


SJD Parc Sanitari
Sant Joan de Déu

El duelo

Consejos para
afrentar la pérdida
de un ser querido





Es la reacción emocional que se produce tras la pérdida de alguien importante en nuestras vidas. Se trata de un proceso natural, que facilita la adaptación a la pérdida y nos prepara para seguir viviendo sin la persona querida, pero que suele generarnos un gran sufrimiento.

Momentos iniciales

Los primeros días tras la pérdida es normal sentir incredulidad, sensación de choque emocional, de "anestesia emocional", aturdimiento, confusión... También puede que se niegue la muerte o que resulte muy difícil aceptar la realidad.



¿Qué es el duelo?



A woman with dark hair is sitting on a bed, her back to the camera. She is wearing a dark blue and white striped dress. Her arms are crossed over her head, and she appears to be looking out a window. The room is dimly lit, with strong shadows cast across the wall and bed. The text '¿Cuándo termina?' is overlaid in the center of the image, flanked by two horizontal lines.


—
**¿Cuándo
termina?**
—



Dado que el duelo es un proceso único que cada persona vive de forma distinta, no podemos hablar de un tiempo concreto.

- Su duración es muy variable, pero **requiere tiempo** y cada persona tiene un ritmo propio y diferente en función de sus características y de las circunstancias en las que se haya producido el fallecimiento.
- Sin embargo, el duelo es limitado y, aunque los dos primeros años suelen considerarse el periodo más complicado, el malestar emocional **va disminuyendo progresivamente**.
- Llegará un momento en el que retomaremos las ganas de seguir viviendo, de mirar hacia el futuro y de ilusionarnos con nuevas situaciones, sin que ello signifique que hayamos olvidado a nuestro ser querido.
- Se trata de un camino en el que habrá picos y valles, pasos adelante y atrás, lo cual no significará que no vayamos avanzando en el camino.





—
**¿Qué puedo hacer
para sentirme
mejor?**
—

► **Date permiso para estar de luto**

Permítete sentirte triste, vulnerable, confundido... Deja que fluyan tus sentimientos y date permiso para experimentar el dolor. Es necesario permitirlo para poder llevar a cabo este proceso de una forma sana y evitar que se complique.

► **Cuida de tu salud y mantén unos hábitos básicos de autocuidado**

Seguir con nuestras rutinas y ocuparnos de nuestra salud, sobre todo en los primeros momentos, puede suponer un sobreesfuerzo. Pero es importante alimentarnos bien, preservar los períodos de descanso y mantener una rutina.

► **Ten paciencia contigo mismo**

El tiempo no lo cura todo y los sentimientos que experimentamos pueden llegar a ser muy intensos y desagradables. Solo recuerda que este proceso es temporal y que intentar acelerarlo no te ayudará a superar este momento (puede incluso alargarlo).

► **Mantén espacios de ocio y gratificación**

Es frecuente sentirnos mal e incluso experimentar sentimientos de culpabilidad cuando nos permitimos desconectar, tener momentos de satisfacción, sentirnos bien... Pero esto no implica deshonorar la memoria de nuestro ser querido y resulta necesario para soportar mejor el duelo y descargar el estrés que implica cualquier situación de cambio o dificultad en nuestras vidas.

► **Evita tomar decisiones importantes de forma precipitada**

Puesto que el duelo es una situación de especial fragilidad emocional, es mejor evitar tomar decisiones sobre asuntos que requieran de una cierta planificación y posponer la decisión para cuando nos encontremos más serenos emocionalmente. Si no puede aplazarse, sería aconsejable buscar apoyo en personas significativas de nuestro entorno.

En cuanto a las decisiones sobre las pertenencias de nuestro ser querido, es recomendable darse tiempo para decidir al respecto y conservar las que tengan un valor sentimental especial. A medida que avancemos en el proceso de duelo, podremos ir tomando contacto paulatinamente con estos objetos, de modo que cada vez sea menor el sufrimiento que nos generen.

