



# ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA

---

---

## "EL DUELO"

---

Que para obtener el diplomado en Tanatología.

### PRESENTAN:

**Coronado Aguirre Rodrigo.**  
**Espejel Méndez Jacqueline Andrea.**  
**Olazagasti González Margarita.**  
**Ruíz Sánchez María de los Ángeles.**

Generación: 2013-2014



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México D.F a 23 de marzo de 2015.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE.  
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN  
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.  
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentaron:

- Coronado Aguirre Rodrigo.
- Espejel Méndez Jacqueline Andrea.
- Olazagasti González Margarita.
- Ruíz Sánchez María de los Ángeles.

Integrantes de la generación 2013-2014.

El nombre de la tesina es:

**“EL DUELO”.**

Atentamente:

Director de tesina:  
Psic. Ricardo Domínguez Camargo



## Agradecimientos

Queremos expresar un profundo agradecimiento a quienes con su ayuda, apoyo, tiempo y comprensión nos alentaron a lograr esta hermosa realidad de este gran proyecto como lo son familiares, profesores, amigos y compañeros.

A nuestros familias por el cariño y apoyo moral que siempre hemos recibido y con el cual hemos logrado culminar nuestro esfuerzo, terminando así una especialidad más para nuestra carrera profesional, que es para nosotros la mejor de las herencias, además de entregarnos los valores que han sido nuestra base para afrontar la vida con dignidad, por enseñarnos que no existen imposibles y brindarnos ánimos para lograr una meta más para seguir con un crecimiento personal y profesional; y además por su tolerancia en todos aquellos momentos que estuvimos ausentes durante el aprendizaje de este diplomado y la elaboración de este trabajo.

A nuestros profesores por sus enseñanzas, por compartir su sabiduría y experiencia, que entregaron a través de su conocimiento y dedicación las herramientas para preparar este camino hacia el mundo profesional y que marcarán un importante precedente en nuestra formación, por impulsarnos al saber, por sus momentos de escucha, por su confianza y el sensibilizarnos ante estos tipos de temas.

Y a todas aquellas personas que comparten con nosotros este triunfo.

Gracias.

## Tabla de contenido

EL DUELO.....	2
1. Justificación.....	2
2. Objetivo General.....	3
2.1. Objetivos específicos.....	3
3. Alcance. ....	4
4. Marco teórico. ....	5
4.1 <i>Duelo por muerte</i> .....	6
4.2 <i>Tipos de muerte</i> .....	7
4.3 <i>Duelo normal y complicado</i> .....	8
4.4 <i>Reacciones ante el proceso de duelo</i> .....	10
4.4.1 <i>Reacciones conductuales</i> .....	10
4.4.2 <i>Reacciones emocionales:</i> .....	13
4.4.3 <i>Reacciones cognitivas o de pensamientos</i> .....	16
4.4.4 <i>Reacciones en el cuerpo</i> .....	17
4.4.5 <i>Reacciones en la espiritualidad</i> .....	19
4.5 <i>La culpa</i> .....	20
4.6 <i>Etapas del duelo</i> .....	22
4.7 <i>Tareas del duelo</i> .....	23
4.8. <i>Modelo integrativo relacional</i> .....	25
4.9 <i>Las redes de apoyo</i> .....	26
4.10 <i>Resiliencia</i> .....	27
5. Ejercicios prácticos.....	29
5.1 <i>La importancia de expresar mis emociones</i> .....	29
5.2 <i>La MATEA y sus ejercicios</i> .....	31
5.3 <i>Aprender a lidiar con la culpa que puedo llegar a sentir</i> .....	37
5.4 <i>¿Cómo darme cuenta si lo que siento es parte natural del proceso?</i> .....	39
5.5 <i>Identificando los lazos que me sostienen</i> .....	41
5.6 <i>¿Con qué herramientas profesionales cuento?</i> .....	43
6. Bibliografía. ....	47

