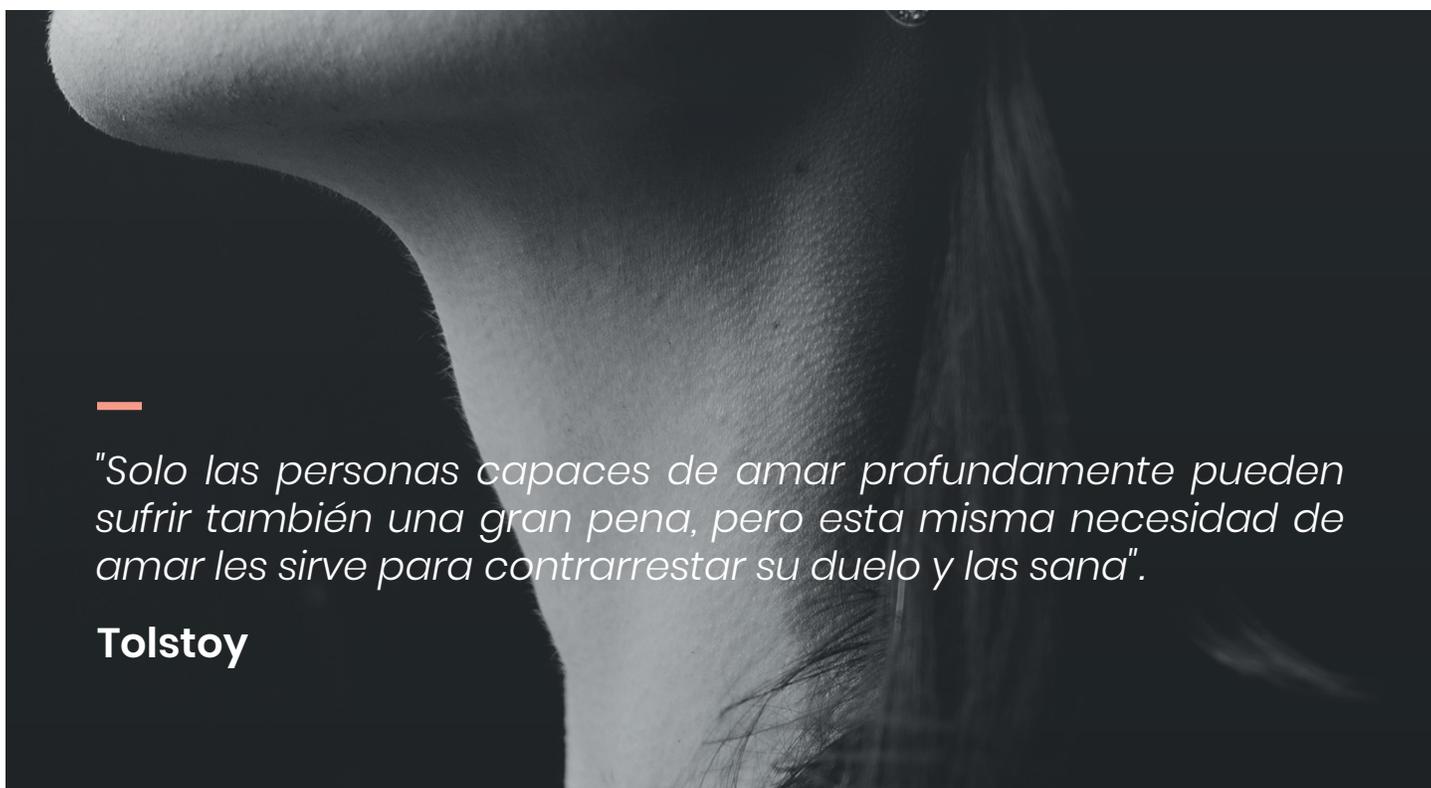




Red de Salud
UC • CHRISTUS 



El camino del duelo tras la partida de un ser querido



"Solo las personas capaces de amar profundamente pueden sufrir también una gran pena, pero esta misma necesidad de amar les sirve para contrarrestar su duelo y las sana".

