



<https://www.istockphoto.com/es/vector/banderas-de-colombia-y-m%C3%A9xico-cruzadas-y-ondeando-estilo-plano-proporci%C3%B3n-oficial-gm1271442203-374025364>



“Dejar ir con amor a quienes fallecieron”

Nidia Aristizábal-Vallejo

Lic. Psicología, Lic. Gerontología

Master en Gerontología Social

Doctora en Psicología del Envejecimiento

nidia.aristizabal.vallejo@gmail.com

<https://www.diarioderivas.es/duelo-muerte-repentina-funeraria-rivas/>

Muerte de una persona.



- **Somos seres finitos.** Sabemos la fecha de nacimiento pero no la de vencimiento o muerte (Aristizábal-Vallejo)
- No se puede amar y pretender que no nos duela perder a quien queremos”. (Bermejo, 2006, p. 13).
- Es innegable el dolor que produce el fallecimiento de un ser querido.
- “El dolor psico-emocional es directamente proporcional al apego que se tenía al ser querido”. Aristizábal-Vallejo (2001).

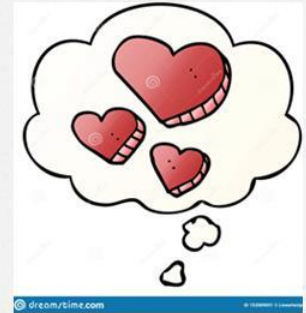
https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSz5b57yZiAzFERKXfrGTR7Qxeg3_qWoPeydQwXunuDoUfhYvHUYj3TDzlo_ORRkDgHrM&usqp=CAU

Duelo por muerte de un ser querido

- o El dolor por la muerte de un ser querido es una **herida emocional que debe sanar bien para poder recordar con amor, agradecimiento y sin sufrimiento a la persona que ya partió.**

El tiempo por si solo no sana la herida, hay que vivir (considerar y expresar los pensamientos, las emociones así como los sentimientos) y conocer sobre el proceso de el duelo para continuar caminando con optimismo por la vida.

(Aristizábal-Vallejo, 2015)



<https://thumbs.dreamstime.com/z/una-caricatura-creativa-ame-los-corazones-y-la-burbuja-del-pensamiento-en-un-estilo-de-gradiente-suave-original-152689691.jpg>



<https://previews.123rf.com/images/ccaetano/ccaetano1006/ccaetano100600016/7099233-illustraci%C3%B3n-de-un-coraz%C3%B3n-con-cicatriz-y-vendaje-amarillo-apoyada-por-una-ca%C3%B1a-.jpg>

DUELO POR MUERTE DE UN SER QUERIDO

El dolor por la muerte de un ser querido es una **herida emocional que debe sanar bien para poder recordar con amor, agradecimiento y sin sufrimiento a la persona que ya partió**. El tiempo por si solo no sana la herida, hay que vivir (considerar y expresar los pensamientos, las emociones así como los sentimientos) y conocer sobre el proceso de el duelo para continuar caminando con optimismo por la vida. (Aristizábal-Vallejo, 2015)

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

DUELO

- o Es necesario vivir el dolor o duelo de la muerte de un ser querido para continuar avanzando por la vida con optimismo y posibilitar el descanso eterno de quien falleció.
- o No existen fórmulas mágicas ni pasos con un orden específico para elaborar un duelo.
- o Perdón: **perdonar, pedir perdón o disculpas, perdonarse a sí mismo.**



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSMiqKjJx4ceav5yPz6-6dJGxakNOzhB5ptDg&usqp=CAU>

Proceso de duelo



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQgxOF04gu6rNb0YWfs2ImQuucFJGrUggvIQ&usqp=CAU>

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

DUELO

- o La ausencia física es evidente, así como los vínculos, experiencias y vivencias compartidas que siempre permanecerán en nosotros, en nuestro corazón y en nuestra mente.
- o “El olvido es la verdadera muerte”, recordemos lo positivo.
- o Los rituales son importantes en la elaboración del duelo.



