



RECONSTRUYENDO  
tú vida

# En Duelo

## Orientación del duelo





Y su programa de duelo



Orienta y brinda apoyo a los afiliados  
en el manejo de la pérdida de  
un ser amado.



RECONSTRUYENDO  
**tú vida** En Duelo

**P**erder un ser querido, nos lleva por todo tipo de emociones, la preocupación, la tristeza, el miedo, la Confusión, el enojo, la culpa, el vacío, todo esto es natural frente al hecho de la muerte, de la pérdida de un ser querido.

La presente cartilla tiene como objetivo darle a conocer a quien acaba de perder un ser querido, algunas pautas sobre lo que encierra el manejo de su dolor y el de los suyos, la intención es informar, no es reemplazar de ninguna manera la ayuda terapéutica. Tal vez, saber algunas de las cosas que podemos esperar durante un duelo, le ayude en su proceso.

El duelo es la relación normal después de la muerte de un ser querido. Supone un proceso de adaptación a la nueva situación.

Si usted acaba de perder un familiar cercano, es posible que sienta que le robaron el tiempo que deseaba pasar con esa persona. También puede resultar difícil expresar su propia aflicción cuando los demás integrantes de su familia también están afligidos.

**“Yaneth Rubio Pinilla”**

**PORQUE SE NOS ARRANCA UN PEDAZO DE NOSOTROS MISMOS, DUELE**





Hola, mi tarea es acompañarle y explicarle sobre los procesos del duelo

La pérdida de un ser querido nos causa mucho dolor, es una respuesta normal, con unos síntomas y características específicas, relacionadas con la muerte de un ser querido o con otras pérdidas.

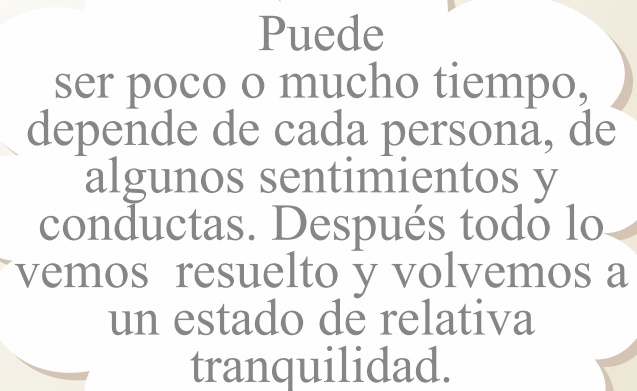
Al principio, entramos como en estado de "shock", nos sentimos aturcidos, muy confundidos, sentimos muchas ganas de llorar, nos desesperamos.

Elaborar el duelo consiste en buscar la aceptación de la nueva realidad tanto en nuestro interior como en nuestra vida diaria, superar la tristeza y reorientar nuestro proyecto de vida.

**E**l duelo es un proceso que nos permite pasar por unas etapas desde el momento en que nos enteramos de la pérdida. Al principio no creemos lo que paso, negamos la realidad, sentimos confusión, inquietud, culpa y pensamientos repetitivos recordando lo que ocurrió. No es fácil realizar las actividades a las que estamos acostumbrados.

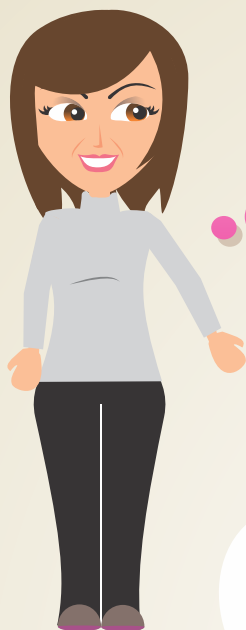


Y me puedes decir, cuánto tiempo voy a estar mal?



Puede ser poco o mucho tiempo, depende de cada persona, de algunos sentimientos y conductas. Después todo lo vemos resuelto y volvemos a un estado de relativa tranquilidad.





¿Qué cosas me pueden ayudar?

Recordar a la persona fallecida en sus momentos bonitos.

Entender que el tiempo será nuestro mayor aliado.

Manejar pensamientos positivos, no miremos el vaso medio vacío, el vaso esta medio lleno.

Aceptar que la realidad actual no va a cambiar, es mejor tratar de vivir con lo que nos queda.



Las unidades de atención al duelo son espacios de atención inmediata, seguimiento, vigilancia y facilitación del proceso del duelo, fundamentadas en la educación para el duelo y en la atención integral de las personas, tanto adultos como niños.

Estas unidades son también como una fuente apropiada de respuestas a las preguntas que suelen acompañar a la aflicción normal: ¿Hicimos todo lo que podría haberse hecho? ¿Pudo haber sido prevenido? ¿Nos equivocamos en algo? ¿Por qué tuvo que pasar? ¿Quién puede ayudarme ahora?

Nuestra funeraria le orienta a través de su centro de apoyo en duelo. Acérquese.