## **EL DUELO.**

### **1. *Justificación.***

Iniciaremos este trabajo mencionando que consideramos que con el traslado de la población a las ciudades aunado al ritmo de vida para trabajar, se fomentó “la negación cultural de la muerte”; de ahí podríamos entender que se ha venido minimizando la importancia que tiene realizar ritos y darse el tiempo para llevar el proceso de duelo tras la muerte de un ser querido. Esta falta de oportunidades para hablar sobre la misma; ya sea por las circunstancias de vida o la negación de tocar el dolor puede traer repercusiones negativas que puede hacer más difícil la elaboración "sana" del duelo. Incluso hemos llegado a ver a la muerte como un tema tabú, por lo anterior surge nuestra inquietud por realizar este trabajo como una aportación y un acercamiento para cambiar la perspectiva hacia la muerte y sea visualizada como un proceso natural de la vida y al mismo tiempo brindarle a las personas una guía de orientación que les permita “clarificar, entender y dejarse vivir ese proceso natural” para que poco a poco puedan ir resignificando lo sucedido, para tener una mejor calidad de vida; incluso permitirse solicitar ayuda si es que así lo deciden.

Es primordial mencionar que cuando alguna persona se enfrenta ante una situación de duelo, no solamente intenta recuperarse de la ausencia de la relación con el otro, algo de lo más importante es que dicha persona reestructure de manera interna la relación con ese ser querido. A veces las pérdidas significativas no sólo tienen que ver con personas, sino también con objetos, por lo tanto ese tipo de pérdidas no son menos importantes. Aunque el objetivo de nuestro trabajo se relaciona directamente con la muerte de seres queridos, no son las únicas pérdidas que se pueden experimentar, pues cada persona se relaciona a su manera y desde sus vivencias con las personas y/o objetos y únicamente ellos saben lo que significó ese vínculo.

Cuando se rompe la relación con un ser querido, no sólo se pierde la fuente de satisfacción sino también la seguridad y las necesidades de afecto. Por ello cuando alguien se desvincula con alguien que muere, su mundo interno se ve confundido o sufre desestabilización con respecto a la relación con ese ser. Ese cambio es tan fuerte e intempestivo que la persona se replantea de manera interna, sentimientos, creencias, pensamientos y por supuesto se altera la visión acerca de la vida y sus relaciones, tanto anteriores como posteriores, inclusive puede sentirse totalmente

desprotegido y vulnerable ante esta situación. Existe la posibilidad de que transitoriamente (en algunos casos o por momentos durante el proceso de duelo), se regresa a etapas anteriores de su vida, en donde tiene necesidad de protección, seguridad y atención de algún otro.

## **2. Objetivo General.**

Organizar una guía que les permita a las personas que estén viviendo un duelo el conocer y reconocer un poco sobre el proceso de duelo que se vive; así como proponerles unos ejercicios que les faciliten o muestren un panorama general para vislumbrar y buscar un primer contacto con algún especialista que los acompañe durante dicho proceso.

### **2.1. Objetivos específicos.**

- Plantear que hay diferentes tipos de duelo; pero la presente guía tocará en específico el referente al duelo cuando existe la muerte de un ser querido y con base en esto mencionar los diferentes tipos de muerte desde una perspectiva cronotanatólogica.
- Enmarcar que los duelos se pueden vivir desde dos lugares una de ellas es una experiencia normal que concluye de manera satisfactoria y otro en donde se puede complicar la resolución satisfactoria del mismo. Dentro de los cuales se explicaran las diferentes reacciones que se pueden presentar; para de esta forma el lector pueda identificar en qué lugar se coloca y así determinar si requiere ayuda especializada para trabajar el duelo del ser querido.
- Se enlistarán las etapas del duelo de acuerdo con la Dra. Kubler Ross; con la finalidad del que el lector pueda identificase en alguna de ellas y posteriormente puedan apoyarse en la guía y si así lo desean realizar algunos ejercicios propuestos en la guía y que estos le faciliten de alguna manera su proceso.

### **3. Alcance.**

La presente guía tiene como finalidad el trabajo con personas que están viviendo un duelo con un proceso “normal”; es decir no complicado. Por lo que los ejercicios que aquí sugerimos son de autorreflexión y de auto-aplicación; aún que es importante mencionar que de ninguna manera sustituye a una terapia ni mucho menos es una valoración. Simplemente es un acercamiento con un lenguaje sencillo para aproximar a la gente a que pueda entender las implicaciones existentes en un proceso de duelo.

