisiones con respecto a nuestra vida y a plantearse objetivos concretos.

¿CÓMO AFECTAN LAS PERDIDAS?

El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas y a las decisiones sobre ellas, que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud; estas prácticas son 'destrezas' aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad (Evangelista, 2018).



Si no se cuida el cuerpo, todo lo demás falla. El cuerpo es la casa de las emociones, de los pensamientos, lo que gobierna tus actos Alarcón, E; et. Al (2020). Por lo que es importante cuidarse. Algunas recomendaciones son:

1. **No abandonarse, seguir con el cuidado de aliño e higiene.**
2. **Alimentarse e hidratarse.**
3. **Dormir adecuadamente.**
4. **Hacer cualquier tipo de actividad física.**
5. **Evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas.**
6. **Entender y aceptar sus sentimientos.**
7. **Expresar emociones.**
8. **Conversar con otros.**

¿Y CUÁNTO PUEDE DURAR TODO ESTE PROCESO DE DUELO?

Para superar el proceso de duelo y ser capaz de rehacer de nuevo la vida, hay que pasar por estas fases que, aproximadamente, pueden durar entre 6 y 18 meses (aunque puede llegar a ser más si hay complicaciones en el duelo).

También es importante recalcar que no todas las personas pasarán por todas las fases del duelo, ni tampoco tienen por qué hacerlo en ese orden exacto (y eso no tiene por qué ser algo negativo). Por eso el proceso de duelo de cada persona es siempre tan personal y único.



¿CÓMO AYUDARME A MÍ A SUPERAR EL DUELO?

Reconoce la pérdida dejando sentir el dolor en el interior de ti mismo: No sirve de nada evitar la aparición de los síntomas del duelo, pues tarde o temprano aparecen, por eso es tan importante que la persona en duelo se permita sentir ese dolor. Compartir el dolor también suele venir muy bien, pero hay que recordar que cada persona se enfrenta a un duelo único, intransferible y personal y hay que dejar que decida él/ella.

Encuentra un espacio donde puedas expresar tus emociones y tu dolor de manera íntima y personal: Este espacio puede ser un lugar donde te sientas cómodo y seguro (tu habitación, tu sitio favorito, un parque, la naturaleza...) y también puede ser una persona que te transmita tranquilidad y que te reconforte (un familiar, un amigo/a, tu pareja...).

Identifica tus sentimientos: Una persona que está en duelo puede llegar a tener la sensación de que la situación le desborda y todo se hace cuesta arriba. Es una situación novedosa para él/ella, por lo tanto, es muy importante que aprenda a identificar sus sentimientos y sus miedos, que aprenda a percibir la nueva realidad como un aspecto más de su vida al que debe habituarse y tener la información necesaria para hacer frente al duelo.

Respetar el ritmo y el proceso de cada persona (también los tuyos).
No automedicarse.
No tomar decisiones muy importantes durante el periodo del duelo.



CAPITULO 03

Estrategias y Técnicas

"Sanando el corazón:
Herramientas para gestionar
el dolor."

Capítulo 3: Estrategias y Técnicas

En este apartado se abordarán herramientas prácticas para el manejo de los síntomas que surgen a partir del proceso del duelo. La idea, es que estas herramientas puedan aportarte en la realización de acciones para el mejoramiento de tu salud mental y físicas.

✓ CONECTA CON LA PERDIDA

Las pérdidas implican un proceso emocional que, con el paso del tiempo, nos pueden llevar a la aceptación. Es importante ser conscientes de nuestras reacciones y sentimientos, y aceptarlos como un proceso natural y necesario.

✓ GESTIONA TUS EMOCIONES

La tristeza, el desconsuelo, la incredulidad, la angustia, la rabia, la culpa, etc. Son sentimientos normales ante una quiebra emocional por la pérdida de un ser querido

✓ RITUALES DE DESPEDIDA

Para iniciar quiero enseñarte acerca de los rituales de despedida. Estos son muy conocidos debido a que se realizan cuando hemos perdido un ser querido. Algunos ejemplos muy conocidos de esto pueden ser las velaciones, los entierros y el acompañamiento al cuerpo de ese ser querido.

