



Lo que hay que Saber

Si ha fallecido un ser querido, puede sentir que todo su mundo se derrumba. Necesitará un período de adaptación para sentirse mejor. La cantidad de tiempo que le lleve hacer el duelo dependerá de las circunstancias de la muerte, de la naturaleza de la relación y de sus necesidades personales. Si bien el duelo no es igual para todos, hay algunas similitudes entre las personas que sufren el duelo después de una catástrofe:

- Al principio, puede estar un tiempo pensando en la persona que murió, extrañándola y, tal vez, buscándola.
- Probablemente tenga sentimientos fuertes de tristeza y soledad, miedo y ansiedad e incluso resentimiento e ira. Puede tratar de no pensar en su pérdida, pero otras veces se esfuerza en recordar o en incluir al ser querido en su vida.
- A medida que sigue con su vida sin el amigo o el familiar, generalmente sentirá que se calma la intensidad de la pena. Comenzará a aceptar la muerte, se conformará con los recuerdos positivos e incluso sentiría que puede mantener una especie de conexión con la persona que murió. Sin embargo, tendrá períodos recurrentes de tristeza breves, aun cuando la pena intensa disminuya.
- A medida que reanuda las actividades y las relaciones, podrá sentir culpa al hacerlo, como si hubiese traicionado a la persona que murió. Esta culpa es común en el proceso del duelo y disminuirá a medida que sigue aprendiendo a sobrellevar la muerte.

Algunas formas de pensamiento lo retienen en el duelo, particularmente cuando la muerte es repentina o inesperada. Los siguientes son señales comunes de **complicación del duelo**:

- Problemas para aceptar la muerte
- Incapacidad de confiar en los demás
- Embotamiento y aislamiento
- Agitación excesiva, amargura o ira
- Mucha aprensión por avanzar en la vida
- Sensación de que la vida está vacía o sin sentido
- Visión de futuro sombrío

Lo que se Puede Hacer

- **Busque apoyo social.** Hable con alguien de confianza sobre su pérdida. Haga una lista de algunos familiares, amigos u otras personas comprensivas con las que pueda hablar y trate de contactarlas.
- **Busque ayuda religiosa o espiritual.** Tal vez esto le sirva para tener una perspectiva más amplia, sentir que alguien los cuida a usted y a su ser querido y sentirse conectado con un ser superior.
- **Encuentre una forma de honrar al difunto.** Si escribe o crea un ritual, puede ayudarlo a conectarse con la persona, a darle un significado de continuación a su vida y a vivir de una forma que honre y reafirme su relación, en vez de cortar lazos, de superarlo y de seguir con su vida.
- **Cúidese.** Haga ejercicios de relajación, busque formas de distraerse, duerma bien y planee actividades divertidas o significativas. Trate de no sentirse culpable por dejar de pensar y recordar temporalmente en su ser querido. Cuidarse le permitirá recuperar su fortaleza y continuar recordando y honrando a la persona.

- **Aplique el pensamiento útil.** Aunque no tenga control sobre la muerte, si cambia su pensamiento sobre ella, se sentirá mejor. En la tabla siguiente, encontrará ideas de pensamientos útiles en los que concentrarse. Practique concentrarse en ellos cuando surjan los pensamientos inútiles.

| Pensamientos Inútiles | Cómo se Siente | Pensamientos útiles | Cómo se Siente |
|--|--|---|---|
| <p>“Debería haberla salvado. Es mi culpa”.</p> <p>“¿Por qué sobreviví yo y él no?”.</p> | <p>Culpable</p> | <p>“Si hubiese hecho las cosas de otra manera, no habría cambiado nada”.</p> <p>“Esa decisión está en manos de un ser superior”.</p> | <p>Realista</p> <p>Receptivo</p> <p>Comprensivo</p> |
| <p>“No hay nadie que pueda ayudarme a sobrellevar mi dolor. Nunca cesará”.</p> <p>“Mi dolor nunca se terminará. No hay nada que lo detenga”.</p> <p>“Perderé a las personas cercanas”.</p> | <p>Desesperanzado</p> <p>Indefenso</p> <p>Temeroso</p> | <p>“Si hablo con alguien sobre mi pena, puede ayudarme a sentirme mejor”.</p> <p>“Puedo recibir ayuda. Alguien me entenderá”.</p> <p>“La probabilidad de perder a todas las personas cercanas es muy escasa. Todavía están en mi vida las mismas personas que antes”.</p> | <p>Receptivo</p> <p>Esperanzado</p> |

- Busque orientación adicional. En la orientación psicológica puede obtener el apoyo y la guía continuos para aprender a corregir los pensamientos y las visiones inútiles, encontrar estrategias para sobrellevar la pena y entender la muerte desde una perspectiva más amplia. En la orientación psicológica, puede aprender formas de honrar y de mantener recuerdos positivos del difunto, esforzarse por aceptar la muerte, controlar las emociones como ira o evitación, reanudar la vida normal y esperar un mejor futuro.