



Guía básica de autoayuda para afrontar el duelo

Directora de la Fundación Forjando Futuros

Nora Isabel Saldarriaga Flórez

Coordinación General

Alexandra Martínez Ramírez

Investigación

Ana Lucía Morales Cifuentes

Compilación y redacción

Ana Lucía Morales Cifuentes

Alexandra Martínez Ramírez

María Isabel Correa Espinosa

Tatiana Balvín Rodríguez

Ilustración y diseño

Lorena Correa Correa

ISBN: 978-958-53991-3-6

Medellín, febrero de 2023.

Esta publicación fue posible gracias al apoyo del Programa
de las Naciones Unidas para el Desarrollo, **PNUD**.

*Los contenidos de este documento pueden ser
reproducidos en cualquier medio, citando la fuente.*



Guía básica de autoayuda para enfrentar el duelo



CONTENIDO

¿POR QUÉ Y PARA QUÉ LA GUÍA? **Pág. 6**

1

¿QUÉ ES EL DUELO? **Pág. 7**

- El duelo cuando hay desaparición forzada **Pág. 10**
- El duelo en casos de desplazamiento forzado **Pág. 11**

2

¿CÓMO PUEDO SABER SI LO QUE ESTOY
SINTIENDO ES NORMAL? **Pág. 12**

- ¿Cuánto dura el duelo? **Pág. 15**

3

¿CÓMO SE VIVE EL DUELO A DIFERENTES EDADES?
Pág. 17

- Niños y niñas **Pág. 18**
- Personas jóvenes **Pág. 19**
- Personas mayores **Pág. 20**



4

MITOS Y VERDADES SOBRE EL DUELO. Pág. 21

5

¿CÓMO Y CUÁNDO PEDIR AYUDA? Pág. 26

- ¿A qué profesionales puede acudir? Pág. 29

6

¿CÓMO GESTIONAR MI PROPIO DUELO Y CÓMO AYUDAR A OTRAS PERSONAS? Pág. 30

- Pautas para ayudar a niños y niñas Pág. 31
- Pautas para ayudar a los y las jóvenes Pág. 33
- Pautas para ayudar a otras personas adultas Pág. 34
- Prácticas de autocuidado en momentos de duelo Pág. 36
- Actividades que ayudan Pág. 38

7

TEST DE DUELO Pág. 41

BIBLIOGRAFÍA Pág. 44



¿POR QUÉ Y PARA QUÉ LA GUÍA?

La pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos más dolorosos y estresantes que podemos llegar a enfrentar los seres humanos a lo largo de la vida y requiere de un proceso de elaboración del duelo para superarlo. En el marco del conflicto armado colombiano, se suman otras experiencias de pérdida que hemos tenido que vivir, no solo por la muerte y desaparición forzada de nuestros seres queridos, sino también por el desplazamiento, despojo y desarraigo de nuestras tierras, la ruptura del tejido social y la pérdida de nuestra identidad.

Esta guía tiene el objetivo de proporcionar algunas herramientas necesarias para hacer frente a estos momentos difíciles y traumáticos, para conseguir, en la medida de lo posible, restablecer el equilibrio que permite continuar con la vida.

Se ofrece información sobre qué es el duelo, su duración, manifestaciones y orientaciones o recursos que le ayuden a usted y a otras personas de su entorno en momentos de pérdida.

Aprendiendo sobre el duelo podremos identificar qué es normal y qué no, para saber cuándo es necesario buscar ayuda y cómo podemos apoyar a otras personas.





1

¿QUÉ ES EL
DUELO?

Muy probablemente, todos y todas hemos pasado por momentos de duelo y seguramente hemos escuchado o pronunciado esta palabra para describir nuestra situación o la de alguien más, pero en realidad: ¿entendemos de qué se trata?, ¿cómo se afronta?, ¿o en qué momentos es necesario buscar ayuda?

Comencemos por decir que el duelo es un **proceso normal**, sumamente importante para las personas cuando han sufrido una pérdida. Solo en algunas ocasiones, dependiendo de los síntomas, el duelo puede complicarse y requerir ser diagnosticado por un/a profesional de la salud. Sin embargo, en la mayoría de los casos, normalmente las personas logran afrontar, por sí mismas, sus pérdidas.

En ocasiones, el duelo también puede dejar experiencias positivas, como creencias religiosas más fuertes, mejores relaciones con familiares y cambios en los objetivos y prioridades de la vida. Esto debido a que el ser humano tiene una impresionante capacidad de adaptación y potentes recursos para encontrarle sentido a las experiencias traumáticas más terribles.

Pero, ¿qué es entonces el duelo?

Es un proceso que se origina internamente, con la manifestación de un conjunto de cambios, principalmente emocionales o conductuales que se ponen en marcha tras la pérdida afectiva, la frustración o el dolor, y que tienen como resultado la adaptación a esa nueva realidad para permitir el restablecimiento del equilibrio personal.

Decimos que es un **proceso**, porque, aunque las personas pueden tener la sensación de que van a estar siempre así, en realidad, el duelo y sus manifestaciones, evolucionan en el tiempo.

Decimos que es **normal**, porque nos sucede a todos y todas cuando experimentamos una pérdida significativa, y aunque pensemos, sintamos o hagamos cosas que antes no, es normal reaccionar así.

El duelo puede ser individual o colectivo, ya que hay eventos dolorosos, como los ocasionados por las guerras, que afectan a muchas personas al mismo tiempo, y aunque cada persona tiene reacciones diferentes ante el mismo acontecimiento, la ayuda mutua, los rituales y el acompañamiento grupal suelen ser reparadores, de tal manera que permiten la resignificación de lo vivido y la elaboración de un duelo colectivo.

Muy bien, ya tenemos claro que el duelo es el **proceso que se da después de una pérdida**, démosle ahora una mirada a lo que significa esta otra palabra: **pérdida**.