Son precisamente actos simbólicos que se utilizan para ayudar en el afrontamiento de un duelo por pérdida de un ser querido. Estos actos pueden estar relacionados con la fabricación de objetos que representen a este ser querido o participar de actividades como cantos, oraciones o dibujos que permitan la expresión emocional frente a dicho suceso.

✓ LA DESPEDIDA ES MUY PERSONAL, TE SUGIERO ALGUNAS IDEAS QUE PUEDEN SERTE DE GRAN AYUDA

Te propongo hacer una despedida especial y muy personal, haciendo un escrito en homenaje a la persona querida o construyendo una caja de recuerdos (muy útil para los más pequeños).

Otra despedida emotiva puede ser la creación digital de un libro recopilatorio de buenos momentos (fotos, vídeos, etc.) o de comentarios de amigos y familiares.

También puedes crear un “rincón del recuerdo”, un lugar en casa en el que poner una foto, flores, velas u otros objetos simbólicos para recordar y despedir al mismo tiempo a la persona fallecida.



VENTILACIÓN EMOCIONAL

Cuando hablamos de ventilación emocional hacemos referencia a una técnica psicológica utilizada para la expresión de emociones que pueden estar reprimidas, ya sea porque pensamos que lo mejor es ignorar las sensaciones del momento o porque no sabemos cómo expresarlas.

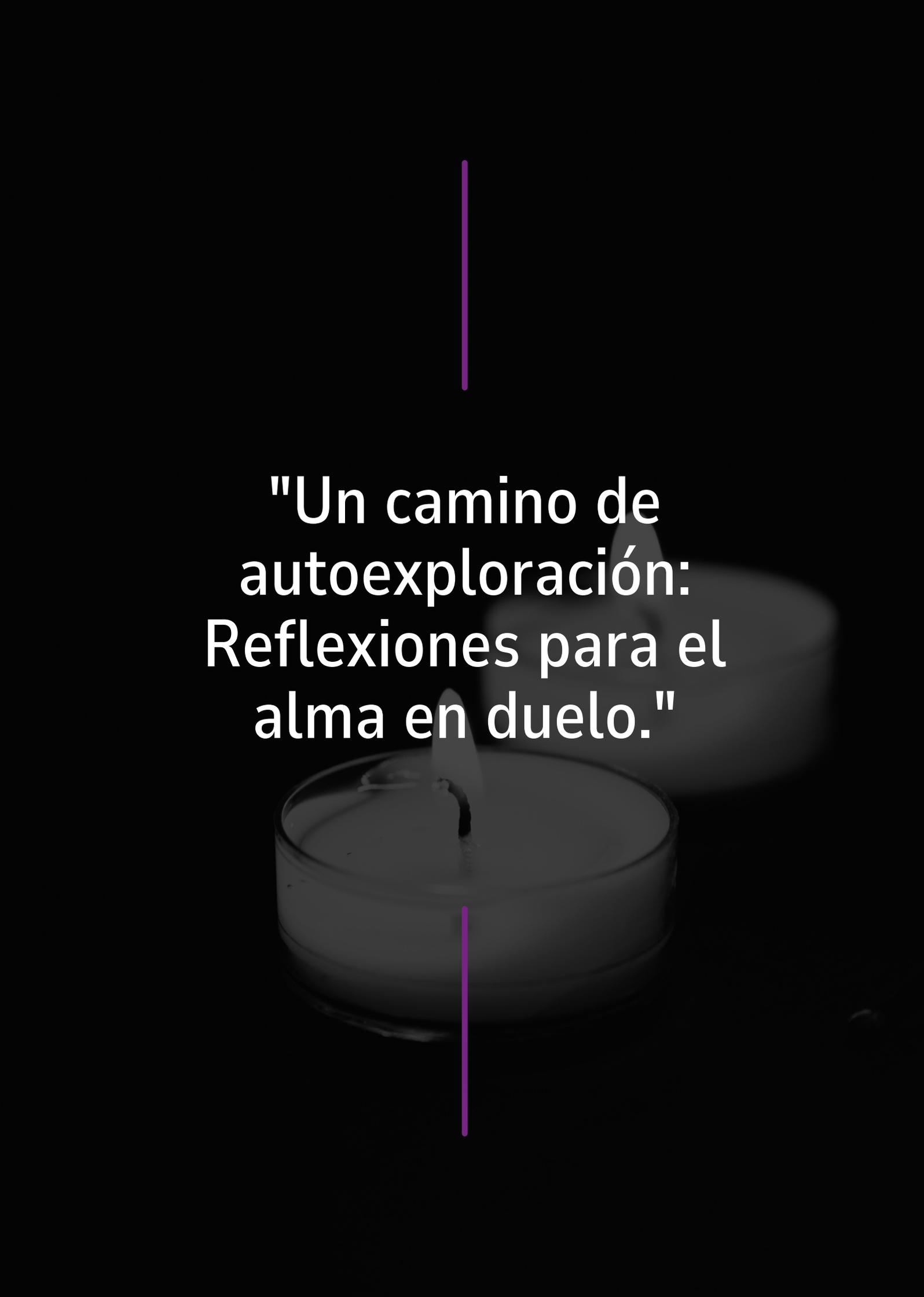
Los beneficios de esta práctica están relacionados con el bienestar emocional debido a que aquellas emociones que nos hacen sentir mal o agobiados pueden ser exteriorizadas y de este modo, tramitadas o superadas.



