

Cómo manejar las emociones ante la pérdida de un ser querido: duelo normal



Capsulas para la Salud


Asociación de Personal Académico Jubilado, UASLP

Dra. Angelina González Hurtado

Vocalía de Salud (Integrante)



- ▶ El **duelo es un proceso psicológico** de dolor y sufrimiento que vive una persona ante la pérdida de un ser querido.
- ▶ Ante ella, se da una **reacción emocional, fisiológica y social**, debido a la ausencia y vacío que deja la pérdida de ese ser.
- ▶ Cuando la pérdida es significativa, provoca: **conmoción, impotencia, frustración, quebranto, intranquilidad, conflicto y crisis emocional.**
- ▶ La **duración** dependerá del grado de importancia y valor afectivo que hubo con la persona.
- ▶ Los **ritos funerarios** han permitido trabajar el duelo y elaborar de manera física la despedida de ese ser que ha fallecido. Sin embargo en este momento nos vemos impedidos para estar cercanos físicamente, no se permiten los velatorios y los fallecidos van directamente al crematorio con lo cual, la pérdida se torna especialmente dolorosa.
- ▶ Cabe considerar que aun cuando parezca imposible, **todos los seres humanos somos capaces de resolver los duelos** ante la muerte de un ser querido.



El duelo normal, implica tareas básicas:

- ▶ Trabajar en la aceptación de la realidad: **hablar sobre la muerte de nuestro ser querido, con amigos u otras personas puede ayudarte a comprender lo que sucedió y recordar a esa persona.** Evitar el problema puede dar lugar al aislamiento e interferir con el proceso de curación.
- ▶ Todos estos sentimientos son normales y es importante reconocer cuándo te sientas de esta manera. Si te sientes atrapado(a) o abrumado(a) por tales emociones, puede ser útil hablar con un profesional de la salud mental que te ayude a sobrellevar tus sentimientos y encontrar maneras de volver a la normalidad.



- Es normal que estés enfadado/a con el mundo y sobre todo tengas muchas preguntas (¿por qué?) y suposiciones de lo ocurrido (Y si hubiera...).
- No seas tan duro/a contigo mismo/a, las circunstancias actuales escapan al control de todos, analiza esta situación desde tu corazón, con compasión y comprensión, no añadas más dolor a tu dolor, sólo a través del camino paciente y constante hacia la aceptación, encontraras consuelo y fortaleza.
- Al no poder estar acompañado por tus familiares probablemente puedas organizar un homenaje póstumo virtual con tus familiares o amigos; leer una carta, incluir un objeto en la tumba, o la urna, poner la canción preferida de tu familiar fallecido, hacer un brindis.
- **No sólo debes recordar estos últimos días sino ver la relación que tenías, con perspectiva a lo largo de toda una vida.**



- Publica en tu muro/red social y escribe, a modo de homenaje, acerca del legado de vida que te ha dejado.

Parte física- somática

- Come e hidrátate, no comer bien aumenta la irritabilidad y resta energía.
- Duermes bien manteniendo un horario, ayúdate de una relajación antes de acostarte, desconéctate unas horas antes de ir a dormir de la tele o la tecnología.
- Haz ejercicio físico, en algún espacio de tu casa.
- Haz alguna actividad física creativa, como cocinar, cuidar una planta, manualidades.
- Evita fumar y beber alcohol.
- No te abandones, dúchate, aséate, cepíllate los dientes, cámbiate de ropa para mantener un buen aspecto.
- Toma un rayito de sol cada vez que sea posible, asomándote a la ventana.



Parte emocional-relacional

- ▶ Evita aislarte.
- ▶ Pide ayuda, fingir ser fuerte lleva a la derrota.
- ▶ Si necesitas ayuda durante el **Estado de Alarma** puedes contactar vía telefónica con tu centro de Servicios Sociales, Centro de Salud, Policía Local.

Parte cognitiva-mental

- ▶ No te exijas demasiado a nivel intelectual.
- ▶ Evita todo lo que contamine tu mente.
- ▶ Redacta objetivos a corto plazo: tanto por tu duelo como por la situación de incertidumbre en la que nos encontramos, intenta vivir día a día con objetivos sencillos que te ayudarán a tener una estructura y coherencia,
- ▶ No tomar decisiones importantes hasta que no avance más el duelo y toda esta incertidumbre social y económica provocada por el virus haya mejorado.



NUNCA SE
OLVIDA A UNA
PERSONA,
SIMPLEMENTE
SE APRENDE A
VIVIR SIN ELLA

@CANDIDMAN

Parte espiritual

- Crea un espacio especial, un lugar donde poner tus objetos de recuerdo, que simbolice el espacio destinado a no olvidar.
- Realiza una práctica de silencio diariamente, te ayudará a tener más conciencia de ti, de tus emociones y esto permitirá aliviar síntomas como angustia, miedos, etc.
- Busca cosas que te nutran espiritualmente: música relajante, literatura, pintura. Haz alguna actividad que potencie tu creatividad artística. Dibujo, música relajante, baile.

Fuentes:

- Gobierno de México, 2021.
- Asociación Panamericana de la Salud, 2021