Este término hace referencia precisamente a eso, **el perder algo o alguien importante**, frente a lo cual se experimentan una serie de sensaciones que varían dependiendo del significado que esa persona o ese bien material, tenían para nosotros/nosotras.

De este modo, puede haber **pérdidas relacionales**, cuando perdemos un ser querido ya sea por muerte o porque ya no está presente en nuestras vidas; **pérdidas intrapersonales** cuando perdemos algo de nosotros/nosotras mismas, ya sea una parte del cuerpo, alguna capacidad o los ideales y el proyecto de vida; **pérdidas materiales** cuando perdemos nuestra tierra; y finalmente, las **pérdidas evolutivas** que se pueden dar en el proceso de crecimiento que conlleva cambios en el ciclo vital.

EL DUELO CUANDO HAY DESAPARICIÓN FORZADA

En nuestra cultura, cuando se trata de la muerte de un ser querido, los ritos funerarios, religiosos o de despedida son fundamentales en el proceso de elaboración del duelo. Estos ayudan en la aceptación de la nueva realidad en la cual esa persona nunca más estará presente de manera física con nosotros/nosotras. Uno de esos ritos es la sepultura del cuerpo del ser querido.

Es por esto que, en los casos de desapariciones forzadas el duelo puede hacerse más prolongado o incluso pueda volverse complicado. Debido a la ausencia del cuerpo y a la falta de información que confirme que el ser querido ha muerto, continuamos esperando su reaparición por mucho tiempo.

La persona desaparecida se vuelve una especie de fantasma, por un lado, porque no ha sido sepultada y por otro, por las preocupaciones que genera no saber las condiciones por las que puede estar pasando, de seguir viva. En esos casos, el duelo se debe elaborar por la ausencia física de esa persona y no por la posibilidad de la muerte.

Solo cuando ha pasado mucho tiempo, o se tienen indicios de que la persona desaparecida efectivamente está muerta, aun cuando no haya un cuerpo para ser sepultado, se pueden hacer ritos de despedida que sirvan en el proceso de sanación y el restablecimiento emocional.



EL DUELO EN CASOS DE DESPLAZAMIENTO FORZADO

Cuando nos desplazamos de un lugar a otro por un lapso de tiempo significativamente largo, al punto que nos implica vivir o habitar en un nuevo lugar, se le denomina **migración**. Este es un fenómeno social muy común en la actualidad, que conlleva también un proceso de elaboración de duelo debido a la ruptura y separación entre la persona que viaja y lo que deja atrás: su familia, amistades, cultura, paisajes y tierra.

El duelo migratorio, como es conocido, tiene las características de **ser parcial y ambiguo**, ya que no hay una pérdida definitiva: no se ha despedido del todo la familia, la cultura, etc., pero en cambio, suele ser **recurrente** ya que cada vez que se visita el lugar, se reinicia el sentir del duelo y la añoranza.

Ahora bien, cuando la migración se hace de manera involuntaria y forzada, a esa ruptura se le suma la frustración, el sentimiento de injusticia y otra serie de emociones asociadas a la vulnerabilidad que genera perder el espacio o el lugar en el cual nos sentíamos seguros/seguras, estables y felices.

El desplazamiento forzado requiere entonces de un proceso de duelo que permita la readaptación de su misma identidad, de su personalidad y el poder recobrar el sentimiento de seguridad.



2

**¿CÓMO PUEDO
SABER SI LO QUE ESTOY
SINTIENDO ES NORMAL?**

Debemos partir de la idea, de que es bueno buscar ayuda en el preciso momento en que sentimos esa necesidad. Sin embargo, tener más información nos ayudará a disponer de más herramientas para diferenciar cuándo es una necesidad urgente y cuándo no.

El siguiente cuadro nos ayudará a entender cuáles son los sentimientos, sensaciones físicas, conductas y pensamientos que normalmente aparecen luego de experimentar una pérdida:

* SENTIMIENTOS



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tristeza | <input type="checkbox"/> Fatiga |
| <input type="checkbox"/> Enfado | <input type="checkbox"/> Impotencia |
| <input type="checkbox"/> Culpa y autorreproche | <input type="checkbox"/> Anhelos |
| <input type="checkbox"/> Bloqueo | <input type="checkbox"/> Alivio |
| <input type="checkbox"/> Ansiedad | <input type="checkbox"/> Insensibilidad |
| <input type="checkbox"/> Soledad | <input type="checkbox"/> Confusión |

* SENSACIONES FÍSICAS

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Opresión de pecho | <input type="checkbox"/> Sequedad de boca |
| <input type="checkbox"/> Opresión de garganta | <input type="checkbox"/> Vacío de estómago |
| <input type="checkbox"/> Hipersensibilidad al ruido | <input type="checkbox"/> Sensación de despersonalización |
| <input type="checkbox"/> Falta de aire | <input type="checkbox"/> Trastornos del sueño |
| <input type="checkbox"/> Debilidad muscular | <input type="checkbox"/> Trastorno de alimentación |
| <input type="checkbox"/> Falta de energía | |



* CONDUCTAS

- Suspirar
- Llorar
- Soñar con la persona fallecida
- Evitar recordatorios de la persona fallecida
- Atesorar objetos de la persona fallecida
- Buscar y llamar en voz alta
- Visitar lugares que recuerdan a la persona fallecida
- Conducta distraída
- Aislamiento social
- Hiperactividad



* PENSAMIENTOS

- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación
- Alucinaciones
- Sentimiento de presencia de la persona fallecida



Tabla: Indicadores de duelo normal (Worden, 1997)

Si bien cada persona reacciona diferente, y en algunas personas pueden presentarse más cambios que en otras, se puede decir, en términos generales, que en los primeros momentos, cuando se da ese choque emocional producido por la pérdida, pueden aparecer manifestaciones como: vértigos, náuseas, temblores o alguna irregularidad en el ritmo cardiaco, confusión, rechazo, vacío, tristeza, ansiedad, incredulidad ("no es posible", "no es verdad"), e incluso la negación de la situación, haciendo como si no pasara nada.