<https://lamenteesmaravillosa.com/wp-content/uploads/2013/05/corazon-con-cerebro.png>



https://static3.depositphotos.com/1001941/248/v/950/depositphotos_2489840-stock-illustration-isolated-red-heart-with-a.jpg

DUELO

Si no tuvimos la oportunidad de expresar en vida todo lo que sentíamos escribámoslo.

- o Sentir el dolor por la ausencia y recordar con amor y agradecimiento lo vivido nos permite sanar.
- o ¿Cómo cree que la persona fallecida querría que usted viviera después de su muerte?
- o ¿Qué huellas de vida dejó la persona fallecida?



Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

<https://i.pinimg.com/originals/e4/af/a4/e4afa42bb51c5219e4776f16a43948d6.jpg>



<https://www.intramed.net/UserFiles/vinetas/93110.jpg>

EL PROCESO DE UNA ENFERMEDAD TERMINAL O DE UNA DEMENCIA DUELO ANTICIPADO

“Podría ser una excelente oportunidad, para despedirnos y dejar ir con amor, para agradecer todo lo compartido, solucionar impases o problemas, arreglar aspectos legales, expresar en vida pensamientos, sentimientos y emociones, entre otros.

Aristizábal-Vallejo (2007).

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

Dejar ir con amor a quienes fallecieron, porque:

- o Tuvimos la oportunidad y fortuna de compartir.
- o Dejaron huellas maravillosas de vida y de cada uno depende que esas huellas trasciendan en la cotidianidad.
- o En nuestra mente y corazón estarán por siempre las personas que ya murieron. Recordémoslos con amor y sin sufrimiento.



<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/hand-foot-icon-564980659>

Cuestionario sobre el afrontamiento de la propia muerte.

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

Afrontamiento de la propia muerte

Dejar ir e irse con amor (Aristizábal-Vallejo, 2013, 2019)

	Si	No	Evito el tema
¿Considera que la muerte es algo terrible y temible?			
¿Ha dialogado o conversado con sus seres queridos sobre el proceso del morir?			
¿Ha dialogado o conversado con sus amistades sobre el proceso del morir?			
¿Ha dialogado o conversado con sus seres queridos sobre la expresión abierta de pensamientos, sentimientos y emociones ante una enfermedad o el proceso de la muerte?			
¿Considera que la muerte hace parte de la vida?			
Ante una enfermedad terminal o proximidad al morir, ¿usted desea acompañamiento espiritual o religioso?			
¿Ante una enfermedad terminal o proximidad al morir, ¿saben sus seres queridos si usted desea acompañamiento espiritual o religioso?			
¿Saben sus seres queridos y amigos como le gustaría que lo trataran ellos, si usted tuviera una enfermedad terminal?			
¿Ante una enfermedad terminal compartiría con sus seres queridos y amigos su voluntad sobre la prestación de los servicios sanitarios o de salud?			
¿Ante una enfermedad terminal compartiría con sus familiares su voluntad sobre asuntos legales y económicos?			
¿Ante una enfermedad terminal organizaría los asuntos legales y económicos?			

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

Afrontamiento de la propia muerte

Dejar ir e irse con amor (Aristizábal-Vallejo, 2013, 2019)

	Si	No	Evito el tema
¿Se siente preparado para asumir su propia muerte?			
¿Se siente preparado para asumir la muerte de sus seres queridos?			
¿En el caso de una enfermedad, ha comentado con sus seres queridos como tratar o manejar el dolor si lo tuviera?			
¿Ha compartido con sus seres queridos su voluntad sobre la organización de su funeral, cuando llegue el momento?			
Si tuviera una enfermedad terminal ¿Le gustaría pasar los últimos días en casa, en el hogar?			
Si tuviera una enfermedad terminal ¿Le gustaría pasar los últimos días en un hospital o institución sociosanitaria?			
¿Ante una enfermedad terminal compartiría con sus seres queridos su voluntad sobre la organización de su funeral?			
¿Está de acuerdo con la aplicación de medidas extremas para salvar su vida, así conduzcan a encarnizamiento terapéutico? <i>(Utilización de terapias que no pueden curar al paciente, sino simplemente prolongan su vida en condiciones penosas. Clínica Universidad de Navarra, diccionario médico, S.F).</i>			
¿Sabén sus familiares y amigos si usted desea medidas extremas para salvar su vida?			