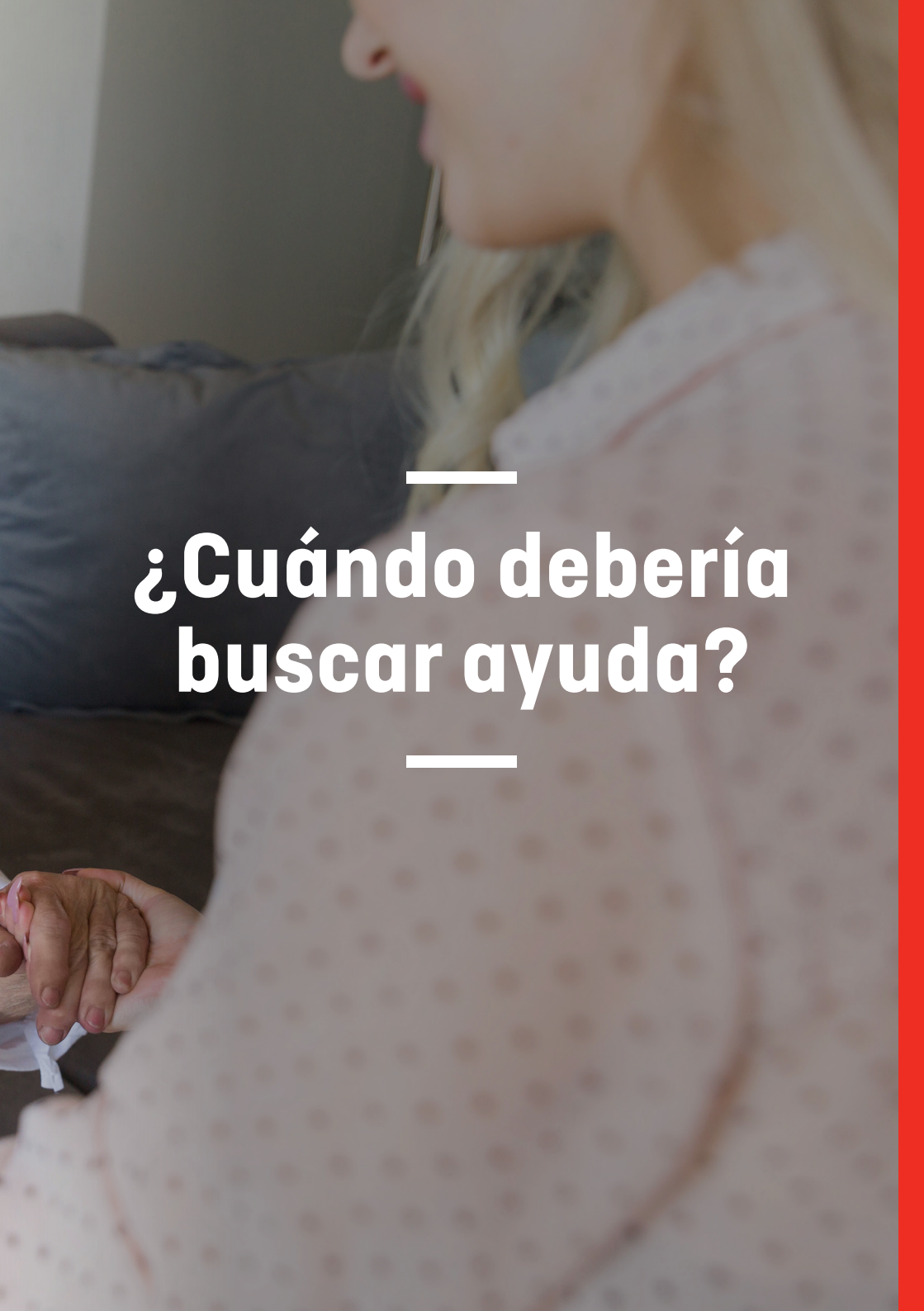
► **Evita la automedicación**

Ante síntomas aislados de depresión y/o ansiedad, consulta con un especialista en caso de niveles elevados de malestar.

► **Acepta ayuda y solicita apoyo profesional si lo necesitas**

Nadie "puede con todo". Aunque la creencia generalizada es que debemos mostrarnos fuertes ante nuestros seres queridos para evitar añadir más sufrimiento, la realidad es que compartir nuestro dolor suele aliviar ese sufrimiento.



A close-up, slightly blurred photograph of a woman with blonde hair, wearing a light-colored patterned top, holding the hand of an elderly person. The elderly person's hand is wrinkled and appears to be holding a white tissue. The background is a plain, light-colored wall. The overall mood is one of care and support.

—

**¿Cuándo debería
buscar ayuda?**

—

No todas las personas requieren de ayuda profesional para superar el duelo, pero es recomendable que la busques si consideras que la necesitas.


Si presentas de manera continuada alguna de las señales que describimos a continuación, es probable que requieras de ayuda profesional.