Es muy importante expresar el dolor hablando, desahogarse, buscar apoyo en los amigos, en la familia, en los grupos de amigos, en la comunidad. No aislarse, tratar de continuar con su rutina normal

#### ALGUNOS ASPECTOS QUE SE PUEDEN VIVIR:

**S**entimientos de tristeza, soledad, rabia, culpa, auto reproche, añoranza, pánico, aturdimiento, incredulidad.

Físicamente sentir el estómago vacío , opresión en el pecho, malestar en la garganta, no tolerancia al ruido, debilidad general, sensación de ahogo, la boca seca, dolor de cabeza, insomnio.

Pensamientos de confusión, preocupación, soñar o sentir la presencia de la persona fallecida como si estuviera presente, creer que se ve o que se escucha, suspirar demasiado, llorar.

Seguramente también se presentan ganas de comer poco o demasiado, ganas de estar solos, sentir miedo, dificultad para concentrarse.



En la elaboración del duelo se viven algunas fases o momentos que pueden ir y venir:

La primera es la de aflicción aguda donde hay un shock emocional, se presenta incredulidad ante los hechos, alteración de la comprensión, confusión y angustia. Así mismo se pueden presentar síntomas físicos como ahogo, mareos, inapetencia, sudoración fría, entre otros.

La segunda fase se trata de la conciencia de la pérdida. Pasado el agite del funeral, la verdad golpea con fuerza la realidad se presenta un desasosiego por la separación y es común exclamaciones de ruego y ansia de volver a ver al difunto. El estrés y los sentimientos de culpa atacan sin consideración. Aparecen los "si Dios hubiera", etc.

Se acrecientan los sentimientos de rabia, intolerancia e ira, hasta por lo más insignificante.

Acompaña esta búsqueda constante del fallecido, de siente su presencia y aumentan los sueños relacionados con la situación.

Un tercer proceso es la "Conservación aislamiento". La mayoría de los testimonios de personas en duelo coinciden en afirmar que es la más dura y que se aproxima a la depresión como enfermedad. El doliente prefiere estar solo y presenta una sensación de cansancio y desánimo. Hay una impaciencia porque el dolor no cesa y un repaso obsesivo de los hechos.

El apoyo social disminuye porque "aburre" a los demás tanto lloriqueo y lamentaciones. La necesidad de sueño aumenta producto del cansancio físico y mental.





¡Ah... son como las etapas del duelo!

Como una cuarta fase viene un momento de aceptación emocional e intelectual de la pérdida, a esto se le llama "cicatrización". En ella se reconstruye una nueva persona, es como una renovación. Se retoma el control de la propia vida. Se asumen nuevos roles, inclusive los que desempeñaba el ser perdido. Se reconoce que se aprendió algo de esta experiencia.

Comienza la tarea de reconstruir el mundo en sus tres esferas: realidad, sentido de la vida y personalidad. Como parte del proceso de adaptación se perdona y olvidan situaciones conflictivas del pasado.

Cuando se adapta la realidad y se acomoda a su nueva circunstancia y viene la renovación. Aquí el pago a la persona fallecida se ha desatado y se vive para si

mismo, descubre y se reconoce una valentía que antes no veía. Acá también se excluye al fallecido de las actividades cotidianas y se aprende a vivir sin el o ella. A pesar del largo recorrido, las fechas especiales o de aniversario pueden traer consigo angustia, como en las etapas iniciales.

Recuerde que usted no esta solo, que cuenta con personas que le quieren , con el apoyo, orientación y ayuda que le ofrece la funeraria. Recuerde:

- Concederse tiempo y espacio para ayudar a recomponer los pensamientos.
- Permitir la expresión del dolor y la aflicción ante la pérdida.



La pérdida de un miembro de la familia genera una razón de reorganización del sistema familiar, para esto es conveniente:

Reconocer en familia la realidad de la muerte, vivir el ritual incluyendo a todos los miembros, adultos, ancianos, niños.

Permitir la expresión libremente el dolor, es sano "llorar" en familia.

Establecer nuevas relaciones y metas de vida.

El duelo cuando no es bien elaborado y no se cierra adecuadamente, se refleja en el estado de salud y comportamiento de quien lo vive.

Aislarse no mitiga el dolor y si puede alterar la vida de los restantes miembros de la familia. Hacer un regalo en nombre de quien se ha ido. Escribir una carta a quien partió para decirle lo que siente, no lo que piensa. Sembrar un árbol, prender luces, encontrar símbolos que ayuden a mantener vivo el recuerdo. Recordar que, detrás de toda pérdida, hay una puerta hacia la esperanza. Como sacar del dolor una experiencia positiva.

Para ayudar a alguien que ha perdido un ser querido tenga presente:

Evitar las frases hechas: “tienes que olvidar”, “debes ser fuerte”. Si no sabemos qué decir, no digamos nada.

Lo que más necesitan al principio es hablar y llorar.

Tener en cuenta las actitudes que no ayudan: no intentar buscar una justificación a lo ocurrido, no es el momento de ver las ventajas de una nueva vida.

No distraer el dolor, permitir que el doliente se desahogue, no temer a llorar o emocionarse.

Permitir hablar del ser querido muerto, recordar a la persona amada es un consuelo para los sobrevivientes.