PRÁCTICA MINDFULNESS

Mediante la meditación y la atención a la respiración, podemos encontrar un espacio de calma dentro del torbellino emocional del duelo, permitiendo que el dolor se procese de manera más compasiva y consciente. Practicar el mindfulness nos brinda la oportunidad de estar plenamente presentes en cada momento, honrando tanto el dolor como la esperanza que surgen en nuestro camino hacia la sanación.





**"Un camino de
autoexploración:
Reflexiones para el
alma en duelo."**

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

- ¿Cómo sientes que está reaccionando tu cuerpo a la pérdida?
- ¿Qué síntomas estás percibiendo?
- ¿Crees que en algún momento has estado evitando el dolor?
- ¿Has tenido sentimientos de culpa o enfado?
- ¿Has pensado alguna vez en crear un álbum con fotos de momentos especiales compartidos con tu ser querido?
- ¿Guardas pequeños objetos de recuerdo?
- ¿Qué he aprendido durante el camino del duelo?
- ¿Ha cambiado el sentido de mi vida?
- ¿Han cambiado mis valores y prioridades?
- ¿Identificas en ti mismo/a algunos de los síntomas que señalan que el duelo se está complicando?
- ¿Sientes que necesitas ayuda y no sabes dónde acudir?



INVENTARIO TEXAS REVISADO DE DUELO

Población diana: Población general mayor de 14 años, cuyo cónyuge haya fallecido hace más de 3 meses y menos de 3 años. Es un cuestionario autoadministrado

PARTE I: COMPORTAMIENTO EN EL PASADO

Instrucciones: Por favor, sitúese mentalmente en la Época en que el fallecido murió y responda a las siguientes cuestiones sobre sus sentimientos y su forma de actuar durante ese tiempo.	Completamente Verdadera	Verdadera en su mayor Parte	Ni Verdadera Ni Falsa	Falsa en su mayor Parte	Completamente Falsa
1. Tras su muerte me costaba relacionarme con algunas personas					
2. Tras su muerte me costaba concentrarme en mi trabajo					
3. Tras su muerte perdí el interés en mi familia, amigos y actividades fuera de casa					
4. Tenía la necesidad de hacer las cosas que él/ella había querido hacer					
5. Después de su muerte estaba más irritable de lo normal					
6. En los tres primeros meses después de su muerte me sentía incapaz de realizar mis actividades habituales					
7. Me sentía furioso/a porque me había abandonado					
8. Tras su muerte me costaba trabajar o dormir					