El decaimiento o abatimiento producido por la pena hace que la persona viva replegada sobre sí misma, con apatía o falta de interés por cosas que antes sí le interesaban y una sensación de que el mundo está vacío y carece de atractivo. Por este motivo, hasta las acciones más simples pueden significar un esfuerzo desproporcionado. Toda la atención, toda la energía, se concentra en lo perdido.

Cuando se trata de la pérdida de un ser querido, es frecuente soñar con esa persona o tener la sensación de verla, notar su presencia u oír su voz. Otro fenómeno muy frecuente es el miedo a contraer la misma enfermedad que acabó con la vida del ser querido o experimentar los mismos síntomas.

Pueden surgir sentimientos de culpa por la posibilidad de haber contribuido a la muerte de la persona o por todo aquello que no se hizo cuando el ser amado aún se hallaba con vida. También es posible experimentar culpa al sentir alivio de que la persona falleciera, o por bien, por el deseo, más o menos consciente, de que la persona enferma muriese.

Con el paso del tiempo, se alternan estos momentos de recuerdo doloroso con la paulatina reorganización de la vida externa e interna. Poco a poco van desapareciendo los recuerdos más amargos para dar paso a los que resultan más apreciados. Así mismo, se irá aceptando salir, ver a parientes y amistades o incluso establecer nuevas relaciones.

El dolor y la pena van disminuyendo y llega, por fin, un momento en el que la persona en duelo retoma las ganas de vivir, mira hacia el futuro, se interesa por situaciones nuevas, es capaz de ilusionarse de nuevo y expresarlo.

En el futuro, puede haber y habrá períodos de añoranza, como por ejemplo en fechas especiales (navidades, cumpleaños, aniversarios, etc.) sin que esto suponga una ruptura de la normalidad.

¿CUÁNTO DURA EL DUELO?

No se puede responder a esa pregunta con un lapso de tiempo determinado. Sin embargo, aproximadamente los dos primeros años suelen ser los más duros, luego se experimenta un descenso progresivo del malestar emocional.

La presencia o no de duelo complicado se va a caracterizar, fundamentalmente, por la intensidad y la duración de la reacción emocional.

En la guerra, lo mismo que en los desastres naturales, una persona puede sufrir en un corto periodo de tiempo multitud de pérdidas. El proceso en el que se dan estas pérdidas suele ser destructivo, abrupto y traumático. Eso puede desencadenar otra serie de afectaciones a la salud mental, como el estrés postraumático, la depresión, ansiedad, etc. que requerirán un tratamiento profesional. Es muy importante aclarar que, las personas suelen confundir la tristeza del duelo con la depresión, lo que genera preocupación, sin embargo, aunque comparten algunos síntomas, son completamente diferentes. La depresión debe ser diagnosticada por un/una profesional de la salud mental, en cambio, usualmente no se necesita ayuda profesional para gestionar el duelo.



3

**¿CÓMO SE VIVE EL DUELO
A DIFERENTES EDADES?**

Nuestra tendencia cultural es alejar a los más jóvenes de la familia cuando se produce una pérdida, intentando evitar su sufrimiento. A veces se cree que los niños y niñas no entienden sobre la muerte y no es necesario involucrarlos. Con buena intención, los padres y madres suelen adoptar conductas sobreprotectoras que dificultan la resolución adecuada del duelo. Pero, contrariamente a lo que muchos creen, la forma de reducir su sufrimiento es precisamente hacerles partícipes de la vida familiar en esos momentos de pérdida.

De igual manera, se suele desatender las necesidades de las personas mayores, quizá porque a veces pueden ser menos expresivos en sus emociones y manifestaciones conductuales o porque prestamos más atención a los demás asuntos que deben resolverse y dejamos de lado a estos miembros tan importantes de la familia.

* NIÑOS Y NIÑAS



Los niños y niñas no pueden ser protegidos de la muerte, debido a que esta se sale de nuestro control, aunque no lo queramos, en algún momento tendrán que experimentarla. Lo que sí es muy importante saber es que, **el duelo es distinto dependiendo de la edad, ya que esta por lo general determina el nivel de comprensión, experiencia y expresión. Por eso, la participación en las actividades y ritos relacionados con el duelo se pueden determinar en función del ciclo vital y madurez.**

Los niños y niñas pueden expresar un estado de conmoción y confusión ante la pérdida. También es normal que manifiesten ira a través de

juegos violentos, pesadillas e irritabilidad o incluso enojo hacia las demás personas.

En algunos casos pueden observarse regresiones a etapas anteriores del desarrollo, como si el niño/niña hubiera retrocedido en su edad. Por ejemplo, orinarse en la cama, exigir más atención, cariño, hablar como bebé, etc.

Dependiendo de la edad, podrían llegar a creer que son culpables de la muerte de su familiar por cosas que han dicho, hecho o deseado, y sentir un gran temor a perder a más miembros de la familia.

La tristeza se puede manifestar con insomnio, pérdida de apetito, miedo prolongado a estar solos, falta de interés por las cosas que antes le motivaban, disminución del rendimiento escolar y deseos de irse con la persona fallecida.

Es muy importante prestar atención a todas estas manifestaciones, pues en el caso de presentarse de manera muy prolongada o estar acompañadas de otras manifestaciones como, por ejemplo, malestar físico, se debe buscar ayuda profesional. Más adelante veremos algunas pautas para que podamos ayudar a los niños y niñas en su proceso de duelo.

* PERSONAS JÓVENES

Las manifestaciones del duelo en los y las adolescentes son similares a las de las personas adultas. En los y las jóvenes de menor edad



predomina el malestar fisiológico (por ejemplo, los dolores de cabeza o estómago) y en los y las de mayor edad, el psicológico (por ejemplo, la baja autoestima). Puede ocurrir que el/la adolescente reprima sus sentimientos para no parecer infantil.