Tolstoy



Índice

- ¿Qué es el duelo?.....p.3
- ¿Cómo se manifiesta el duelo?.....p.4-5
- ¿Cómo enfrentar el proceso de duelo?.....p.6-7
- ¿Cómo ayudar a alguien en duelo?.....p.8-11
Niños y adolescentes.
Personas mayores.
- ¿Cuándo pedir ayuda de un profesional?.....p.12-13
- El proceso de duelo en padres y madres que han
sufrido la pérdida de un hijo.....p.14-15
- Mensaje final.....p.16

La muerte de un ser querido es un acontecimiento de vida doloroso que genera un gran impacto emocional y por el que si no hemos pasado aún, tendremos que pasar en algún momento. A pesar de esto, es un tema que no acostumbramos hablar y, menos aún, prepararnos para su llegada.

El fallecimiento de una persona cercana puede ser esperado o no, y puede vivirse en diferentes ambientes, como en el hogar o también en centros hospitalarios, pero sin importar la situación o contexto, siempre se acompaña de un proceso de duelo.

¿Qué es el duelo?

El duelo es *una respuesta o reacción normal ante una pérdida importante* o el fallecimiento de un ser querido.

Es un *hecho natural* que le ocurre a todas las personas, que puede producir un gran dolor, desconcierto y sufrimiento, y que se puede expresar a nivel físico, emocional, intelectual, espiritual, e incluso en la conducta y en las relaciones con los demás.

En particular, frente al fallecimiento de un familiar o ser querido, debemos afrontar la pérdida de la presencia de esta persona y de una parte de nuestra identidad, y es la vivencia del proceso de duelo lo que nos permitirá, a futuro, adaptarnos a la nueva situación de vida.

La duración del duelo es variable, sin embargo, la posibilidad de recordar y hablar de la persona querida sin dolor, además de la capacidad para establecer nuevas relaciones y aceptar los desafíos de la vida, son algunas de las características que indican que una persona ha conseguido adaptarse a la pérdida y rearmar parte de su vida en ausencia de la persona fallecida.

¿Cómo se manifiesta el duelo?

Existen distintas formas de entender la muerte y de reaccionar ante ella, que pueden variar según las experiencias previas de vida de una persona, la cultura, las creencias, la forma en que el ser querido falleció, el tipo de relación con la persona fallecida, entre otras características. Esto significa que cada proceso de duelo es una vivencia *individual, única e irrepetible*.

Por esta razón, *no hay solo una manera* de vivir el duelo, y existen diferentes formas personales de expresión, que pueden variar según la edad.

En el caso de los niños y adolescentes más pequeños, suelen presentar con mayor frecuencia malestar físico y problemas de conducta, mientras que, en los niños mayores, predomina el malestar emocional y psicológico.

Algunos de los signos más frecuentes en niños y adolescentes son:

- Confusión.
- Irritabilidad, enojo, juego violento, problemas de comportamiento.
- Miedo a estar solo, preocupación excesiva (principalmente a perder a otros seres queridos).
- Conductas más infantiles de lo usual.
- Expresión corporal del malestar emocional: insomnio, dolor estomacal, pérdida de apetito.
- Problemas de atención o concentración, baja del rendimiento escolar.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

En el caso de los adultos, la primera respuesta suele ser el "shock", que puede ir acompañado de reacciones intensas de llanto y ansiedad, o de no creer lo que está pasando.

Algunas de las respuestas normales más frecuentes en adultos son:

- Vacío estomacal.
- Opresión en pecho o garganta.
- Mucha sensibilidad al ruido.
- Debilidad muscular o cansancio.
- Falta de aire.
- Sequedad de boca.

FÍSICO

- Tristeza, ira o frustración.
- Culpa y remordimiento.
- Ansiedad.
- Sensación de soledad, abandono.
- Indiferencia o apatía.
- Desamparo, nostalgia.
- Alivio, sensación de libertad (sí, también es normal).

EMOCIONAL

- Incredulidad y/o confusión.
- Preocupación constante y persistente.
- Alucinaciones visuales o auditivas.
- Dificultades de atención, memoria y concentración.

PSICOLÓGICO

- Trastornos del sueño y la alimentación.
- Retraimiento o aislamiento.
- Soñar con la persona fallecida.
- Suspiros, llanto.
- Hiperactividad y agitación.

CONDUCTUAL



¿Cómo afrontar el proceso de duelo?

El afrontamiento del duelo es un proceso *activo*, es decir, debemos *hacer cosas* para aliviar el malestar físico y emocional que produce la ausencia de nuestro ser querido. Sin embargo, en muchas ocasiones, el proceso puede ser agotador.

En esos momentos, es fundamental tomar conciencia de nuestras propias necesidades y buscar alternativas para cuidarnos.