A su vez realizar una autorreflexión de cómo está viviendo el proceso y valorar solo para sí misma si requiere apoyo especializado o no y de ser necesario se le brindan algunas alternativas para poder buscar la ayuda profesional que mejor se ajuste a sus necesidades.

#### **4. Marco teórico.**

Retomando las aportaciones de John Bowlby, éste menciona que por cuestiones de supervivencia todos los seres humanos tendemos a relacionarnos buscando protección y seguridad y aprendemos a separarnos de manera progresiva, primero de la madre y posteriormente de las relaciones que construimos con el exterior. Así pues, ante estas separaciones construimos de manera interna una referencia a la que podemos recurrir cuando se le necesita; es decir, realizamos construcciones internas por medio de las cuales, grabamos en nuestro ser relaciones significativas a partir de la mirada del otro. Cuando las personas pasan por un proceso de duelo, en el cual la pérdida es irreversible, se sufren diferentes cambios emocionales (psicológicos), de pensamiento (cognitivos) y de comportamiento (conducta).

Desde la perspectiva de Bowlby, la manera en que cada persona enfrenta sus duelos a lo largo de la vida, tiene que ver directamente con el tipo de vinculación que cada uno tuvo en sus primeros años de vida, ya que depende de la confianza en sí mismo y la confianza hacia el exterior; lo que permite a cada persona ser autónomo y tolerar esas ausencias o los cambios en la vida. De lo contrario, cuando una persona ha tenido apegos inseguros, aunque pueda sobrevivir de manera física, cualquier separación implicará un desgaste emocional importante y experimentará sus pérdidas de manera ansiosa y devastadora. En ambos casos se experimentan cambios, pero en el segundo se puede vivir de manera más intensa e inclusive puede llegar a impactar tanto a las personas, a tal grado que puede afectar de manera importante sus actividades cotidianas, por tiempos prolongados que pueden llegar a ser incapacitantes.

Es importante destacar que cuando las personas pasan por una experiencia de duelo, la manera en que lo afronten o vivan el proceso, también depende de su personalidad, de experiencias previas, en lo que respecta al cómo han enfrentado o resultado, e incluso no resuelto pérdidas anteriores, cuál es la manera en que se relacionan con los demás y cuál era su relación con el fallecido. Hay autores que hablan incluso de que este tipo de pérdidas tienen que ver con procesos adaptativos, y de alguna manera en el duelo la persona se ve obligada a adaptarse a continuar viviendo sin ese ser querido y lo ideal es que aprenda a vivir sin él, aunque de lado humanista estamos de acuerdo en que es necesario que pase por un proceso de duelo "normal", para poder integrar esa experiencia y continuar con su vida sin esa persona tan importante que ha muerto.



#### 4.1 *Duelo por muerte.*

##### **Desde la teoría del apego.**

Para entender un poco mejor el impacto ante una pérdida, vale la pena mencionar las contribuciones que hizo Bowlby desde su teoría del apego, aunque hay autores que no coinciden con esta teoría, nosotros creemos pertinente mencionarla, ya que desde este enfoque podemos comprender mejor de qué manera un duelo se vive y cuán doloroso llega a ser. Según la tesis de Bowlby y retomando lo que mencionamos anteriormente "los apegos provienen de la necesidad que se tiene de protección y seguridad, se desarrollan en una edad temprana, se dirigen hacia personas específicas y tienden a perdurar a lo largo de gran parte del ciclo vital" esto sucede en algunas especies animales, los apegos surgen para buscar seguridad y protección; además nos preparan para ser independientes en el exterior al llegar a la vida adulta. Con el ser humano sucede algo similar, sin embargo los animales al no llegar a generar "sentimientos desarrollados", aunque experimentan ansiedad, les es más fácil llegar a su independencia y el ser humano al generar vínculos más estrechos con estas figuras de apego al desprenderse de ellas se ven amenazadas y su respuesta es de intensa ansiedad y profundo desamparo. Cuando la persona confía en sí misma y se considera capaz de sobresalir ante las adversidades (confianza básica, según Erickson); es más viable que pueda asimilar las pérdidas. En cambio cuanto mayor sea el apego ante la separación o pérdida, las reacciones serán más difíciles y complicadas de superar; sin embargo, también es posible que el ser humano reestructure su vida y pueda reestructurar también la relación con ese objeto y/o persona; por lo anterior podemos decir que la confianza que tenemos en nosotros mismos es **un factor importante** para sobrellevar el proceso de duelo, entre más tengamos conciencia de los recursos internos que tenemos mayor es la esperanza de salir adelante y reestructurar de manera adecuada el dicho proceso; sin dejar de lado los factores externos ya que el medio en el cual nos desarrollamos serán un apoyo importante para continuar viviendo con esas pérdidas.