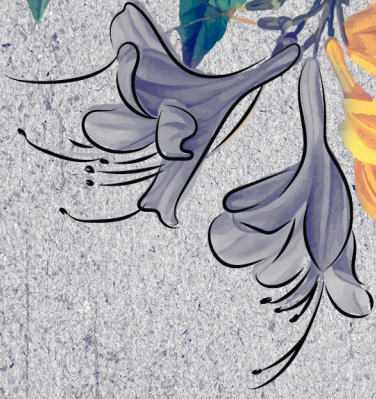
Los efectos del duelo en este grupo de edad pueden tener un alto impacto. Si no se resuelve adecuadamente puede producir problemas graves y duraderos como la baja autoestima, abuso de drogas, actos de delincuencia, confusión, problemas de rendimiento escolar o laboral, promiscuidad sexual, embarazo precoz o suicidio. Más adelante en esta guía daremos algunas recomendaciones de utilidad al respecto.

* PERSONAS MAYORES



En el caso de personas de edad avanzada que han perdido a su pareja, probablemente las experiencias de duelos previos podrán facilitar la comprensión del proceso. Sin embargo, pueden percibir un mayor sentimiento de soledad debido a la pérdida paulatina de familiares y/o amistades.

Muchas personas piensan que cuando una persona mayor sufre la pérdida de un familiar cercano, bien sea un hijo, nieto, yerno, sobrino, etc. el duelo es menor; sin embargo, esto no es así. De hecho, a veces, cuando muere una persona joven, el adulto mayor puede pensar que la persona fallecida tenía más derecho que él/ella a seguir viviendo. En estos casos se sugiere brindarles compañía ya que esto favorecerá el proceso de recuperación. Hay que darle la importancia que merece su duelo, es necesario ser comprensivos, entender su situación y demostrarles nuestro cariño.



4

MITOS Y VERDADES SOBRE EL DUELO

¿Es o no apropiado vestir de negro?, ¿ver la televisión?, ¿hacer celebraciones?, ¿está mal que algo me parezca gracioso y me provoque risa? Estas son preguntas que solemos hacernos sobre lo que está bien o mal en una situación de pérdida. Hay que entender que el duelo, sus expresiones, ritos y manifestaciones, dependerán en gran medida de los factores sociales, culturales y religiosos del entorno donde vivimos. Por esto, a veces, las creencias y costumbres pueden influir facilitando o dificultando los procesos de duelo individuales de las personas.

Analicemos aquí algunas creencias para saber si son erróneas o no:



El duelo se resuelve aproximadamente en un año.



REALIDAD: El duelo es un proceso muy personal, por lo que el periodo de tiempo varía según muchos factores. La intensidad y la duración de la reacción emocional puede ser el indicador que nos señale cuándo es necesario buscar ayuda.

MITO 1

Dentro de los diferentes tipos de muerte o de pérdida, hay unas que son peores que otras, y algunas personas exageran con su tristeza.



REALIDAD: El duelo no es una competencia para ver quién ha tenido la peor desgracia y quién está sufriendo más. El duelo es un proceso subjetivo que cada quien experimentará de acuerdo a su vínculo con lo que ha perdido.



MITO 2



El duelo es como una depresión.



REALIDAD: El duelo a diferencia de la depresión no es una enfermedad. Aunque ambos comparten algunas manifestaciones como abatimiento, desilusión, tristeza profunda, llanto, desapego de la vida y apatía. La depresión es una enfermedad mental con sus propias causas y con otros síntomas adicionales, de ahí que requiera ser diagnosticada por un/una profesional de la salud mental. La pista clave para diferenciarlas es que la persona en duelo suele mantener contacto con otras personas, experimentar periódicamente placer y mantener su actividad a medida que retoma su vida. Es decir, el proceso de duelo cuenta con momentos de esperanza y optimismo que no se dan en la depresión.



Los hombres lo superan más fácil porque son fuertes.



REALIDAD: Eso no lo determina el género, cada ser humano hace lo que puede con su pérdida y dependerá más de las herramientas psicológicas y de afrontamiento que disponga cada persona.

Cuando muere una persona adulta mayor no genera duelo, porque ya se esperaba que pasara.



REALIDAD: Lo que importa es la vinculación afectiva que se tenía con quien se ha perdido y lo qué significaba esa persona para nosotros/nosotras sin importar de su edad.



Una persona viuda no debería establecer una relación afectiva con otra persona porque eso es deslealtad e infidelidad.



REALIDAD: Cada persona tiene derecho a vivir, a seguir adelante y a sentirse bien con ello.

MITO 6

Quien más llora es quien más dolor tiene.



REALIDAD: No hay que reducir el duelo a tristeza y llanto. En el duelo también hay otras emociones como la ira o la frustración. El llanto es solo una manera más de expresar el dolor y esto también dependerá de la personalidad de quien vive el duelo.

Los niños, niñas y jóvenes se recuperan más fácil y rápido.



MITO 8



REALIDAD: La niñez y la juventud no se traducen en felicidad. De la misma forma que el ser hombre no significa tener más fuerza y ser menos sensible, no es posible generalizar los procesos de los niños, niñas y jóvenes. Todos los seres humanos viven las experiencias de dolor diferente, cada persona siente el dolor de manera individual.

Esta mal sentir alegría, sonreír o participar en celebraciones.



MITO 9










REALIDAD: Recuerde que el proceso de duelo es personal, por eso, usted sabrá cuando se siente preparado para retomar la vida cotidiana. Lo importante es que no se deje presionar por prejuicios o imposiciones sociales. Permítase vivir las emociones en el momento que las sienta.







5

¿CÓMO Y CUÁNDO PEDIR AYUDA?

