



*Lo que amamos  
nunca muere. Por eso  
el adiós es el principio  
de una nueva vida*

# El duelo

***"El duelo es un  
proceso, no un  
estado"***



**Amán Moreno**  
Servicios funerarios

# GUÍA DE AYUDA

---

- **Introducción**
- **¿ Qué es el duelo?**
- **Enfrentar el duelo**
- **Qué esperar**
- **Cuidarte**
- **Conseguir ayuda**
- **¿Lo superaré?**
- **Fases del duelo**





*“Puedes llorar porque me he ido,  
o puedes sonreír porque he vivido;  
puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva,  
o puedes abrirlos y ver todo lo que he dejado;  
tu corazón puede estar vacío porque no me puedes ver,  
o puede estar lleno del amor que compartimos;  
puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío y dar la espalda,  
o puedes hacer lo que me gustaría:  
sonreír, abrir los ojos, amar y seguir”.*

*(Poema escocés)*

# Introducción



Casi todos pasamos alguna vez en la vida por una fase de luto o duelo ante la pérdida de un ser querido, pero con frecuencia es algo de lo que nos cuesta hablar.

Aunque hay algunas fases del duelo reconocibles e identificadas por la psicología, el luto es distinto para cada persona y, no es algo que necesariamente debamos o logremos “superar”.

El punto de partida para entender y aceptar esa pérdida es aceptar la muerte y el consecuente dolor como algo natural.

Muchos piensan que con el tiempo ese dolor se hacía más pequeño y desaparecía. Pero no es así, el dolor se mantiene tal y como está, pero nuestra vida crece alrededor de él.

Desde esta pequeña Guía trataremos de ayudarte a afrontar este momento. Encontrarás un espacio de ejercicios para que puedas hacer tus propias anotaciones. Dependiendo el momento y el tiempo transcurrido, tus apreciaciones y tus sensaciones irán cambiando.

***"La muerte es parte de la vida. Va a pasar. Todos vamos a sentir tristeza, todos vamos a echar de menos a alguien, todos vamos a morir, es así"***



# El duelo

Si has perdido a un ser querido, es posible que pases por todo tipo de emociones.

Es probable que estés triste, preocupado o asustado. Tal vez no estés preparado, estés impresionado o confundido. Puedes sentirte enojado, engañado, aliviado, culpable, exhausto, o simplemente vacío.

Tus emociones pueden ser más fuertes o más profundas de lo habitual, o estar entremezcladas de una manera que nunca antes habías experimentado.

A algunas personas les cuesta concentrarse, estudiar o comer cuando están atravesando una etapa de duelo; otras pierden el interés por actividades que solían disfrutar. Algunos se enfrascan en juegos de computación o beben o comen en exceso, y otras personas se sienten adormecidas, como si nada hubiese ocurrido.

***Todas estas emociones son reacciones naturales ante la muerte.***

# ¿Qué es el duelo?



El duelo es la reacción emocional, física, espiritual, en respuesta a la muerte o una pérdida

Las personas que están de duelo pueden experimentar los siguientes cambios:

- Sienten emociones fuertes, como la tristeza y la ira.
- Tienen reacciones físicas, como falta de sueño o sensación de náusea.
- Tienen reacciones espirituales frente a la muerte. Por ejemplo, algunas personas se cuestionan sus creencias, se sienten muy decepcionadas en su religión, mientras otras descubren que su fe es más fuerte que nunca.
- El proceso de duelo lleva tiempo y las heridas sanan gradualmente. La intensidad del duelo puede depender de si la pérdida fue repentina e inesperada y de la relación con la persona fallecida. Si has perdido a un padre o un hermano, es posible sentir que te han robado el tiempo que deseabas pasar con esa persona
- Algunas personas pueden esconder su propio dolor o evitar hablar de la persona fallecida por no entristecer a otro miembro de la familia. También es natural sentirse culpable por una discusión pasada o una relación compleja con la persona fallecida.

***Todos estos sentimientos y reacciones son normales.***

# Enfrentar el duelo



Así como la gente siente el duelo de muchas maneras diferentes, también lo maneja de diferente forma.

