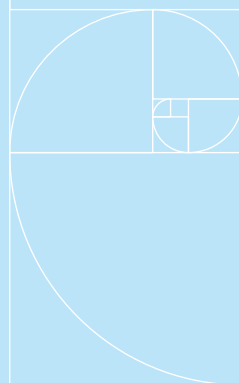


Guía para el proceso de duelo



¿Sabes manejar el duelo?



«Vivimos tan enajenados de la muerte que no sabemos cómo actuar. Tenemos un lío enorme en la cabeza. A mí me sucedió que tomé mi duelo como una enfermedad de la que había que curarse cuanto antes. Creo que es un error común, porque en nuestra sociedad la muerte es vista como una anomalía y el duelo, como una patología...»
Rosa Montero.

La humanidad está en estrecha relación con la finitud, con aquello que escapa a las capacidades humanas por prolongar la existencia. La muerte e incluso la enfermedad o la catástrofe nos ponen de cara con lo ineludible de la existencia, al límite frente al cual no existe manera de evitar, en otras palabras, a lo definitivamente humano.

Cada pérdida a la que nos vemos enfrentados en el transcurso de la vida, exige una respuesta emocional, un encuentro con el vacío que queda cuando quien ocupaba un espacio físico, emocional y mental, ya no está. Esta respuesta emocional se conoce como duelo, el cual, más que un momento de la vida en el que se experimenta un intenso dolor, es la vía a través de la cual se pueden tramitar las emociones y sentimientos ocasionados por la pérdida.

Esta guía no pretende eliminar los sentimientos y emociones que con relación a la pérdida estás experimentando o puedas experimentar, por el contrario, esperamos que este recurso ayude a desmitificar el duelo, y a posibilitar mayor capacidad de apertura frente a una experiencia necesaria en el devenir de la existencia humana.

¹Grotberg H. E. Comp. (2006). La resiliencia en el mundo de hoy. Cómo superar las adversidades. Barcelona, Editorial Gedisa.

²Cyrułnik, B. Entrevista llevada a cabo por Miguel Angel Alabert y Eva Martínez Pardo. Aula de innovación educativa, ISSN 1131-995X, N° 198, 2011, págs. 67-70.

¿Qué es el duelo?

El duelo es una experiencia subjetiva, un proceso personal que permite ante una situación inevitable, reconfigurar la vida, los significados y afectos asociados a la persona que se ha perdido, por muerte o ruptura. El duelo no implica dejar de amar u olvidar a la persona que se ha perdido, sino que se convierte en una vía para reconfigurar las representaciones asociadas al ser querido que ya no está.

¿El duelo tiene un tiempo?

Este proceso puede tomar un tiempo (entre 6 y 12 meses), sin embargo, ya que se trata de un proceso personal, este rango puede variar.

¿Qué puedes llegar a sentir o pensar durante la pérdida y el proceso de duelo?

Durante este tiempo, emociones y sentimientos como la tristeza, la aflicción, la desesperanza, el desconsuelo e incluso el enojo pueden verse exacerbadas y pueden afectar el desempeño y motivación para llevar a cabo las actividades cotidianas. También pueden aparecer sentimientos de culpa, miedo e impotencia, pensamientos frecuentes sobre la persona que se ha ido, tal como recuerdos de las anécdotas vividas o creencias de que no se hizo lo suficiente o que se pudo haber hecho más por el otro, de igual manera podría experimentarse la necesidad de una despedida que tal vez no pudo darse. Experimentar estos estados afectivos o pensamientos no es inadecuado, ni está mal, por el contrario, es necesario percatarse de los sentimientos para afrontar mejor la situación.



¿Cuáles son las etapas o momentos del duelo?

1**Negación:**

La mente niega el evento para mitigar el impacto de la pérdida.

2**Ira:**

Se genera frustración por no poder recuperar a la persona que se ha perdido.

3**Negociación:**

Se adquiere mayor flexibilidad y entendimiento de la realidad. Se identifica la red de apoyo (familia, amigos, compañeros).

4**Tristeza:**

Se reconoce la pérdida y al intentar retomar la rutina, se siente desinterés y se vive la ausencia de la persona que partió.

5**Aceptación:**

Se reconoce el vacío de la pérdida y se lleva con recuerdos. Se adquiere confianza para enfrentar el futuro.

¿Cuáles recomendaciones puedes tener en cuenta para afrontar el duelo?

Trata de comprender y entender tus emociones, permitiendo experimentarlas sin darles un juicio de valor. A pesar de que la tristeza, la rabia o el miedo pueden ser molestos, son necesarios, son parte del proceso adaptativo que tu cuerpo y mente pretenden alcanzar con el duelo.