A continuación se presentan algunas recomendaciones, que pueden ayudar a facilitar el proceso de duelo y prevenir complicaciones:

Es importante entender que es normal estar triste y aceptar las propias emociones que surgen en el proceso.

**Validar las
emociones**

Rodéate de personas con quienes te sientas cómodo(a) y puedas compartir tu dolor.

Buscar apoyo

Identifica en tu entorno a las personas que puedes llamar en los momentos de mayor malestar. Evita el aislamiento.

Pedir ayuda

Prefiere alimentos saludables y nutritivos. No comer bien aumenta la irritabilidad y quita energía.

Comer sano

Proponte propósitos diarios fáciles y alcanzables.

Vivir el día a día

Realiza actividad física, como caminar. Esto ayuda a dormir mejor, aporta energía y favorece la sensación de bienestar.

Hacer ejercicio

Procura bajar el ritmo, dedica un tiempo diario a descansar y a escucharte a ti mismo(a).

Descansar

Cuéntales que tendrás días buenos y días malos, y de qué manera te pueden apoyar.

Advertir a los que te rodean

Evita tomar decisiones importantes.

Aplazar decisiones importantes

Permite que tu cerebro se recupere poco a poco del impacto emocional por la pérdida de tu ser querido.

No exigirse demasiado

¿Cómo ayudar a alguien en duelo?

Acompañar a una persona tras el fallecimiento de un ser querido es una tarea compleja, en la que uno de los *principales objetivos debe ser brindar apoyo emocional y contención*. Algunas acciones que pueden ayudar y favorecer el acompañamiento son:

- Escuchar.
- Evitar decir frases típicas como "tienes que ser fuerte", "no llores", "no tienes que estar triste", "has salido de cosas peores".
- Respetar las creencias de la persona.
- Aceptar el sufrimiento del otro, sin juzgar.
- Aceptar las diferentes formas de vivir el duelo.
- Permitir la expresión de emociones de la persona afectada.
- Respetar los momentos de soledad y silencio.
- Compartir recuerdos sobre la persona fallecida.
- Preguntar en qué cosas prácticas y concretas puede colaborar (trámites, compras, cuidado de niños, entre otros).



Niños y adolescentes

Acompañar y apoyar a niños(as) y adolescentes en el proceso del duelo es una tarea difícil cuando quien cuida de ellos también se encuentra viviendo la misma situación.

En estos casos, si bien no podemos evitarles el dolor de la pérdida, sí podemos ayudarlos a comprender lo que pasó y entregarles herramientas que les facilitarán el enfrentamiento de situaciones en el futuro.

Algunas acciones que pueden facilitar la vivencia del duelo en niños y adolescentes son:

- **Dar información y hablar con la verdad:** niños y adolescentes son sensibles a las reacciones de los adultos y se dan cuenta de que algo está pasando. Es importante preguntar qué quieren saber y decir la verdad, explicarles lo que ocurre de forma clara y con un lenguaje que sea adecuado para su edad.
- **Generar espacios para “conversaciones difíciles”:** buscar un momento de tranquilidad y un lugar adecuado que sea cómodo para ellos(as). Es importante evitar las distracciones y prestar nuestra completa atención al momento.
- **Explicar cómo ocurrió la muerte:** hacerlo de forma sencilla y con pocas palabras ("*...ya sabías que el abuelo tenía una enfermedad complicada, que estaba muy enfermo y eso provocó su muerte*").

NIÑOS Y ADOLESCENTES

- **Permitir su participación:** darles la oportunidad de participar si así lo quieren, y si no quisieran, no obligar. En el caso de los ritos funerarios, contarles cómo son y con qué se encontrarán.
- **Evitar conductas sobreprotectoras:** no hacerlos parte de lo que está ocurriendo cuando ellos quieren participar del proceso, puede aumentar su sufrimiento.
- **Mostrarse cercano y disponible:** ser comprensivo, y paciente, estar atentos, permanecer a su lado y escucharlos(as).
- **Permitir y respetar la expresión, o no, de sus sentimientos:** explicarles que es normal sentirse mal, o no saber cómo sentirse. Sobre todo evitar frases como “no llores”, “no tienes que estar triste”, o “tienes que ser fuerte/valiente”. Los adultos podemos servir de modelo de una expresión emocional adecuada.
- **Garantizar atención y afecto:** preocuparse de que exista un adulto disponible que garantice su atención y cuidado durante el proceso y que el niño(a) sepa a quién puede recurrir.
- **Recuperar rutinas y mantener normas:** retomar de a poco el ritmo cotidiano de sus actividades, así como conservar los hábitos y normas establecidas contribuye a mantener la estabilidad.