El duelo es el proceso que experimenta una persona al perder a un ser querido con el cual tuvo un apego importante y básico en su historia de vida; es decir, el duelo es un proceso que experimentan las personas para adaptarse a la pérdida de un ser querido que culmina mediante la elaboración integral de los cambios que conlleva. A lo largo de este trabajo nos referimos específicamente a la pérdida de un ser querido, cuando es por muerte.

Respecto a el dolor que se experimenta por la muerte de un ser querido, es importante mencionar que esta se encuentra relacionada con las circunstancias en que se da la muerte, para lo cual mencionamos que cronotanatólicamente las englobaremos en 3 tipos de muerte.

#### **4.2 Tipos de muerte.**

##### **a) Muerte natural.**

Este tipo de muerte se produce cuando la persona enferma, o tiene algún padecimiento, en el cual ya no vuelve a recuperar su salud. En este tipo de muerte, el proceso puede ser desgastante para la familia y para la persona enferma ya que puede ser un proceso complicado; sin embargo, en el mismo proceso las personas involucradas pueden vivir el proceso y asimilar que dicha persona tiene la certeza de la muerte de su ser querido; cosa contraria a los otros tipos de muerte.

##### **b) Muerte súbita.**

Este tipo de muerte, consideramos que es uno de los más difíciles de enfrentar, ya que se da de manera inesperada; produciéndose cuando la persona se encuentra en aparente estado de salud, las principales causas son por accidentes de tránsito. En estos casos, además de la muerte repentina, las familias se enfrentan con la forma en que se les da la noticia (creemos que este aspecto es de suma importancia para vivir el proceso de duelo), lo cual en un momento dado puede facilitar u obstaculizar el proceso.

##### **c) Muerte violenta.**

Esta se produce cuando hay lesiones, mortal por sí misma, por consecuencia o complicación de los órganos. Este tipo de muerte ocurre de manera accidental, por riña o inclusive intencional.

Con lo anterior cabe señalar que, el tipo de muerte tiene que ver directamente con la manera en que se puede enfrentar un duelo. Aunque además del tipo de muerte y el dolor ante la pérdida también tiene que ver con factores sociales como: Edad, sexo,

posición social, lugar que ocupaba en la familia, cultura, situación económica y características propias de cada familia; así como las creencias de la muerte que tengan en la misma.

#### **4.3 *Duelo normal y complicado.***

La palabra “**Duelo**” tiene su raíz etimológica en la palabra latina DOLOS, que significa “**sentir un profundo dolor**” (Oscar Tovar); cuando nos encontramos con catástrofes nos pueden ocasionar diversos sentimientos ante las pérdidas. Es diferente lo que llegamos a sentir cuando una persona muy cercana a nosotros muere, en ambos casos llegamos a vivir un duelo pero el experimentarlo de una manera personal implica un proceso mucho más complejo por el tipo de cercanía, relación afectiva, nuestras creencias, la cultura, de acuerdo a nuestras experiencias previas, la educación que hemos recibido en familia y en la sociedad y nuestra personalidad dándole así a cada muerte un significado distinto según cada persona. Y para efectos de esta lectura a continuación plantearemos dos tipos de duelos; el normal y el complicado.