- Algunas personas buscan el apoyo de otras y encuentran el alivio en los buenos recuerdos; otras tratan de mantenerse ocupadas para alejar la mente de la pérdida.
- Algunas personas se deprimen y se alejan de sus amigos, o evitan situaciones y lugares que le recuerden a la persona fallecida.
- A algunas personas les puede ayudar hablar con otros de su pérdida.
- Algunas lo hacen natural y fácilmente con sus amigos y familiares; otras hablan con un terapeuta.
- Algunas personas pueden no sentir ganas de hablar mucho del tema, por la dificultad para encontrar las palabras para expresar estas emociones, o temen sentir más dolor aún.

***Esto está bien, siempre y cuando encuentres la forma de hacer frente a tu dolor.***

Si el dolor aumenta, habla con alguien de tu confianza y manifiesta cómo te sientes.

# ¿Qué esperar?



Puede parecerse imposible recuperarnos de la pérdida de un ser querido, pero la aflicción mejora gradualmente y pierde intensidad con el tiempo.

Los primeros días tras la muerte de una persona, pueden ser intensos. La gente puede expresar emociones fuertes, tal vez llorar o consolarse mutuamente y reunirse para expresar sus condolencias y apoyo a quienes se ven más afectados por la pérdida. Es normal que sientas "que te vuelves loco" y que sientas mucha ansiedad, pánico, tristeza e impotencia. Algunas personas sienten ver el mundo desde un lugar lejano, con sensación de irrealidad; otras se sienten malhumoradas, irritables y con resentimiento.

***La familia y amigos suelen participar en rituales de despedida que pueden ayudar a superar los primeros días y honrar a la persona que ha muerto.***

Muchas veces la gente muestra sus emociones en este período. Pero, en ocasiones, por sorprendidos o superados por la muerte, se les puede ver hablando con otros o sonriendo en un funeral, como si nada terrible hubiera sucedido.

***El proceso de duelo es gradual y de duración variable, según cada uno. No importa cómo elijas pasar tu duelo, no existe una forma correcta de hacerlo***



# ¿CÓMO TE ESTÁ AFECTANDO?

¿Has experimentado algún cambio en lo que consideras prioritario en la vida?

Cuéntate incluso si has notado que tus creencias han cambiado

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Cuidarte



Recuerda que la aflicción es una emoción normal.

Participa en los rituales. Las despedidas y otras tradiciones ayudan a la gente a superar los primeros días y a honrar a la persona fallecida.

Reúnete con otros

Cuando puedas, habla de ello sin sentirte presionado a hacerlo.

***Exprésate y libera tus sentimientos***



# Conseguir ayuda

Si tu dolor no disminuye con el paso del tiempo, o el duelo se transforma en depresión, es muy importante que se lo digas a alguien.

¿Cómo saber si dura demasiado tiempo?

- Has estado de duelo durante cuatro meses o más y no te sientes mejor.
- Te sientes deprimido.
- Sientes tanto dolor, que te impide continuar con tus actividades habituales.
- Tu dolor está afectando tu capacidad de concentración, dormir, comer o socializar.
- Sientes que no puedes continuar viviendo, o piensas en la muerte, el suicidio o autolesionarte.



---

## ¿CÓMO TE SIENTES?

¿Has notado cambios en tu  
estado físico?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# ¿Lo superaré?

Los amigos y familiares pueden decirle a una persona que está de duelo que necesita "seguir adelante". Lamentablemente, este tipo de consejo puede hacerte dudar en hablar de tu dolor, o que sientas que estás pasando mal tu duelo, o demasiado prolongado.

***Es útil recordar que el proceso es personal e individual y que no existe una manera correcta o incorrecta de pasarlo. Cada persona necesita su propio tiempo para encontrar alivio.***

Permítete estar triste e intenta no escapar de tus emociones, pero continua haciendo cosas que hacías normalmente, como estar con tus amigos, ocuparte de tu mascota, practicar ejercicio o cumplir tus obligaciones diarias.

Seguir adelante y aliviar el dolor no significa olvidar a esa persona, y volver a disfrutar la vida no significa dejar de extrañarle. Y cuánto tiempo pasará hasta que te sientas mejor NO va unido al amor que sentías por esa persona.