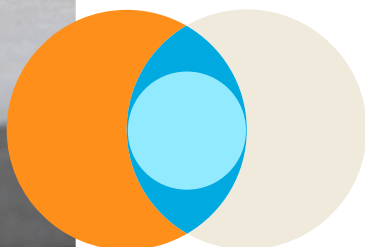
Acompáñate de personas significativas para ti y que te puedan ayudar a atravesar este proceso; que te escuchen si quieres hablar sobre lo que estás sintiendo o que puedan acompañarte en caso que quieras estar con alguien.

Al reconocer las emociones también podrás tener una postura más activa y **estar atento a tus necesidades de salud mental y física**. Puedes practicar ejercicio y actividades espirituales. Recuerda mantener una alimentación balanceada y las horas de sueño necesarias.

Reflexiona sobre lo que va a pasar ahora luego de la pérdida, tomando decisiones frente a lo que se va a hacer, cómo seguirán las rutinas e intenta actuar conforme a tus decisiones.

¿A qué debo estar atento y cuándo buscar ayuda especializada para mi proceso de duelo o el de alguien que conozco?

- Si noto que hay **incapacidad para identificar y expresar esas emociones** relacionadas con el duelo, es decir, si se actúa como si no hubiera pasado nada.
- Cuando la **necesidad de aislamiento** se presente por un tiempo prolongado.
- En caso de presentarse **abuso de sustancias** (alcohol, cigarrillo, drogas).
- Cuando se evidencien actos autoagresivos como golpes o cortes.
- Al notar un abandono del autocuidado y la imagen personal.
- Si noto **conductas extrañas** como hablar solo o impulsos repentinos e incontrolables.



¿Cómo se facilita el proceso de duelo?:

- **Participando de rituales de despedida:** Los rituales sociales y religiosos permiten la expresión emocional y la contención de la misma. La espiritualidad puede convertirse en una vía a través de la cual se pueda experimentar alivio.
- **Hablando de la persona fallecida:** Recuerda las anécdotas al lado de esa persona y hazlos parte de la conversación con familiares y amigos. El álbum o galería de fotos favorecen los recuerdos.
- **Escribiendo aquello que no logré manifestar en un momento dado:** Cuando la muerte o ruptura toca a la puerta, puedes tener la sensación de no haber logrado manifestar algunos sentimientos de la manera adecuada, también pueden surgir sentimientos de culpa bajo la idea de que no se hizo lo suficiente o como consecuencia de un conflicto no resuelto. Escribir permite expresar de manera simbólica aquello que no pudo compartirse en el momento.
- **Cuidándome:** Sin duda, el dolor causado por la pérdida de un ser querido se siente en el cuerpo, en ocasiones como un «peso» que te debilita o un «vacío» que te consume, por tanto, el cuidado personal, la buena alimentación, mantener el contacto social, tener hábitos de sueño saludables y practicar actividad física, ayudará a afrontar con mayores recursos este desafío de la vida.
- **Teniendo presente que elaborar el duelo no significa olvidar al ser amado:** Aferrarse al dolor no necesariamente es una muestra del amor por la persona fallecida. Puedes mantener vivo el recuerdo del otro a través de sus enseñanzas, de las tradiciones que te deja y de los espacios o actividades familiares que compartían.

«La vida es tan tenaz, tan bella, tan poderosa, que incluso desde los primeros momentos la pena te permite gozar de instantes de alegría: el deleite de una tarde hermosa, una risa, una música, la complicidad con un amigo. Se abre paso la vida con la misma terquedad con la que una plantita minúscula es capaz de rajarse el suelo de hormigón para sacar la cabeza. Pero, al mismo tiempo, la pena sigue su curso. Y eso es lo que nuestra sociedad no maneja bien: enseguida escondemos o prohibimos tácitamente el sufrimiento».

Rosa Montero

Literatura recomendada:



La ridícula idea de no volver a verte

– Rosa Montero.



Lo que no tiene nombre

– Piedad Bonnett.



Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo

– Nancy O'Connor.

Recuerda que desde la Dirección de Desarrollo Humano – Bienestar Universitario, contamos con programas y servicios para acompañarte en tu búsqueda del equilibrio y el bienestar. Pregúntanos sobre las actividades deportivas, artísticas y espirituales que tenemos para ti, así como por la consulta médica y psicológica.

Si quieres consultar más información puedes ingresar aquí:

<https://www.eafit.edu.co/saludmental>

<https://www.instagram.com/duelocontigo/?hl=es> (Acompañamiento psicológico gratuito con temas de duelo)

<https://www.funerariasanvicente.com/portal/quienes-somos> (Unidad de Duelo – Funeraria San Vicente)

¡Cuidémonos!
www.eafit.edu.co/saludmental

