



Manejo de **Duelo**

En los momentos más difíciles estamos contigo y estas recomendaciones te ayudarán en el manejo del duelo.



Entender el duelo es el primer paso

Todos los seres humanos durante la vida, enfrentamos múltiples y diversas pérdidas, que nos llevan indiscutiblemente a vivir un duelo. El duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras una pérdida. Es un proceso por medio del cual asumimos, asimilamos, maduramos, superamos y nos adaptamos a la misma.

El proceso de duelo se dispara en el momento en que se diagnóstica una enfermedad potencialmente mortal. Ante un diagnóstico de enfermedad grave e irreversible, la percepción que tengamos de la muerte, la persona y la familia, determinará el proceso de aceptación y duelo; esto lo va a facilitar o dificultar.

Uno de los eventos más difíciles de afrontar para los seres humanos, es la muerte de un ser amado. Cuando esto sucede, se activan una serie de mecanismos psíquicos que se encargan de ayudarnos a enfrentar el acontecimiento y por lo tanto a superarlo.

Cada despedida es única y especial

Despedir a los muertos es un ritual en nuestra civilización, pero también una de tantas cosas que el coronavirus ha alterado; el confinamiento para frenar los contagios nos impide acompañar a los enfermos, así como asistir a funerales o actos públicos de despedida.

Cuando el pronóstico de nuestro paciente sea desalentador, se recomienda empezar a tomar conciencia de la realidad y, en la medida de lo posible, iniciar un proceso de despedida.

El adiós podemos hacerlo a través de acciones concretas, como escribir una carta que alguien pueda leer a nuestro ser querido; grabar un audio y permitirle oírlo aunque nuestro familiar se encuentre sedado; o iniciar un trabajo interno que conecte ambos corazones desde la distancia, y nos pueda generar un mínimo sentimiento de paz, cerrando cualquier asunto pendiente.

Es irremediable que en estos momentos los familiares nos veamos afectados por toda una serie de emociones asociadas a esta vivencia que, si posteriormente no trabajamos, pueden generarnos heridas abiertas que condicionan de forma muy negativa nuestra sana elaboración del duelo. Cuando pase la crisis sanitaria se plantea hacer actos o ceremonias especiales, de acuerdo a nuestras costumbres, para despedir adecuadamente al fallecido rodeado de todo nuestro amor.





La ausencia continua de contacto físico, la podemos suplir por algo que hoy nos cuesta mucho hacer: decirle a la gente lo importante que es para nosotros y mejorar conversaciones telefónicas, o utilizar las TICS (Tecnologías de la información y las comunicaciones) para mantenernos en contacto. Aceptar un cierto grado de evitación o de distanciamiento emocional (no lloro, no estoy hecho polvo), es normal. Se trata de una respuesta de supervivencia y lo esperable es que poco a poco se supere.

Tampoco esto debe hacernos sentir culpables y se necesita tiempo, no hay que agobiarnos.

Para muchas personas la elaboración del duelo consiste en ver o tener el cadáver, esto no es necesario, pero sí aceptar que ha pasado y darnos cuenta de lo importante que ha sido la persona fallecida para cada uno de nosotros. Para avanzar en el duelo se necesita tiempo. Hay que aceptar a la tristeza como compañera, pero al mismo tiempo tenemos que seguir haciendo cosas, porque el dolor agota y no se puede mantener.



Es importante recordar que...

El proceso de duelo debemos vivirlo dignamente, lo que implica enfrentar el dolor y el sufrimiento, permitiéndonos asimilar cada una de las emociones que van apareciendo durante el proceso de duelo.

La capacidad que tiene cada persona de recuperarse frente a la adversidad es diferente. Cuando se han tenido lazos afectivos muy fuertes, la vida del deudo será duramente “sacudida”; en cambio, si las relaciones fueron distantes, el grado de dolor será mínimo.

Reconocer y abrirnos al dolor, nos permite sentir ese dolor, mirarlo, abrazarlo, expresarlo y, lo más importante, no reprimirlo. Así, el duelo fluctúa entre el hacer y el sentir, dando una orientación que nos permite aceptar y entender, intelectual y emocionalmente, la pérdida.

Concluimos, entonces, que nuestra capacidad como seres humanos es infinita en muchos aspectos, por lo tanto, ante una mayor o menor cantidad de emociones, como individuos casi siempre salimos adelante.

Material de apoyo

¿Cómo explicar la muerte a los niños?

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-muerte-ninos>

Consejos psicológicos para afrontar el duelo desde el confinamiento

<https://www.diariofemenino.com/psicologia/autoayuda/consejos-psicologicos-para-afrontar-el-duelo-desde-el-confinamiento/>

El duelo y sus etapas. Duelo normal y duelo patológico

<https://www.youtube.com/watch?v=xJedAQzelYI&t=158s>

Duelo a distancia

<https://www.youtube.com/watch?v=QpgclNQi7x8>

Duelo en la distancia

<https://blogs.elespectador.com/actualidad/psicoterapia-y-otras-posibilidades/duelo-la-distancia>

Bibliografía

(s.f.).

www.fundacionmlc.org. (2018). Recuperado el 2020 de 03 de 28, de www.fundacionmlc.org:
<https://www.fundacionmlc.org/teorias-sobre-duelo/>

Aliño, C., & Segura, M. (22 de 03 de 2020). Estrategias para elaborar el duelo en una crisis sanitaria. Heraldó.

Desconocido. (s.f.). es.slideshare.net. Recuperado el 2020 de 03 de 28, de es.slideshare.net:
<https://es.slideshare.net/cuac1/duelo-pormuertedeserquerido>

García Hernández, A. M. (2008). El duelo, una experiencia humana inigualable. Tanatos N°4.

Tovar Zambrano, O. T. (2004). El duelo silente. México D.F: Universidad Iberoamericana.

Vargas Solano, R. E. (2003). Duelo y pérdida. Scielo.