NIÑOS Y ADOLESCENTES

Personas mayores

A medida que las personas envejecen experimentan un mayor número de pérdidas, lo que les permite ajustarse mejor al proceso de duelo. Sin embargo, no es raro que tiendan a ser menos tomados en cuenta o sobreprotegidos.

Algunas formas de apoyo que pueden facilitar la vivencia del duelo en personas mayores son:

- **Acompañar:** sentirse acompañado minimiza los sentimientos de soledad y favorece el proceso de recuperación.
- **Validar su proceso de duelo:** se tiende a pensar que su dolor es menor y que están más acostumbrados a la muerte.
- **Informar:** respetar el deseo de la persona mayor de ser informada, o por el contrario, su deseo de no serlo.
- **Ser comprensivos:** las pérdidas pueden generar conciencia de la propia muerte y favorecer la aparición de ansiedad.
- **Ser cercano y estar disponible:** ofrecer apoyo emocional y escuchar. Permitir que hable de la persona fallecida y de sus propias preocupaciones.
- **Recordar mantener hábitos saludables:** las personas mayores son especialmente sensibles a la deshidratación, la falta de alimentación y de descanso.

PERSONAS MAYORES



¿Cuándo pedir ayuda de un profesional?

Algunas características personales o del proceso de duelo, pueden dificultar la recuperación y aumentar el riesgo de que aparezcan complicaciones. En estos casos es muy importante evaluar la posibilidad de contar con el apoyo de un profesional especialista en duelo.

Algunas de estas características son:

- La edad de la persona en duelo: niños y personas mayores.
- Un fallecimiento repentino o imprevisto.
- La falta de apoyo familiar o social.
- La duración de la enfermedad previa al fallecimiento (si corresponde).
- Dificultad para expresar la pena y otras emociones.
- Un entorno social en que no se habla de la muerte.
- La obligación de "tener que estar bien".
- El fallecimiento del ser querido con síntomas sin controlar, como por ejemplo, dolor.

Por otra parte, hay una serie de signos que pueden indicar la necesidad de pedir ayuda a un profesional. En estos casos, es importante evaluar y reconocer la frecuencia con que se presentan, su intensidad y/o duración, y cuánto interfieren en nuestra vida cotidiana, en las actividades que realizamos y en nuestra relación diaria con quienes nos rodean.

Algunos de estos signos son:

- Sentimientos intensos de soledad.
- Pensamientos recurrentes sobre la persona fallecida, que irrumpen en las actividades.
- Sensación de que ya no hay futuro.
- Estar irritado todo el tiempo, sensación de descontrol.
- Sentirse mal si hay momentos de disfrute.
- Intensos sentimientos de culpa.
- Mayor consumo de tabaco y/o alcohol.
- Consumo de fármacos sin supervisión médica.
- Desesperación extrema.

Es importante recordar que el rol del profesional en estos casos, consiste en ayudar a recuperarnos del dolor y a adaptarnos a esta nueva realidad, en la que se aprende a vivir con la ausencia del ser querido.