Como lo mencionamos anteriormente, las circunstancias en las cuales se ha dado la pérdida, pueden hacer más propensas a las personas a tener dificultades para elaborar su duelo, a tal punto que se vuelva enfermizo. Algunas de estas situaciones son:




-  Pérdidas anteriores muy recientes.
-  En casos de desaparición forzada.
-  Pérdidas prematuras o de niños/niñas con poca edad.
-  Pérdidas múltiples.
-  Muertes estigmatizadas (suicidio, sida, por interrupción voluntaria del embarazo, sobredosis, etc.)
-  Si hay deformaciones o mutilaciones del fallecido.
-  Muertes catastróficas, violentas o aparatosas. Como en el caso de los desastres naturales o las personas víctimas del conflicto armado.

A continuación, describiremos algunos criterios que nos pueden servir de pista para detectar si un duelo es complicado.

-  1 Usted siente añoranza y anhelo por la persona fallecida, pero en un grado estresante o muy alterador.
-  2 Se siente confundido acerca de cuál es su papel en la vida, o siente que se ha muerto una parte de sí mismo.
-  3 Tiene una gran dificultad para aceptar la realidad de lo sucedido.
-  4 Trata de evitar todo lo que le recuerde a ese ser querido o a la pérdida que ha tenido.

- 5 Se siente incapaz de confiar en los/las demás desde que ocurrió la tragedia.
- 6 Se siente amargado o enfadado en relación con la pérdida.
- 7 Se siente mal por seguir adelante con su vida.
- 8 Se siente frío e insensible -emocionalmente plano-.
- 9 Se siente agitado, nervioso o al límite.
- 10 Lo ve todo sin esperanza, está terriblemente triste y su estado de ánimo está muy bajo.
- 11 Antes no bebía licor o lo hacía con moderación y ahora bebe más. Ha empezado a tomar pastillas para los nervios por su cuenta, o ahora fuma a todas horas.
- 12 Tiene continuas ideas y pensamientos de muerte.

Es verdad que en su situación es normal que le ocurran todas estas cosas, sin embargo, es recomendable que solicite ayuda profesional si:

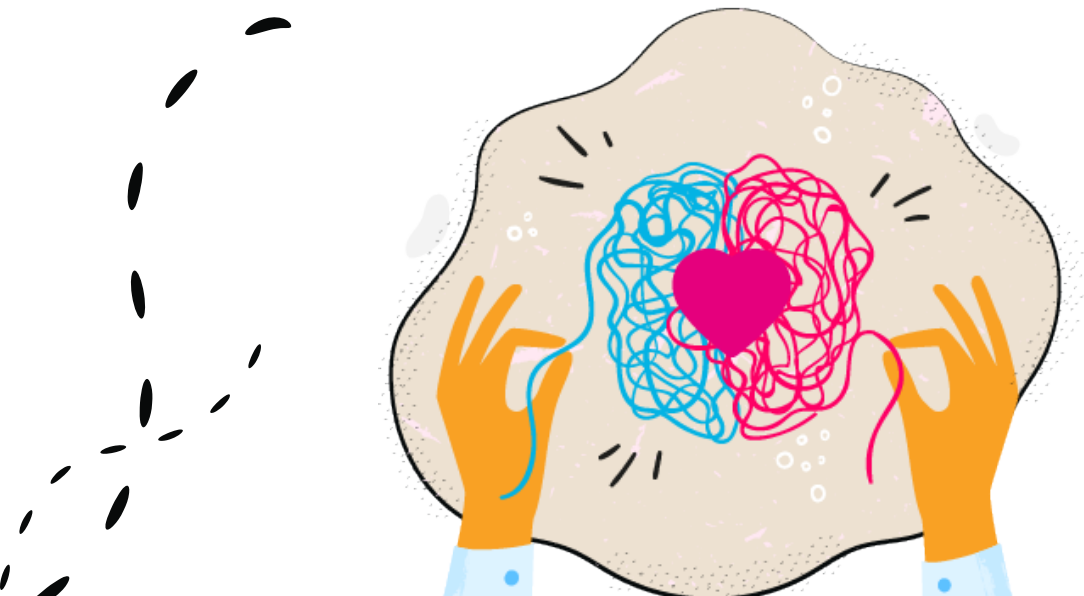
-  Experimenta estas sensaciones negativas con mucha intensidad incluso varias veces al día, a pesar de haber transcurrido más de 6 meses.
-  Su situación está haciendo que sus relaciones familiares, de amistad, de trabajo, u otras actividades importantes de su vida se deterioren
-  Su estado de salud en general y su calidad de vida se han visto significativamente disminuidos.

¿A QUÉ PROFESIONALES PUEDE ACUDIR?

Para empezar, puede dirigirse al centro de salud que tenga más cercano y hablar con cualquier profesional de la salud que le atienda; quizás sea más fácil para usted recurrir a ellos/ellas por cercanía y acceso.

Si usted tiene otras posibilidades, busque a un/una profesional de psicología o trabajo social. Igualmente, un sacerdote, pastor o una persona que trabaje como guía espiritual pueden ayudarle.

Los y las profesionales de la salud en general cuentan con herramientas que permiten realizar un diagnóstico de un duelo complicado. Sin embargo, usted puede identificar si es necesario buscar ayuda profesional al observar sus emociones, pensamientos y conductas o las de algún familiar. Hay que recordar y tener en cuenta las manifestaciones del duelo "normal" que se mencionaron anteriormente y también el tiempo e intensidad para detectar si se requiere ayuda o no.





6

**¿CÓMO GESTIONAR
MI PROPIO DUELO Y CÓMO
AYUDAR A OTRAS PERSONAS?**

Por los ritmos tan acelerados de la sociedad actual, difícilmente se les permite a los/las dolientes expresar su pena de forma natural.

Amistades y conocidos pueden escuchar atentos e intentar consolar a la persona que está en duelo al principio, pero poco a poco van volviendo a la rutina diaria y, probablemente, van modificando su actitud, exigiendo al doliente un cambio en su comportamiento y transmitiéndole mensajes como: "La vida sigue", "No te atormentes más", "Tienes que intentar olvidar" o "Hay que salir y distraerse". Esto puede deberse a que las personas a nuestro alrededor no saben cómo reaccionar y lo hacen torpemente. Esto mismo puede pasarnos a nosotros/nosotras a la hora de intentar ayudar a alguien más.