Mantener el contacto: principalmente en los momentos dolorosos, como aniversarios.



Es importante que la persona en duelo determine el momento para compartir su experiencia de pérdida, de lo contrario, el doliente puede sentirse presionado en vez apoyado, y esto puede provocar, una negativa explícita de parte del doliente para expresar la experiencia respectiva o un comentario evasivo que finalmente evite tratar lo relacionado con la pérdida.





**L**as personas tenemos distintas formas de reaccionar, depende de factores como el nivel de apego que teníamos con la persona fallecida, es decir que tan fuerte era esa relación, que tan cercana.

También tiene que ver la forma como nuestro ser querido murió, si fue una muerte anticipada o una muerte sorpresiva. Tiene que ver con el tipo de personalidad que cada doliente tiene, su participación en el cuidado de la persona fallecida, que tanto le acompañó, que tanto duro una enfermedad, también es importante la disponibilidad de apoyo social y familiar con que se cuenta y el nivel de comunicación con nuestros amigos y familiares.



Reconstruyendo  
Tu Vida sugiere  
tener en cuenta  
los consejos  
de los expertos

**B**uscar información sobre el duelo, le ayudará a evitar interpretaciones equivocadas y angustias innecesarias.

**Recordar** todos los eventos relacionados con la muerte, las circunstancias alrededor de las mismas. Al repetir una revisión de la muerte o notificación de la misma, la realidad se hace mas clara y mas detalles acuden a la conciencia, al mismo tiempo que el deudo experimenta recuerdos relacionados con el difunto. Cada repetición, aunque muy dolorosa, permite una mayor descarga de angustia y dolor.

**Acudir** al médico de confianza para tratar el dolor biológico, recordar con detalles la vida con quien falleció, ver sus fotografías,

organizar sus objetos, ayudara a recuperar la confianza en nosotros mismos, esta es ayuda para el dolor psicológico; para el dolor social nos deshacemos constructivamente de la rabia, el dolor social nos deshacemos constructivamente de la rabia, el odio, la ira, podemos golpear una pelota contra la pared, un saco de boxeo, practicar algún deporte. El dolor familiar puede recuperarse con el apoyo y soporte mutuos, es importante una buena comunicación, utilizar la terapia "hombro-oído-abrazo". El dolor espiritual, del alma la fe y el consejo espiritual son apropiados.

**Recuperar** nuestra realidad, nuestro sentido de la vida, nuestra personalidad integral, y la confianza en el mundo, puede llegar a ser una de las tareas más difíciles de la recuperación.



Se proponen tareas específicas para la elaboración de un duelo normal:

Las tareas que J.W.WORDEN propone y que parecen resumir las etapas esenciales que debe recorrer toda persona en duelo para desprenderse del pasado y crecer en nuevas direcciones de forma positiva son:

- Reconocer y aceptar la realidad de la pérdida.
- Liberar y trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y desarrollar nuevas habilidades y planteamientos de vida.
- Reinvertir la energía emocional en nuevas relaciones o intereses y encontrar
- motivos para seguir viviendo.

#### **SUGERENCIAS PARA UN ACOMPAÑAMIENTO ADECUADO**

- Familiarizarse con el proceso de duelo para acompañar al que sufre.
- Evitar las frases hechas, porque los tópicos no ayudan al afectado; incluso pueden herirlo o desconectarlo, lo mejor es el

silencio o el contacto físico.

- Acoger y provocar los desahogos. Mas que psicofármacos el que esta en duelo necesita la presencia y la escucha de amigos o personas comprensivas.
- Mantener los contactos, puesto que los afectados sienten mas necesidad de apoyo y presencia cuando van pasando los días.
- Cultivar los recuerdos, permitiéndoles evocar los momentos positivos vividos junto a la persona desaparecida.
- Ayudar a elegir y tomar decisiones , ya que la persona en duelo se encuentra muy débil y a veces desinteresada y aun desconcertada de la realidad durante algún tiempo.
- Respetar la diversidad de reacciones, ya que el duelo es una experiencia universal, pero que cada uno la vive de un modo extremadamente personal.
- Ser símbolos de esperanza.
- Acompañarle a descubrir nuevos horizontes, nuevos motivos y relaciones.



¿Dónde encuentro  
más información  
de Reconstruyendo  
Tú Vida?

Aquí  
esta la lista de  
textos en las que se  
apoyó esta cartilla,  
también algunos  
enlaces...



---

## Oficinas

**Pereira:** km 7 vía Pereira Armenia frente al parque cementerio La Ofrenda Tel: (6) 3294060 - (6) 3400150

**Cartago:** Calle 10 No. 5-54 Tel: (2) 2137101 - (2) 2137103 - (2) 2137104

**Armenia:** Calle 21 No. 13-51 Oficina 602 Edificio Valorización Tel: (6) 7410410 - (6) 7441283

**Bogota:** Calle 79 No 16 A - 09 Oficina 205 Tel: (1) 3001396 - (1) 8889377

**Línea Gratuita Nacional 01 8000 180828**



laofrendasa laofrendasa @laofrendasa