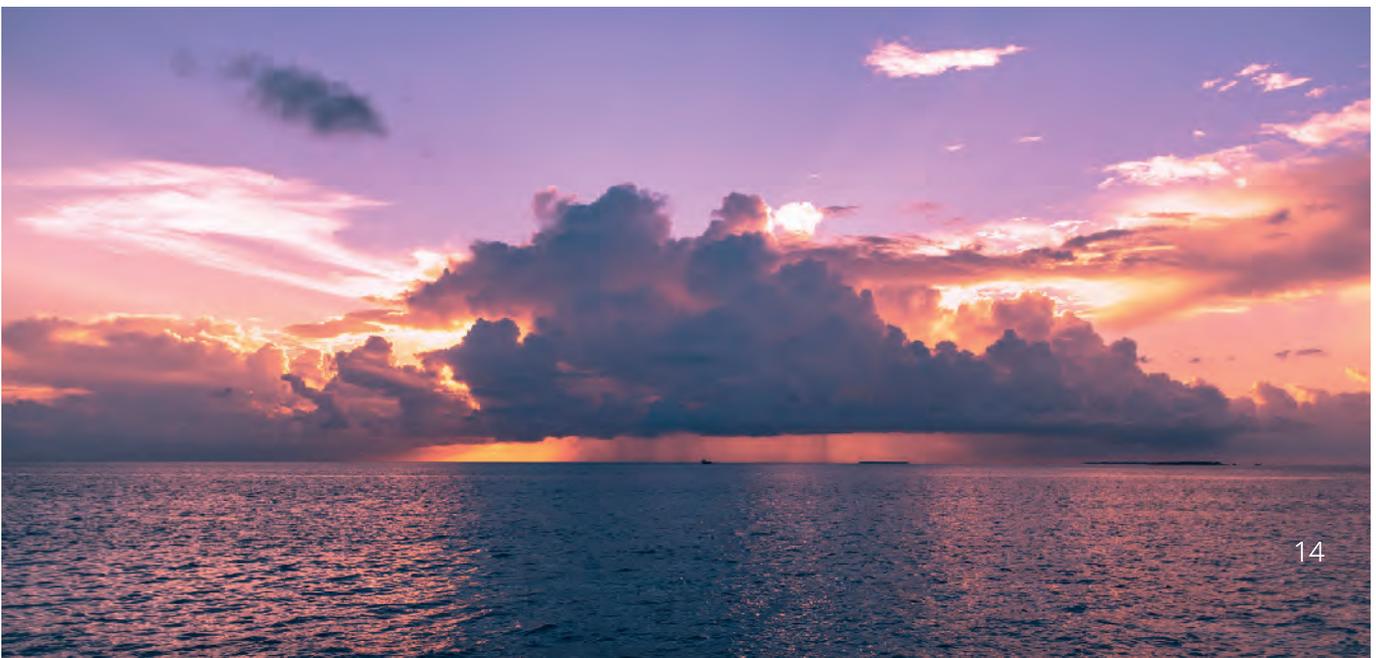
El proceso de duelo en padres y madres que han sufrido la pérdida de un hijo(a)

Es posible que la muerte de un hijo o hija sea una de las situaciones más difíciles y dolorosas que podemos llegar a enfrentar. Es un duelo inesperado, ya que usualmente no se espera que los hijos puedan fallecer antes que los padres.

El impacto emocional que genera la situación produce un quiebre en la vivencia del presente y del futuro: los planes, ilusiones y esperanzas desaparecen. Por esta razón es que resulta frecuente que surja la sensación de que la vida deja de tener sentido y que no se puede seguir viviendo después de su partida.

A nivel familiar, también se producen situaciones difíciles. En la pareja, si bien ambos se encuentran ante la misma situación, las diferencias en la vivencia del duelo pueden generar sentimientos de incomprensión y soledad, causando lejanía entre ambos padres.

Por otra parte, cuando la tristeza y el dolor son tan grandes, puede resultar difícil ver el dolor del otro, incluso el de los otros hijos. Es fácil olvidar que también se sufre por la muerte de un hermano, y que los hijos necesitan apoyo, cariño y compañía.