- Sentimientos de **culpa** intensos provocados por la imposibilidad de cambiar situaciones en las que el superviviente siente que pudo actuar de otra forma.
- **Pensamientos de muerte**: sensación intensa de haber querido morir junto con la persona desaparecida.
- **Desesperanza intensa**: sensación de pérdida del sentido vital y/o de tener delante un futuro desolador.
- Dificultades para controlar la **ira**.
- **Síntomas físicos**, como una pérdida de peso significativa o sensación de no poder respirar.
- **Preocupación excesiva** con sentimientos de inutilidad.
- **Ralentización psicomotora**: una sensación de estar "ralentizado" mantenida a lo largo del tiempo.

- **Experiencias alucinatorias:** es habitual experimentar este tipo de experiencias en situación de duelo. Por ejemplo, las llamadas "pseudualucinaciones de viudedad", que consisten en oír o ver a la persona fallecida y que se consideran normales en personas sanas. Así, esto no debe alertarnos y solo sería motivo de consulta tener otro tipo de episodios alucinatorios.
- **Dificultades para funcionar en la vida cotidiana** que se dan de forma sostenida en el tiempo (por ejemplo, dificultades para mantener la actividad laboral, las tareas domésticas, etc.).
- **Abuso de sustancias:** consumo de alcohol u otras drogas como medida para disminuir el dolor de la pérdida.
- **Pensamientos y/o imágenes recurrentes y angustiosas** acerca de situaciones experimentadas antes y/o después de la pérdida.





A person wearing a beige sweater is shown from the side, with their arms crossed. Another person's hands are visible, embracing them from behind. The background is a soft, out-of-focus grey. The text is centered over the image.

—

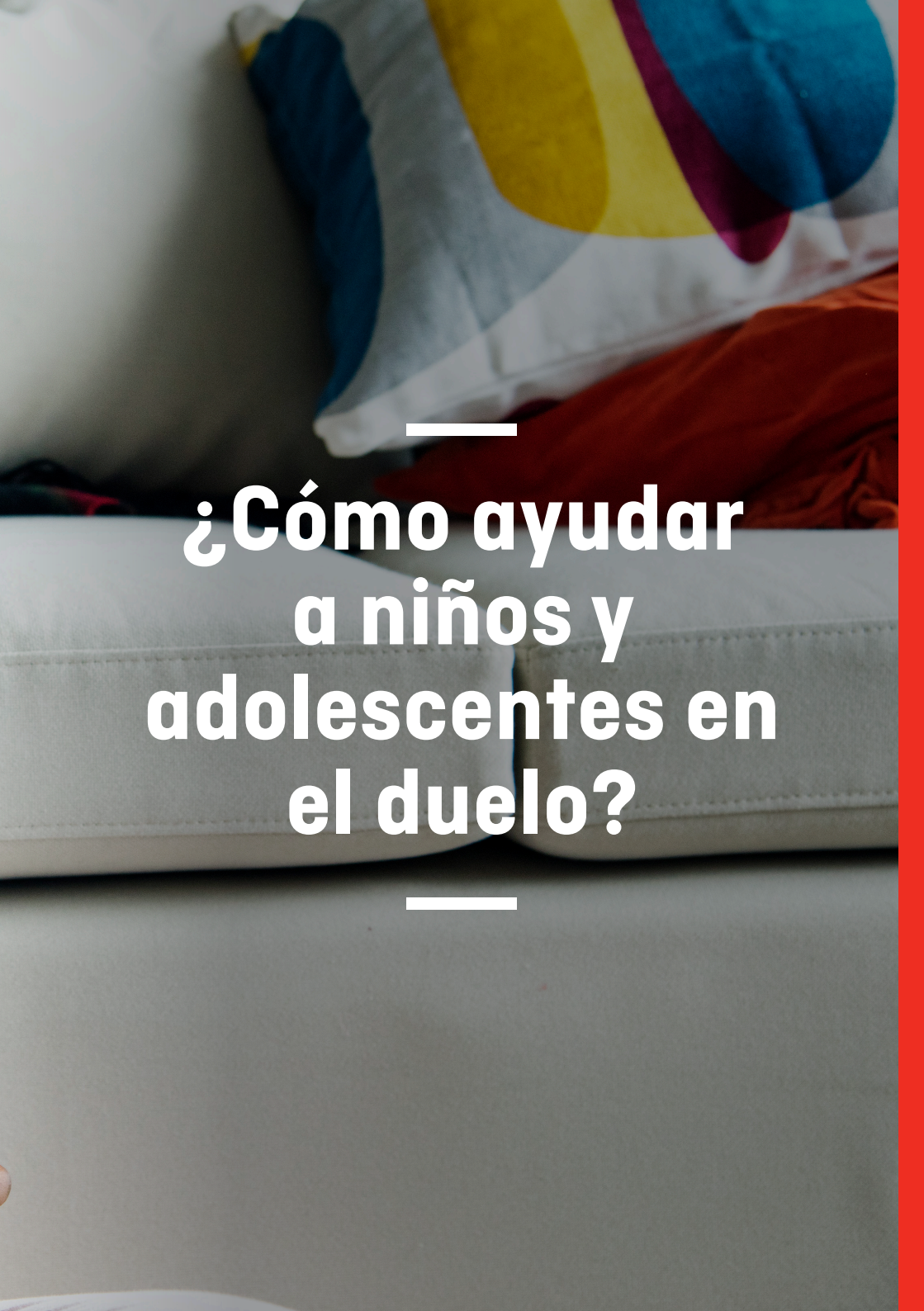
**¿Cómo puedo
ayudar a amigos
y familiares en el
duelo?**