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

Afrontamiento de la propia muerte

Dejar ir e irse con amor (Aristizábal-Vallejo, 2013, 2019)

	Si	No	Evito el tema
¿Ha organizado legalmente el morir con dignidad?			
¿Tiene seguro funerario?			
¿Ha expresado abiertamente a sus seres queridos y amigos la ceremonia que desea cuando fallezca?			
¿Sus seres queridos saben si desea una ceremonia pública o si al contrario desea una muy privada? No <input type="checkbox"/> Si <input type="checkbox"/>	Pública	Privada	
¿Desea un servicio religioso acorde con sus creencias?	Si	No	
¿Desea el servicio de velación?	Si	No	
¿Desea que el féretro (ataúd) esté abierto, o que esté sellado y se coloque mejor una foto?	Abierto	Foto	Sellado <input type="checkbox"/> . No se <input type="checkbox"/>

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

Afrontamiento de la propia muerte

Dejar ir e irse con amor (Aristizábal-Vallejo, 2013, 2019)

	Si	No	Evito el tema		
¿Desea arreglos florales en la funeraria o tanatorio?					
En lugar de arreglos florales desea otras opciones como: sembrar árboles, comprar bonos para familias necesitadas, ¿o bonos para ayudar a personas mayores?	Sembrar árboles	Bonos Familias <input type="checkbox"/> Mayores <input type="checkbox"/>			
¿Desea música en el tanatorio o funeraria y en el servicio que se vaya a realizar?	Sin música	Con música	Si desea música, ¿cuál prefiere?		
¿Ha expresado como desea la disposición final de su cuerpo? (entierro, cremación).	Enterrar	Creumar	Indiferente <input type="checkbox"/> No se <input type="checkbox"/>		
	Máxima	Mediana	Baja	Ninguna	No lo he reflexionado
En su vida la importancia de perdonar a otros es:					
En su vida la importancia de pedir que le perdonen y ofrecer disculpas es:					
En su vida la importancia de perdonarse a sí mismo es:					

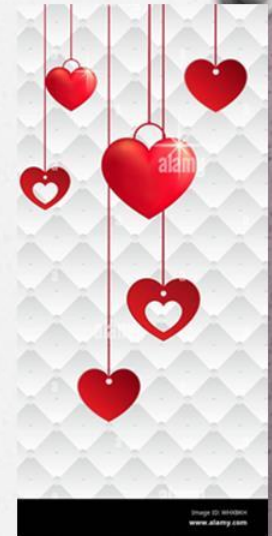
Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021

Expresión de un nieto ante la muerte del abuelo paterno


- o Si no fuera por ti, estoy totalmente convencido que estas palabras no existirían;
- o Si no fuera por ti, estas lágrimas, producto del amor, no tendrían sentido;
- o Si no fuera por ti, el dolor del alma jamás se convertiría en la alegría del recuerdo;
- o Si no fuera por ti, un balero sería más parecido a un barco que a un juguete;
- o Si no fuera por ti, el mundo sería demasiado pequeño para ser interesante;
- o Si no fuera por ti...si no fuera por ti, ¿qué habría sido de mí?

GERMÁN EDUARDO CASAS ARISTIZÁBAL
Septiembre 29 de 2009

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021



<https://c8.alamy.com/compos/wxhbkxh/guinalda-corazonessobre-fondo-rojo-san-valentin-tarjetas-de-san-valentin-wxhbkxh.jpg>



No esperes a que se muera la
gente para quererla y hacerle
sentir tu afecto.... En vida,
hermano, en vida... Ana María Rabatté

Mil gracias

Dra. Nidia Aristizábal-Vallejo, diciembre 2021