PARTE II: SENTIMIENTOS ACTUALES

<p>Instrucciones: Por favor, sitúese mentalmente en la Época en que el fallecido murió y responda a las siguientes cuestiones sobre sus sentimientos y su forma de actuar durante ese tiempo</p>	Completamente Verdadera	Verdadera en su mayor Parte	Ni Verdadera Ni Falsa	Falsa en su mayor Parte	Completamente Falsa
1. Todavía tengo ganas de llorar cuando pienso en él/ella					
2. Todavía me pongo triste cuando pienso en él/ella					
3. No puedo aceptar su muerte					
4. A veces la/le echo mucho de menos					
5. Todavía me resulta doloroso traer a la memoria su recuerdo					
6. A menudo me quedo ensimismado pensando en él/ella					
7. Llora a escondidas cuando pienso en él/ella					
8. Nadie podrá ocupar jamás el lugar que él/ella ha dejado en mi vida					
9. No puedo dejar de pensar en él/ella					
10. Creo que no es justo que haya muerto					
11. Las cosas y las personas que me rodean todavía me hacen recordarla/le					
12. Soy incapaz de aceptar su muerte					
13. A veces me invade la necesidad de que él/ella esté conmigo					

MUCHAS GRACIAS POR RESPONDER A TODAS LAS PREGUNTAS.

Las puntuaciones que corresponden a cada opción de respuesta son:

- Completamente verdadera: 5
- Verdadera en su mayor parte: 4
- Ni verdadera ni falsa: 3
- Falsa en su mayor parte: 2
- Completamente falsa: 1

Puntuación (parte I): comportamiento en el pasado	
Puntuación (parte II): sentimientos actuales	
PUNTUACIÓN TOTAL	

LIBROS DE CONSULTA

“Afrontando la vida, esperando la muerte” Ramón Bayés Alianza Editorial

“Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo” Robert Neymeyer Paidós Ibérica
67

“Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa” Rosa María Martínez Desclée De
Brouwer

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- García García JA, Landa Petralanda V, Trigueros Manzano MC, Gaminde Inda I. Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD): adaptación al castellano, fiabilidad y validez. Aten Primaria. 2005; 35(7): 353-8.
- Faschingbauer TR. Texas Revised Inventory of Grief manual. Houston: Honeycomb Publishing; 1981.

Conclusión

LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO ES UN ACONTECIMIENTO MUY ESTRESANTE QUE CASI TODAS LAS PERSONAS TENDRÁN QUE AFRONTAR A LO LARGO DE LA VIDA.

A partir de la experiencia profesional, se ha elaborado esta guía con el objetivo de proporcionar a las familias los elementos necesarios para hacer frente a estos momentos difíciles y conseguir, en la medida de lo posible, una vida equilibrada. Se ofrece información sobre qué es el proceso del duelo, su duración, sus manifestaciones y orientaciones y recursos que le ayuden a usted y a otras personas de su entorno a tolerar la pérdida sufrida. Esta guía no pretende sustituir a la terapia, sino simplemente ayudar a comprender un proceso que es único y distinto en cada ser humano. Por eso en caso que los síntomas o el malestar común que provoca el duelo persistan durante más de seis meses, es aconsejable visitar a un especialista para que ayude al doliente a manejar su dolor. En EMOTIVAMENTE encontraras a profesionales capacitados para el abordaje de duelos.



Aún hay más

¿Qué más tenemos para ti?

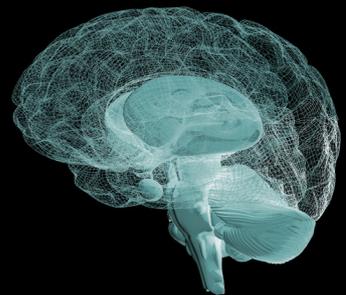
Talleres



**Consultas
Gratuitas**



Webinars



**Terapia
Grupal**



**Más
ebooks**

No dejes de seguirnos en nuestras Redes Sociales, y regístrate en nuestros Talleres y Webinar mensuales.

Contáctanos

**M. Arista 222 col.centro,
Oaxaca de Juárez,
Mexico, 68000, Oaxaca
de Juárez, Mexico**

 **emotivamente.help**

 **951 566 7035**



**Autora: Psic. Gabriela
Elizabeth Morales Velasco**