***Con el tiempo, gracias al cariño y al apoyo de familia y amigos, y tus propias actitudes positivas, descubrirás maneras de enfrentar hasta la peor de las pérdidas.***





# Etapas del duelo

Según la escritora *Elisabeth Kübbler-Ross*, en su libro "*Sobre la muerte y el morir*" de 1969, teoría que se siguen aplicando en los más prestigiosos estudios sobre superación de duelo, el duelo pasa por estas cinco fases:

- *Negación*
- *Ira*
- *Negociación*
- *Depresión*
- *Superación*

*Es importante saber que el doliente no tiene por qué pasar por ellas en un orden predeterminado, sino que más bien se pasa de una a otra indistintamente hasta que se logra aceptar la muerte o la pérdida.*



# Negación

La negación puede inicialmente amortiguar el golpe de la muerte de un ser querido y aplazar parte del dolor, pero esta etapa no puede ser indefinida porque en algún momento chocará con la realidad.

La negación es una reacción que se produce de forma muy habitual inmediatamente después de una pérdida. No es infrecuente que, cuando experimentamos una pérdida súbita, tengamos una sensación de irrealidad o de incredulidad que puede verse acompañada de una congelación de las emociones. Se puede manifestar con expresiones tales como: "aún no me creo que sea verdad", "es como si estuviera viviendo una pesadilla" e incluso con actitudes de aparente "entereza emocional" o de actuar "como si no hubiera pasado nada".

La negación puede ser más sutil y presentarse de un modo difuso o abstracto, restando importancia a la gravedad de la pérdida o no asumiendo que sea irreversible.



# Ira

En esta fase son característicos los sentimientos de rabia y resentimiento, así como la búsqueda de responsables o culpables. La ira aparece ante la frustración de que la muerte es irreversible, de que no hay solución posible y se puede proyectar esa rabia hacia el entorno, incluidas otras personas allegadas.

A menudo, el primer contacto con las emociones tras la negación puede ser en forma de ira. Se activan sentimientos de frustración y de impotencia que pueden acabar en atribuir la responsabilidad de una pérdida irremediable a un tercero. En casos extremos, las personas no pueden ir elaborando el duelo porque quedan atrapadas en una reclamación continua que les impide despedirse adecuadamente de la persona amada.



# Negociación

En esta fase las personas fantasean con la idea de que se puede revertir o cambiar el hecho de la muerte. Es común preguntarse ¿qué habría pasado si...? o pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final, como ¿y si hubiera hecho esto o lo otro?.

En la fase de negociación, se comienza a contactar con la realidad de la pérdida al tiempo que se empiezan a explorar qué cosas hacer para revertir la situación.



# Depresión

La tristeza profunda y la sensación de vacío son características de esta fase, cuyo nombre no se refiere a una depresión clínica, como un problema de salud mental, sino a un conjunto de emociones vinculadas a la tristeza naturales ante la pérdida de un ser querido. Algunas personas pueden sentir que no tienen incentivos para continuar viviendo en su día a día sin la persona que murió y pueden aislarse de su entorno.

A medida que avanza el proceso de duelo y se va asumiendo la realidad de la pérdida, se comienza a contactar con lo que implica emocionalmente la ausencia, lo que se manifiesta de diversos modos: pena, nostalgia, tendencia al aislamiento social y pérdida de interés por lo cotidiano. Aunque se denomina a esta fase “depresión”, sería más correcto denominarla “pena” o “tristeza”, perdiendo así la connotación de que se trata de algo patológico. De algún modo, sólo doliéndonos de la pérdida puede empezar el camino para seguir viviendo a pesar de ella.



# Superación

Una vez aceptada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional en un mundo en el que el ser querido ya no está. Con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y placer.

Supone la llegada de un estado de calma asociado a la comprensión, no sólo racional sino también emocional, de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos inherentes a la vida humana. Se podría aplicar la metáfora de una herida que acaba cicatrizando, lo que no implica dejar de recordar sino poder seguir viviendo con ello.

Aunque el duelo es un proceso personal, también es importante su vertiente social. Todas las culturas han ido desarrollando formas de canalizar ese dolor a través de los lazos comunitarios (compartir el dolor con los otros) y con elaboraciones simbólicas que a menudo dan un sentido trascendente a la pérdida.

Pero según los expertos las personas no pasan necesariamente por todas estas etapas ni en ese orden específico, así que el duelo se puede manifestar de distintas maneras y en momentos diferentes para cada persona.