A continuación, daremos algunas recomendaciones para un duelo personal o para ayudar a otras personas que lo viven:

PAUTAS PARA AYUDAR A NIÑOS Y NIÑAS



Dejar participar al niño/niña en los ritos funerarios, si lo solicita expresamente. No se debe obligar. Es aconsejable explicarle con antelación qué verá, qué escuchará y el porqué de estos ritos. Permitirle ver el cadáver, si él/ella quiere, pero siempre acompañado de un familiar o persona cercana.



Para evitar que piensen que son culpables de la muerte de su familiar por cosas que han dicho, hecho o deseado, (por ejemplo: "no quiero volver a verte"), es bueno que sepan

que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo.



Contar con la compañía de un mayor que le explique la situación de manera apropiada. Muchos niños/niñas tienen ideas falsas respecto al cuerpo. Insistir en que la muerte no es una especie de sueño y que el cuerpo no volverá ya a despertarse.



¿Cuándo y cómo dar la noticia?, aunque resulte muy doloroso y difícil, es mejor informarles de lo sucedido lo antes posible. Siempre será mejor decir la verdad, sin enmascararla con historias fantasiosas como “se ha ido de viaje”, “desde donde está nos mira y protege”, “no está pasando nada, todo está bien”, etc.



Evitar los momentos donde el nivel de emoción expresada por las personas adultas sea más alto (usualmente son los iniciales).



Hablar de lo sucedido y responder a todas sus preguntas con información clara y adaptada a su edad.



Animarle a expresar lo que siente. Los niños y niñas viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Frases como “no llores”, “no estés triste”, “tienes que ser valiente”, “no está bien enfadarse así”, pueden cortar la libre expresión de las emociones e impedir que se desahogue.



Intentar no cambiar la rutina normal del niño/niña, ni hacer grandes cambios que afecten a su vida cotidiana.



Informar al centro educativo de la situación y solicitar le informen si observan algún cambio significativo.

PAUTAS PARA AYUDAR A LOS Y LAS JÓVENES



Es importante proporcionar información clara y adecuada sobre lo sucedido.



Permitir y respetar la expresión o no de sentimientos y emociones.



Mantener las "rutinas" y las "normas", siempre que resulte posible, de forma que no sienta que el mundo entero se desestabiliza y se desorganiza ante él/ella.



Garantizar la atención y el afecto. Si los padres están muy afectados y no pueden asumir sus responsabilidades es importante buscar una figura significativa que garantice las atenciones necesarias mientras los padres se recuperan emocionalmente.



Recordar que es adolescente. No es recomendable asignarle un papel que no es el suyo (funciones de padre, de esposa, etc.). Es peligroso poner al adolescente a reemplazar a la persona fallecida, puesto que no va a poder sustituirle o igualarle por más que se esfuerce. Esto puede complicar enormemente la búsqueda de su identidad.



Estar disponible cuando ella o él lo necesite. El apoyo de los familiares y de personas importantes es fundamental para evitar que el/la adolescente canalice su aflicción de forma destructiva o auto-destructiva. En caso de llegar a este punto, es necesario recurrir a la ayuda de un especialista.

PAUTAS PARA AYUDAR A OTRAS PERSONAS ADULTAS



Permitir la expresión de sentimientos y emociones, tales como la tristeza, la rabia, y el enfado. Dejar llorar sin interrumpir el llanto, ya que es un modo adecuado de reaccionar ante esa situación de tensión y de tristeza.



Dedicar tiempo, acompañar en el dolor y mostrar disponibilidad.



Ayudar a la persona a adaptarse a la nueva realidad, después de la pérdida.



Incorporar la palabra "muerte" al relato, ayuda a salir de la negación y evitación de la realidad.



Comprender, escuchar y dejar a la persona hablar sobre lo mismo, las veces que sean necesarias.



Evitar decir frases hechas, tales como: "ha sido lo mejor", "ya no sufre", etc., este tipo de expresiones no suelen ser de mucha ayuda para quienes las reciben. Cuando no sepamos qué decir es mejor no decir nada y utilizar la comunicación no verbal (como por ejemplo un abrazo, una mirada, un gesto, o compartir tiempos de silencio). Este tipo de comunicación mostrará comprensión y apoyo.



Respetar los momentos de soledad deseada y ofrecer alternativas a aquella persona que no quiera estar sola (por ejemplo, salir a dar un paseo, ir a tomar un café, etc.)



Aceptar las diferentes formas de vivir el duelo y preguntar qué es lo que necesita y cómo puedes ayudarle.

No existe una manera única de ayudar, unos lo pueden hacer resolviendo trámites o papeles, otros en tareas domésticas, visitando a la persona y permaneciendo a su lado si lo desea, especialmente en fechas señaladas (aniversarios, vacaciones, navidades, etc.), compartiendo actividades que le gratifiquen o de cualquier otra forma que le pueda ser útil.



PRÁCTICAS DE AUTOCAUIDADO EN MOMENTOS DE DUELO



No abandonarse: Seguir teniendo los hábitos de ducharse, aseo, cepillarse los dientes, peinarse, cambiarse la ropa y mantener un buen aspecto.



Comer e hidratarse: Ingerir el alimento necesario, ni mucho, ni poco, cosas buenas y saludables. No comer bien aumenta la irritabilidad y resta energía.



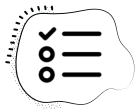
Dormir adecuadamente: Será importante para restaurar el equilibrio del cuerpo.



Escuchar el cuerpo: Si necesitas desacelerar y descansar, hazlo. Las experiencias traumáticas que se viven hacen que se consuma más energía, hay que permitir el tiempo necesario para recuperar parte de ella.



