

Comprender y ocuparme de mi duelo



Las experiencias de pérdida y duelo pueden ser muy difíciles. Esta hoja informativa ofrece alguna guía para ayudarle a comprender su respuesta al duelo. También ofrece ideas sobre cómo cuidarse al enfrentar los cambios en su vida.

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta normal y natural al dolor que sentimos después de un cambio importante en nuestras vidas, como la muerte de un ser querido, una separación familiar o una catástrofe natural. Afecta a nuestras emociones, además de tener un impacto físico en nuestro cuerpo. El duelo cuestiona nuestra manera de entendernos a nosotros mismos y al mundo, incluidas nuestras relaciones y nuestra espiritualidad. La experiencia del duelo puede obligarnos a embarcarnos en un viaje personal para aprender cosas nuevas sobre nosotros mismos y formas distintas de ver la vida.

¿Cómo expresamos el duelo?

El duelo se vive de manera única y personal. Algunos expresamos abiertamente nuestro dolor, mientras que otros se repliegan. Es importante recordar que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo.



Éstas son algunas de las reacciones de duelo más comunes:

Emociones que podría sentir...

- ansiedad, desasosiego y agobio emocional
- ira, frustración o desilusión
- tristeza.

Pensamientos que podría tener...

- recelo
- confusión
- sensación de presencia o desapego
- preocupación.

Comportamientos que podría mostrar...

- buscar y llamar
- dificultad para concentrarse o asumir las tareas habituales
- hiperactividad incansable
- distracción
- visitar lugares y cargar con recuerdos
- evitar recordatorios.

Reacciones físicas que podría tener...

- cambios en el sueño y el apetito
- opresión en el pecho y garganta y dificultad respiratoria
- falta de energía.



El proceso del duelo

En nuestro trabajo de Estaciones para crecer (Seasons for Growth), hemos encontrado que la teoría del duelo de J. William Worden es muy útil para dar sentido al viaje a través del duelo. Worden ha identificado cuatro tareas clave en el proceso de duelo. Las hemos adaptado ligeramente para tener en cuenta la amplia gama de pérdidas que experimentamos en la vida, además del duelo:

- **aceptar la realidad de la pérdida**
- **procesar el dolor del duelo**
- **adaptarse a un mundo que cambió después de la pérdida**
- **encontrar una conexión duradera con lo que se perdió mientras nos embarcamos en una nueva vida**

Las cuatro tareas no son pasos o etapas. Aunque el tiempo es un factor de curación importante, no avanzamos pasivamente a través de las tareas. Reconocer activamente cada tarea y comprometerse con ella puede ayudar, y es probable que con el tiempo vuelva a revisar y procesar estas tareas.

Comprender el proceso de duelo

Comprender el proceso de duelo es un paso importante para adaptarse a la vida después de la pérdida. Entender lo que se necesita ayuda a que el viaje del duelo sea un poco menos desconcertante. Pero ¿cómo podemos afrontar las tareas de forma significativa? ¿Cómo podemos pasar de una experiencia pasiva del duelo ("esto me ha pasado a mí") al compromiso activo ("¿qué me pide esto a mí?") que destacan las tareas de Worden?

Un pequeño paso práctico que puede dar es identificar y reconocer cada emoción que siente. En lugar de tratar de alejar o ignorar los sentimientos incómodos, permítale "ser" y luego dirija su atención hacia la mejor manera de gestionarlos cuando aparezcan. Por ejemplo, ¿qué medidas puede tomar cuando la tristeza lo/a consume en el trabajo? ¿Qué estrategias puede crear para usted cuando se siente invadido/a por la frustración?

Empezar con sus sentimientos de esta manera puede darle la energía y la conciencia necesarias para dar otro pequeño paso: empezar a pensar en las áreas de su vida en las que puede influir y en las que no. En lugar de centrarse en los "y si...", esto le ayudará a dirigir sus esfuerzos y su energía emocional hacia las elecciones, acciones y decisiones que le ayudarán a vivir su vida de una forma que hoy tenga sentido para usted.

"Lo único que es permanente en la vida es el cambio. El cambio es la única constante de la vida".

- Fallin, 2013

Para atravesar este momento complejo y difícil, necesita conseguir más apoyo. Por ejemplo:

- **tiempo:** la oportunidad de tomarse un "respiro" de sus responsabilidades para enfocarse en su duelo o reponerse.
- **espacio seguro:** espacios o lugares en los que pueda experimentar de forma segura (para usted y para los demás) diferentes emociones (como tristeza, ira, miedo, culpa y humor)
- **un acompañante:** al menos un amigo, un familiar o un orientador con el que pueda hablar abiertamente para que le ayude a dar sentido a lo que ha ocurrido y reflexionar periódicamente sobre sus reacciones sin sentirse juzgado
- **red de apoyo:** una red más amplia de personas a las que pueda recurrir para que le ayuden en diversos contextos, incluidos los aspectos prácticos de la vida cotidiana.

Es muy importante saber aceptar las ofertas de ayuda de familiares, amigos y vecinos. No tenga miedo de pedir el tipo de apoyo que le resultaría más útil. Si encontrar tiempo para usted es un reto, pida a alguien que cubra sus responsabilidades durante una tarde. Si una casa desordenada agrava su sensación de desesperación, pida a un familiar que le eche una mano para recuperar la sensación de cómo le gustaría que estuviera el lugar. Pedir ayuda a los demás no es un signo de debilidad, sino de fortaleza, un paso positivo que puede elegir dar.

Más apoyo - nuestros programas

Seasons for Growth es un programa educativo empírico que ayuda a niños, jóvenes y adultos a aprender sobre el proceso de duelo. Niños, jóvenes y adultos reciben los beneficios de tener la oportunidad de aprender cómo la muerte, la separación familiar, las catástrofes naturales u otros acontecimientos significativos de cambio y pérdida pueden repercutir en sus vidas. El programa Seasons for Growth ofrece a los participantes la oportunidad de aprender los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para comprender y responder bien a este tipo de experiencias.

Todos los programas ofrecen un espacio seguro donde los participantes, independientemente de sus diversas necesidades, identidades y bagajes culturales, pueden encontrar su voz, tomar decisiones, ejercer influencia y trabajar juntos. Los participantes se relacionan con otras personas que enfrentan circunstancias similares y elaboran un sentido de pertenencia y conexión.

Las sesiones incorporan una serie de actividades adaptadas a la edad que incluyen dibujos, cuentos, debates, música y la elaboración de un diario.

MacKillop Seasons forma y apoya a profesionales para que impartan nuestros programas de grupos reducidos en escuelas y organizaciones comunitarias.