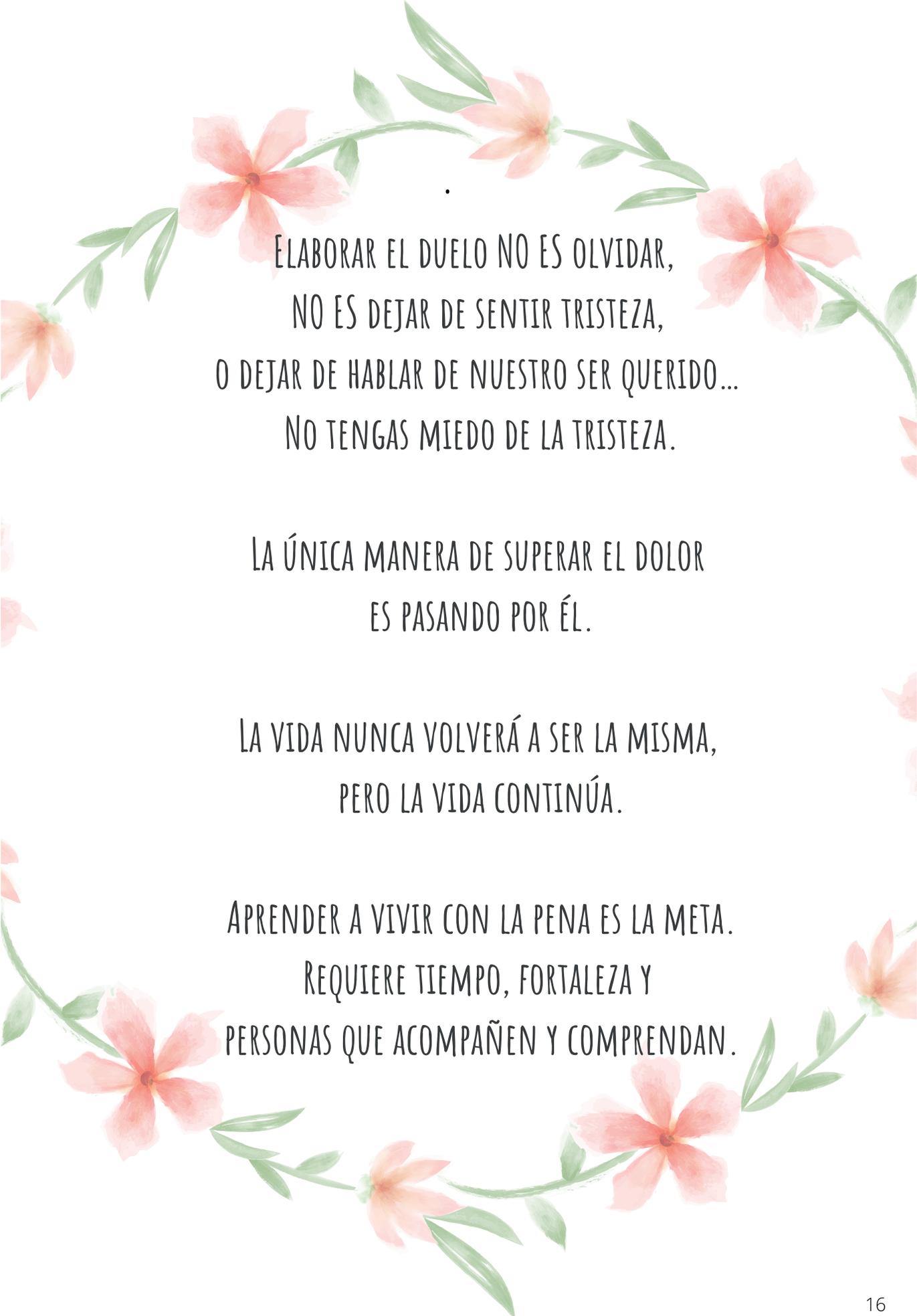




Frente a esta situación, y aunque cueste creer que otras personas pueden imaginar o entender el propio dolor, es importante:

- Permitir la compañía de los seres queridos, e intentar transmitirles cuál es la mejor manera para que esta compañía sea realmente un apoyo.
- Respetar la forma en que la pareja vive el duelo, ya que ambos atraviesan un proceso único e individual.
- Mantener una comunicación continua entre la pareja.
- Estar atentos a las necesidades de los otros hijos y acudir al apoyo de familiares si cuentan con ello.
- Además de poder compartir la tristeza y el dolor, es igualmente importante hablar del hijo(a) fallecido(a), nombrarlo y recordar los buenos momentos compartidos.

A pesar de lo anterior, en ocasiones el proceso de duelo puede ser difícil de sobrellevar, aunque se cuente con el apoyo de los seres queridos. En esos casos, contar con la ayuda de un especialista permite tener un espacio protegido donde poder hablar sobre los propios sentimientos y expresar las emociones con tranquilidad.



ELABORAR EL DUELO NO ES OLVIDAR,
NO ES DEJAR DE SENTIR TRISTEZA,
O DEJAR DE HABLAR DE NUESTRO SER QUERIDO...
NO TENGAS MIEDO DE LA TRISTEZA.

LA ÚNICA MANERA DE SUPERAR EL DOLOR
ES PASANDO POR ÉL.

LA VIDA NUNCA VOLVERÁ A SER LA MISMA,
PERO LA VIDA CONTINÚA.

APRENDER A VIVIR CON LA PENA ES LA META.
REQUIERE TIEMPO, FORTALEZA Y
PERSONAS QUE ACOMPAÑEN Y COMPRENDAN.



Red de Salud
UC • CHRISTUS



MATERIAL DESARROLLADO EN BASE AL MANUAL "EL CAMINO DE DUELO
TRAS LA PARTIDA DE UN SER QUERIDO" DE RED DE SALUD UC CHRISTUS.