Hacer ejercicio: Disponerse a realizar cualquier tipo de actividad física a pesar de la falta de ánimo.



Es aconsejable **permitirse estar en duelo**, pero a la vez, es positivo **marcarse pequeñas obligaciones**.



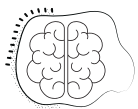
Evitar consumir alcohol, tabaco y drogas: Es recomendable no hacerlo y buscar aliviar la ansiedad, tristeza o desesperanza con otras actividades que no tengan consecuencias dañinas en el cuerpo.



Expresar emociones: Expresar los sentimientos sobre la pérdida para comprender lo que ha sucedido, será de beneficio para sentirse aliviado/aliviada. Si es muy difícil hablarlo, se puede escribir, dibujar, hacer una manualidad que logre representar la emoción, ser creativos para plasmar el sentir.



Red de apoyo: Rodearse de personas en las que se puede confiar, contar y que le escuchen, aún a la distancia. Esto puede ayudar a sentirse confortado/da en los momentos de decaimiento o preocupación, contribuyendo así, a mejorar el estado de ánimo.



No exigirse demasiado a nivel intelectual: Nuestras capacidades están reducidas porque el cerebro está "secuestrado" a nivel emocional. Será importante respetar los ritmos que se producen en esos días.



Evitar tomar decisiones importantes de forma precipitada: En situaciones de intenso sufrimiento y, con la intención de disminuirlo, las personas en duelo pueden decidir cosas que más tarde consideran que no fueron acertadas. En

caso de que tenga que hacerlo es mejor consultar con personas que puedan ayudarlo.



Tomar tiempo para decidir qué es lo que le gustaría hacer con los objetos que pertenecían al ser querido: Las cosas que se pueden tocar, oler, besar, abrazar, ayudan a conectar físicamente con el recuerdo y a canalizar las emociones que toca vivir ahora. De manera gradual puede renunciar a los que le resultan extremadamente dolorosos. A medida que lo consiga, el sufrimiento irá disminuyendo y podrá quedarse con el recuerdo. Haga lo mismo con los lugares o situaciones que haya dejado de visitar por miedo al dolor que siente. Puede ser enriquecedor hacerlo acompañado de sus seres queridos.

ACTIVIDADES QUE AYUDAN



Realizar un diario: Escribir o llevar un diario sobre la experiencia durante este cambio de vida o pérdida, puede ayudar a expresar los sentimientos.



Crear un espacio especial: Un lugar donde poner los objetos de recuerdo, que simbolice el espacio destinado a no olvidar. Decorarlo al gusto, con flores, velas, libros, fotos. Un rincón donde “me doy permiso para sentir y expresar mis emociones”.



Realizar una práctica de silencio diariamente: Ayudará a tener más conciencia sobre sí y de las emociones, lo que permitirá aliviar síntomas como angustia, miedos, etc.



Rememorar y celebrar la vida del ser querido: Enmarcar fotos de momentos felices que vivieron juntos, plantar un jardín en su memoria, entre otros. La elección es de cada quien, sólo la persona en el proceso de duelo sabrá cuál es la forma más significativa para honrar esa relación única.



Rituales: Es una actividad que se realiza para recordar y honrar a la persona fallecida. Puede estar relacionado con sus tradiciones culturales. Un velatorio, un funeral o una ceremonia conmemorativa son ejemplos de rituales.



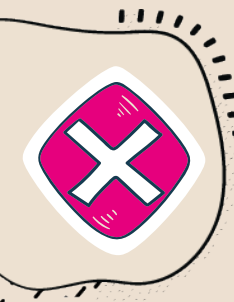
Escribir cartas: Si hay algo que le habría gustado poder decir a la persona antes de su muerte.

SÍ DECIR:

- "No es necesario que me contestes si no quieres, solo quiero saber cómo te encuentras y que sepas que estoy disponible para cuando quieras hablar."
- "Sólo quiero que sepas que estoy aquí para ti."
- "Me hubiera gustado estar acompañándote en este momento, pero, aunque no esté físicamente, te acompaño y te tengo presente."
- "Si necesitas que hablemos, puedes llamarme en cualquier momento."
- "Haremos una pequeña ceremonia en casa para acompañarte en el dolor."

- “Siento mucho por lo que estás pasando”
- “Me gustaría mucho poder decir algo que alivie tu dolor, pero no encuentro las palabras. Quiero que sepas que estoy aquí y que pienso en ti muy a menudo.”

EVITAR DECIR:



- “Sé fuerte. Anímate. Hazlo por tus hijos/hijas u otras personas significativas.”
- “Distráete que te irá bien. No llores más que te estás torturando, que no le dejas descansar.”
- “La vida continúa. Es ley de la vida. Resígnate. Ha sido la voluntad de Dios. Ahora ya no sufre.”
- “Son jóvenes, ya volverán a tener otro/a hijo/a.”

LAS RECOMENDACIONES QUE SE HAN DADO EN ESTA GUÍA, CADA PERSONA PODRÁ ASUMIRLAS DE ACUERDO A SUS GUSTOS, INTERESES, CONTEXTO Y POSIBILIDADES.

LO QUE A CADA PERSONA LE HACE SENTIR ALIVIO Y BIENESTAR ES DIFERENTE.



7

TEST DE DUELO

TEST DUELO

Si después de leer esta guía, quedaste con algunas dudas acerca de tu proceso de duelo o el de alguien cercano a ti, y piensas que quizá puede estar presentado un duelo complicado, este es un instrumento que te servirá para medir el nivel de intensidad del duelo.