—



- Mostrando una actitud de disponibilidad y de **disposición a la escucha**.
- Suele ser de mayor ayuda nuestra **presencia cálida y cercana**, sin necesidad de "rellenar" los silencios o intentar dar consejos.
- Permitiendo la **expresión de sentimientos y emociones**, como la tristeza, el llanto, la rabia y el enojo.
- **Evitando expresiones habituales** como "Tienes que superarlo", "Ahora ya no sufre", etc.
- Ofreciendo **ayudas concretas**, en vez de afirmaciones como "Llámame si necesitas algo".
- **Dando tiempo para expresar el sufrimiento** y compartiendo recuerdos sobre el ser querido sin apremiar a la persona a que supere el duelo o se distraiga.





**¿Cómo ayudar
a niños y
adolescentes en
el duelo?**

El duelo de los adolescentes es similar al de los adultos. En los más jóvenes predominan los síntomas físicos, mientras que en los mayores el malestar es fundamentalmente de carácter psicológico. Estas son algunas de las manifestaciones normales del duelo en estas edades:

- 1** Conmoción y confusión
- 2** Ira e irritabilidad
- 3** Alteraciones del sueño y/o alimentación
- 4** Miedo de la posible pérdida de otro familiar
- 5** Reparición de conductas más infantiles
- 6** Culpabilidad: son frecuentes los sentimientos de culpa ante cosas que han dicho o han deseado respecto al familiar desaparecido.
- 7** Tristeza: también puede manifestarse como miedo de estar solo, pérdida de interés por actividades que solían interesarle, disminución del rendimiento escolar, etc.

Como pautas generales de actuación tras el fallecimiento, se recomienda:

- Aunque resulte doloroso, **informarles de los hechos** lo antes posible, buscando un lugar y momento oportunos, con un lenguaje sencillo, con sinceridad y evitando detalles innecesarios.
- Favorecer que **expresen** sus preocupaciones, sentimientos y preguntas.
- **Evitar expresiones** como "No estés triste" o "Tienes que ser valiente".
- **Proporcionar atención y afecto**, intentando su colaboración en el cuidado de personas importantes para ellos en caso de que los padres o cuidadores principales, temporalmente, no estén en condiciones de poder hacerlo debido a su propio proceso de duelo.
- Permitirles participar, con acompañamiento y si así lo desean, en aquellos gestos y rituales íntimos que la familia quiera llevar a cabo en recuerdo del ser querido, **asociados o no al ritual funerario tradicional**.
- Facilitar, siempre que sea posible, que **reanuden las rutinas** y actividades habituales.
- **Evitar** expectativas o responsabilidades excesivas.

Libros recomendados

El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido

Payàs Puigarnau, A. Barcelona: Ed. Paidós, 2014.

Estoy en duelo

Bermejo, J. C. Madrid: Ed. PPC, 2014.

El camino de las lágrimas

Bucay, Jorge. Barcelona: Ed. Debolsillo, 2019.

Se ha muerto el abuelo

De Saint Mars, Dominique; Bloch, S. Barcelona: Ed. Galera, 1998.

Caracoles, pendientes y mariposas

Álvarez, A. Madrid: Ed. Edelvives, 2002.

Mamá, ¿qué es el cielo?

Shriver, M. Barcelona: Ed. Salamandra, 2000.