



La muerte de un amigo, colega o familiar puede ser muy angustiante e incluso devastadora. Y dependiendo de la naturaleza de la pérdida, el impacto y el proceso de duelo serán únicos para cada persona.

Esta hoja informativa proporcionará algunas ideas sobre las reacciones normales ante el duelo, así como algunas ideas sobre cómo afrontar los días y semanas posteriores a una pérdida significativa.

Los pensamientos y sentimientos tras una pérdida significativa pueden ser fuertes y a veces aterradores. Es normal tener sentimientos de ansiedad, adormecimiento/negación e impotencia. También son comunes los sentimientos de enojo, seguidos por sentimientos de tristeza. La mayoría de las veces, la intensidad de estos sentimientos disminuye con el tiempo. Si sigues experimentando comportamientos y emociones que perturban tu funcionamiento diario después de 4-6 semanas, considera la posibilidad de recibir apoyo profesional. (consulta el cuadro siguiente para obtener una lista completa de los síntomas posteriores a la crisis).

El Servicio Nacional de Salud del Reino Unido describe 4 fases generales del duelo:

1. Aceptar que tu pérdida es real
2. Experimentar el dolor del duelo
3. Adaptarse a la vida sin la persona fallecida
4. Dedicar menos energía emocional al duelo y emplearla en algo nuevo; en otras palabras, seguir adelante.

Estas son fases generales, pero es bueno recordar que el duro trabajo del duelo no siempre sigue un proceso lineal. En el duelo hay días buenos y días malos.

¿CAMBIOS EN TUS EMOCIONES?

- Culpa y vergüenza
- Estado de shock o adormecimiento
- Tristeza y llanto
- Preocupación constante, miedo o paranoia
- Desesperanza o falta de sentido
- Culpabilidad
- Sentirte decaído, no encontrar placer
- Baja autoestima
- Sueños inquietantes

¿CAMBIOS EN TU CUERPO?

- Fatiga/cansancio
- Problemas de sueño
- Problemas digestivos/estomacales
- Pérdida o aumento de peso
- Dolores de cabeza u otros dolores generales
- Músculos tensos o sentirse extenuado
- Problemas cardíacos
- Susceptibilidad a enfermedades/infecciones

¿CAMBIOS EN TU FORMA DE PENSAR?

- Pensamientos o imágenes intrusivas
- Impulso a tomar grandes decisiones
- Negación/descreimiento
- Dificultad para concentrarte
- Falta de creatividad
- Obsesión y/o rumiación
- Poca capacidad para tomar decisiones
- Cinismo y pesimismo

¿CAMBIOS EN TU COMPORTAMIENTO?

- Consumo de sustancias
- Retraimiento social
- Aumento del consumo de tabaco y alcohol
- Comer más o menos
- Conflictos interpersonales/irritabilidad
- Reducción del rendimiento
- Permanecer en cama
- Desviar conflictos o tensiones
- Descuido o actividad arriesgada

¿QUÉ PUEDES HACER?

1. Cuidarte.

Date tiempo para llorar y no esperes tanto de ti mismo. Quédate con gente con la que disfrutas. Intenta mantener algunas rutinas familiares que te hagan sentir normal. Si te ayuda mantenerte ocupado, márcate pequeños objetivos y acepta que no estás funcionando a pleno rendimiento. Evita tomar grandes decisiones en la vida.

2. Mantener el bienestar.

Intenta mantener una rutina normal de sueño, bebe suficiente agua y come bien. El duelo y la coordinación de los preparativos requieren mucha energía, y es importante que cuidemos nuestro cuerpo. Mantén tu rutina de ejercicio, o continúa con tu paseo habitual a la hora de comer. Evita beber alcohol o consumir sustancias.

3. Conectar.

Hablar y llorar con personas de confianza es una parte importante del proceso. Reconoce que está bien ser vulnerable y que la gente quiere hablar contigo. Evita aislarte y sobrellevar el duelo de manera solitaria. Las relaciones sociales son un importante factor de protección contra el desarrollo de duelos complicados.

4. Aceptar la realidad.

Asistir a un funeral o a un servicio conmemorativo puede ayudar a aceptar la pérdida. Hablar con otras personas que estuvieron allí o que saben lo que pasó también puede ayudar a asimilar la realidad y facilitar el proceso de duelo. Algunas personas consideran que escribir una carta puede ser un ejercicio catártico. La carta puede compartirse con otras personas o guardarse para uno mismo.

5. Cuidar al cuidador/gestores.

Si has participado en el apoyo a otras personas durante un incidente crítico, asegúrate de calibrar tu bienestar y crea tiempo y espacio extra para tu propio proceso.

Si crees que sería útil hablar con alguien, hazlo. Aunque no haya nada "psicológicamente mal", hablar con alguien que te escuche bien puede ayudar en el proceso de recuperación, y no hay por qué esperar a que los síntomas persistan durante meses y meses sin buscar ayuda. O si crees que uno de tus colegas está atascado y no lo lleva bien después de uno o dos meses, hazle saber que hay recursos profesionales disponibles.

Thrive Worldwide ofrece apoyo psicosocial a organizaciones internacionales humanitarias, de desarrollo y misioneras de todo el mundo, y nos encantaría tener noticias tuyas. Ponte en contacto con nosotros en: info@thrive-worldwide.org

RECURSOS

En el Reino Unido, puedes ponerte en contacto directamente con otras organizaciones de ayuda, como Cruse Bereavement Care (0808 808 1677) o Samaritans (116 123).

Fuera del Reino Unido, puedes acceder a varios recursos en línea, entre los que se incluyen:

- [Royal College of Psychiatrists](#) tiene una página web sobre el duelo.
- [Psych Central online](#) tiene una recopilación de recursos sobre el duelo, ideas para procesarlo y grupos de apoyo online.

Libros:

- Cruse Bereavement Care tiene lecturas recomendadas
- Una pena en observación, por CS Lewis
- [A Special Scar](#), por Alison Wertheimer. Libro sobre muerte por suicidio.

Y como leer puede ser difícil en momentos de duelo, tal vez quieras encontrar un buen libro en audible [aquí](#).

Autor del recurso:

Ben Porter

última actualización

Junio de 2018