



Consejos para las personas en proceso de duelo





Consejos para las personas en proceso de duelo

En la vida de todas las personas se producen cambios, entre ellos, **la pérdida de un ser querido es uno de los cambios más difíciles de afrontar.**

A pesar de que es algo inevitable (“*la muerte es lo único seguro que hay en esta vida*”) en nuestra sociedad, no se nos enseña nada al respecto, de modo **que la muerte se convierte en un tabú porque no se habla de ella ni lo que lleva asociado.**

Sin embargo, esto no siempre ha sido así, antes se moría en casa, con la familia. La muerte se vivía como hecho natural, y las reacciones de dolor, aflicción o la tranquilidad, eran compartidas y no se ocultaba. **Hoy, nos resulta difícil saber qué es normal sentir ante el fallecimiento de un ser querido y no sabemos cómo expresarlo.**

Podemos definir el duelo como *“el estado que resulta de una pérdida importante. La muerte de los seres queridos, provoca inevitablemente una reacción de dolor, de ausencia, que es lo que llamamos duelo. A pesar del sufrimiento que provoca, El duelo es una reacción normal, es un fenómeno natural e, incluso, necesario, que facilita la adaptación a los cambios que se producen en la vida, como consecuencia de la ausencia de una persona querida”*.

Cada duelo es una experiencia única e irrepetible, es decir, cada personas lo vive a su manera. Existen algunas **circunstancias que condicionan las diferentes formas de vivir el duelo**, y que lo pueden hacer más difícil, como la **edad, haber sufrido varias pérdidas, la relación con la persona fallecida, la muerte repentina, la duración de la enfermedad o la dificultad para expresar la pena.**

La duración del duelo es muy variable. Es un proceso a largo plazo que depende de cada persona y situación. La mayoría de los duelos duran entre 1 y 3 años. El primer año suele ser el más duro. Después, el malestar se va reduciendo, aunque no de una forma continua sino que puede ser con altibajos.



Es un acontecimiento vital que implica sufrimiento para la mayoría de las personas. Habitualmente, progresa hacia la superación, aunque inevitablemente nos cambia. Los cambios pueden llevar a una mayor fortaleza y madurez, favoreciendo el crecimiento personal o mantener a la persona en un estado de búsqueda de un pasado que nunca se podrá recuperar.

En ocasiones, algunas personas continúan sintiendo **tristeza, soledad y otros síntomas durante largo tiempo y con gran intensidad** de modo que no se ven capaces de afrontarlos. En estas circunstancias, **es necesaria la atención de profesionales con cualificación.**

Si se tienen, de forma continuada e intensa, alguna de las siguientes reacciones sería conveniente consultar sobre cómo se está llevando el duelo:

- Intensos sentimientos de culpa.
- Pensamientos de suicidio.
- Desesperación extrema.
- Inquietud o depresión prolongadas.
- Síntomas físicos.
- Ira incontrolada.
- Dificultades continuadas de funcionamiento.
- Abuso de sustancias.

CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR A PERSONAS ADULTAS

- Compartir el dolor. Buscar y aceptar el apoyo de otras personas. Puede ser útil salir de sí mismo/a y escuchar a otros/cas. Expresar lo que se siente e identificar los sentimientos ayudará a adaptarse mejor.
- Darse permiso para estar en duelo. Se puede pensar que es mejor evitar el dolor, distraerse con ocupaciones, pero al final el dolor saldrá en otro momento.



- Repasar los recuerdos agradables y desagradables. Puede ser de ayuda hablar acerca de la persona fallecida y cómo era durante su vida, tanto como discutir los sucesos de la muerte misma.
- Aplazar las decisiones importantes. La situación de duelo puede ser un momento en que no se piense con claridad. Quizá se tomen decisiones buscando evitar el dolor y más tarde podrían lamentarse.
- Tomarse tiempo. El duelo puede durar entre 1 y 3 años. El trabajo de duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.
- No descuidar la salud. Durante el duelo somos más susceptibles a sufrir enfermedades. Si se padece alguna enfermedad crónica es conveniente no abandonar los cuidados habituales ni los tratamientos.
- No automedicarse. Si es necesario tomar algún medicamento para ayudarse, se debe consultar a un médico o médica. Tomar medicamentos “*para no sentir*” puede contribuir a cronificar el duelo.
- Afrontar la rutina. La apatía y la fatiga pueden hacer difíciles las tareas cotidianas, pero éstas son un paso necesario para seguir adelante. Puede ayudar crear una lista de actividades.
- Darse permiso para descansar, disfrutar y divertirse.
- Leer e informarse sobre todo lo relacionado con el duelo puede ayudar a reconocer los propios sentimientos y revisar la propia visión de la vida y la muerte.
- No olvidar que “pedir ayuda profesional no significa debilidad”, y como habitualmente se dice “no es fuerte quién no necesita ayuda, sino quién tiene el valor de pedirla cuando la necesita”.

CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR A PERSONAS MAYORES

- ❖ Las personas más mayores tienen unas características diferentes a la hora de afrontar el duelo debido a su situación vital, social y cultural. En estas personas se acumulan múltiples pérdidas: ocupación,



ambiente familiar, vigor físico que pueden hacer que se desborde. Además, el aumento de fallecimientos entre amistades y familiares puede provocar sentimientos de desarraigo: es más difícil establecer lazos sociales y encontrar nuevas amistades. Así mismo, cuando fallece uno de los cónyuges en matrimonios mayores de larga duración existe mayor dificultad de reajuste porque suelen ser muy dependientes de la pareja.

- ❖ La muerte de personas cercanas y de la misma generación puede despertar la conciencia de la propia muerte y generar ansiedad existencial. El proceso de duelo puede tener un impacto en la salud de la persona anciana, provocando cambios físicos durante las primeras semanas. Son habituales también los sentimientos de soledad y la necesidad de ajuste de roles: asumir nuevas tareas o dejar de hacer otras.
- ❖ Las personas ancianas pueden sufrir un “choque generacional” entre las recomendaciones actuales de vivencias de duelos y las creencias, actitudes y patrones culturales ante la muerte y el dolor en las que fueron educadas. Puede ser útil:
 - Dejarlas asistir a los ritos fúnebres.
 - Dar espacios para hablar, en clima de aceptación, de la muerte como un hecho natural.
 - Tocarlas cuando necesiten contacto físico, proximidad, de manera que se sientan arropadas.
 - Evocar recuerdos. Esto se produce de forma natural, es algo común en personas ancianas. La revisión de vida tiene una función adaptativa y contribuye a resolver conflictos no resueltos y a mantener la identidad personal.
 - Discutir la ubicación de la persona. Permanecer en la casa donde ha vivido siempre da una sensación de control personal y ofrece un escenario para recordar al ser querido.
 - Fomentar el desarrollo de habilidades que potencien su autoestima e independencia.



CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDAR A MENORES

Al ayudar a un niño o niña a afrontar un duelo de forma adecuada le estamos dotando de capacidades importantes que, antes o después, le servirán en su vida adulta. No podremos evitar que lamenten el fallecimiento, pero será mejor si esto ocurre en compañía, comprendiendo lo que ha ocurrido y contando con apoyo. La comprensión de la muerte va a estar condicionada por la edad y por las actitudes y valores familiares.

Los niños y niñas necesitan comprender que la muerte ocurre a todo el mundo (es universal), que es imposible de modificar (irreversible) y que es para siempre (permanente). Para explicárselo tendremos que tener en cuenta su nivel de maduración y su capacidad de comprensión.

Si son de muy corta edad no reconocen la muerte. La viven como separación y cambio que les puede provocar inquietud y angustia. Perciben la pena a través de quienes les rodean. Por ello, es importante mantener las rutinas, acompañarles todo el tiempo posible y asegurarles amor y cuidados.

A partir de los 2 años, necesitarán que se les comunique de manera sencilla y clara lo ocurrido. Habrá que cuidar las palabras, pues las pueden tomar al pie de la letra. Es importante que no se les excluya o aleje y que se les permita participar de la vida familiar. Pueden tener miedo al abandono o a perder a más personas importantes, por lo que hay que tranquilizarles en este sentido. Les ayudará exteriorizar sus sentimientos y hacer las preguntas que necesiten.

Los/as niños/as pueden sentirse culpables por considerar que han podido causar la muerte, con algún pensamiento o al portarse mal, por lo que será de ayuda explicarles la causa de la muerte de una manera comprensible.

En ocasiones, pueden aparentar que sus vidas no han cambiado y que no sienten nada y, después, reaccionar con irritabilidad, rabia o conductas

violentas. Esto puede ser una forma de expresión de su tristeza. Necesitarán que se les trate con paciencia, asegurándoles que se estará a su lado. La mayoría de los niños y niñas superan el duelo sin grandes complicaciones y se adaptan de manera adecuada a la nueva situación. Tendremos que mantener la atención sobre sus necesidades especiales y buscar ayuda profesional si observamos dificultades.