El siguiente cuestionario consta de 21 afirmaciones con 5 posibilidades de respuesta:

• Completamente verdadera:	Suma 5 puntos
• Verdadera en su mayor parte:	Suma 4 puntos
• Ni verdadera ni falsa:	Suma 3 puntos
• Falsa en su mayor parte:	Suma 2 puntos
• Completamente falsa:	Suma 1 punto

INVENTARIO TEXAS REVISADO DE DUELO

PARTE 1: COMPORTAMIENTO EN EL PASADO

Instrucciones: Por favor, sitúese mentalmente en la época en que ocurrió el fallecimiento 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.	5	4	3	2	1
2. Tras su muerte me costaba concentrarme en mi trabajo.	5	4	3	2	1
3. Tras su muerte perdí el interés en mi familia, amigos y actividades fuera de casa.	5	4	3	2	1
4. Tenía la necesidad de hacer las cosas que él/ella había querido hacer.	5	4	3	2	1

5. Después de su muerte estaba más irritable de lo normal.	5	4	3	2	1
6. En los tres primeros meses después de su muerte me sentía incapaz de realizar mis actividades habituales.	5	4	3	2	1
7. Me sentía furioso/a porque me había abandonado.	5	4	3	2	1
8. Tras su muerte me costaba trabajo dormir.	5	4	3	2	1
SUBTOTAL					

⋮

PARTE 2: SENTIMIENTOS ACTUALES

1. Todavía tengo ganas de llorar cuando pienso en él/ella	5	4	3	2	1
2. Todavía me pongo triste cuando pienso en él/ella	5	4	3	2	1
3. No puedo aceptar su muerte	5	4	3	2	1
4. A veces la/le echo mucho de menos	5	4	3	2	1
5. Todavía me resulta doloroso traer a la memoria su recuerdo	5	4	3	2	1
6. A menudo me quedo ensimismado pensando en él/ella	5	4	3	2	1
7. Llora a escondidas cuando pienso en él/ella	5	4	3	2	1
8. Nadie podrá ocupar jamás el lugar que él/ella ha dejado en mi vida	5	4	3	2	1
9. No puedo dejar de pensar en él/ella	5	4	3	2	1
10. Creo que no es justo que haya muerto	5	4	3	2	1
11. Las cosas y las personas que me rodean todavía me hacen recordarla/le	5	4	3	2	1
12. Soy incapaz de aceptar su muerte	5	4	3	2	1
13. A veces me invade la necesidad de que él/ella esté conmigo	5	4	3	2	1

SUBTOTAL

⋮



Luego de elegir la respuesta para cada una, debe sumar los puntos que correspondan según la tabla.

SUMATORIA TOTAL PARTE 1:

SUMATORIA TOTAL PARTE 2:

A mayor puntuación, mayor intensidad del duelo. En caso de presentar una puntuación superior a 25 puntos en cada parte del test, es conveniente que consulte a un/una profesional que pueda ayudarle con un diagnóstico más preciso.

BIBLIOGRAFÍA

- Worden, J.W. (1997). El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós.
- Zhang, B, El-Jawahri, A. y Pringerson, H.G. (2006). Update on Bereavement: Evidence-Based Guidelines for the Diagnosis and Treatment of Complicated Bereavement. *Journal of Palliative Medicine*, Vol. 9, No 5
- Poch, C. y Herrero, O. (2003). La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades. Barcelona: Paidós.
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia y Fundación Silencio (2021). Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje del duelo. Recuperado en 12 de noviembre de 2022, de <https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 3), 163-176. Recuperado el 9 de diciembre de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012&lng=es&tlng=es.

PERDONAR PARA SANAR

Cuando sientes resentimiento y odio hacia una persona o un grupo de personas, en realidad eres tú quien sufre y quien está atrapado/ atrapada en ese estado mental. Cuando te encuentras prisionero/ prisionera de tus acciones pasadas o de los actos dañinos de los demás, no eres capaz de vivir plenamente tu existencia presente.

Sea cual sea la verdad de nuestros sentimientos cuando nos lastimaron, traicionaron, abandonaron u olvidaron; si queremos ser felices, necesitamos perdonar.

El perdón o aprender a soltar es la única forma de sanarnos de los efectos tóxicos del resentimiento y amargura.

El perdón no significa permitir una acción dañina o negar la injusticia y el sufrimiento. Tampoco debe confundirse con la pasividad ante la violación o el abuso. El perdón es una íntima renuncia a la culpa, el resentimiento o el deseo de venganza. El perdón nos permite recobrar una parte nuestra que quedó esclavizada en un acontecimiento del pasado o en esa persona que nos causó mucho dolor.

El que perdona transforma su relación de dependencia con quien causó daño, ya que suelta su resentimiento y renuncia a la venganza o al justo castigo. Su bienestar ya no depende de qué haga la otra

persona o de qué le suceda. Por eso, el perdón es inusual y parece ilógico, pero es en realidad maravilloso, porque implica trascender el deseo natural de la justicia.

Hay quienes se disponen a perdonar, pero solo si hay arrepentimiento. Esta manera de condicionar el perdón, siendo en ocasiones válida, no puede pensarse como la mejor opción. No debemos olvidar que el perdón no solo libera de la culpa que le atribuimos a la persona responsable del daño, también libera a quien se siente lastimado/lastimada de su propio resentimiento y de las consecuencias que éste tiene en su existencia.

Y tú... ¿qué sigues cargando?

A veces cargamos con el pasado, la culpa, el resentimiento, etc. Se hace difícil caminar por la vida de esta manera, nuestra energía queda bloqueada, aferrada a nuestra memoria del pasado, como una gran roca que pesa sobre nuestras espaldas.

El perdón es libertad de varias formas. Por un lado, la de reconocer que, aunque no podemos elegir lo que nos pasa, sí podemos elegir qué hacer con lo que nos pasa; por otro, la de transformar la inercia del destino a través de una nueva lógica más profunda: la de la compasión, y, por último, la de no depender de el/la victimario/a para liberarse de la cárcel del resentimiento o de la sed de venganza.

Hoy te invito a decir:

YO NO QUIERO SEGUIR CARGANDO CON EL PESO DEL RENCOR

HOY SUELTO ESTA ROCA, EL PERDÓN ME LIBERA





FUNDACIÓN
**Forjando
Futuros**

www.forjandofuturos.org