##### **a) El duelo normal.**

Como hemos mencionado anteriormente, es importante tomar en cuenta que el duelo es en sí mismo un proceso que en su momento nos puede hacer perder el equilibrio después de perder a un ser querido. Sin embargo, es importante darse el tiempo necesario para asimilarlo y se pueda restaurar el funcionamiento parcial o total e integrarlo a su vida cotidiana, de tal manera que se pueda aprender a vivir sin el ser querido; o bien, mirar su muerte de manera distinta y sin que le cause tanto dolor o incluso sufrimiento. Es importante señalar en este apartado que hay un curso normal que sigue al “duelo” y que podríamos decir que, de acuerdo a determinadas características; que por supuesto depende de cada caso, el duelo toma un curso “sano o normal”. Lo anterior se refiere a un amplio rango de sentimientos y conductas que son normales ante una pérdida significativa. En el apartado siguiente mencionaremos algunos de estos para poder entender un poco mejor los sentimientos, pensamientos o conductas que se experimentan tras la muerte de un ser querido.

##### **b) El duelo complicado.**

Así como hay factores, sentimientos y conductas que incluyen o son parte de un

proceso de duelo normal, hay otras características que nos pueden ayudar a comprender si estamos viviendo un duelo complicado y a continuación trataremos de presentar.

El primero de ellos es el **“tipo de relación”** que se tiene con el fallecido; pues ésta tiene que ver con el enojo o culpa, ya que en ocasiones la persona puede llegar a sentir que una parte de ella se fue con esa persona o con esa muerte; a veces se pueden revivir otras heridas o inclusive otras pérdidas que también pudieron haber costado trabajo enfrentar. Puede resultar complicado, ya que, entre mayor hubo dependencia del individuo hacia esa persona, mayor dificultad tendrá para vivir ahora sin ella. Recuerda que quizá te cueste trabajo, pero el aprender a vivir sin esa persona es también un proceso y de ser necesario es importante buscar apoyo profesional; pero, saber que contamos con alguien más; es primordial.

Otro factor importante que hace complicado un duelo tiene que ver con **“las circunstancias en que murió”** y el sufrimiento que generó; esto hace más complicado y/o desgastante el proceso. Puede haber tanto dolor hasta el punto de bloquearse por completo e inclusive tener la creencia que nosotros tenemos que ser los más fuertes para apoyar a alguien más o incluso a todos los demás integrantes de la familia. **Imagina lo complicado que es vivir con nuestro propio dolor y también con el dolor de los demás.** En este sentido es importante que aprendas a lidiar con tu dolor; así como preocuparte y ocuparte en tu propio dolor para recuperar las fortalezas que necesitas para recuperarte tú y luego entonces tener las herramientas y sobre todo, la fuerza para poder apoyar a los demás. Esto implica el amor hacia ti y en la medida en que aprendas a cuidarte a ti mismo, podrás cuidar con el mismo amor y dedicación a los demás.

Otro aspecto importante que puede hacer complicado un duelo es **“la personalidad y la capacidad que tiene cada persona para afrontar el malestar emocional”**. Así como hay personas que tienen facilidad para enfrentar estas circunstancias; hay personas que les cuesta mayor trabajo e inclusive evitan sus sentimientos. Por lo anterior es importante el autoconocimiento, saber cuáles son tus fortalezas o debilidades; tomar tu tiempo para reflexionar sobre como eres como persona y clarificar cómo te estas sintiendo ante esta situación, pues entre mayor y mejor conozcas tus fortalezas puedes confiar en que saldrás adelante. Pregúntate cómo has hecho para enfrentar situaciones difíciles. Quizá también con quiénes te sientes apoyado, reformular planes de vida etcétera.

#### **4.4 Reacciones ante el proceso de duelo.**

A continuación te presentaremos una lista de reacciones que se pueden presentar en los procesos de duelo. Recuerda que es una guía; así que puedes o pudiste haber presentado sólo uno o varios de los aquí descritos. Todas ellas se consideran normales, a menos que persistan durante mucho tiempo o sean especialmente intensas.

##### **4.4.1 Reacciones conductuales.**

###### **Dificultades en los hábitos de sueño:**

Después de enfrentarse a la muerte de un ser querido, es lógico tener este tipo de problemas o variaciones en cuanto a las necesidades o hábitos de sueño, ya que por cansancio o por estar sumergidos en el dolor constante no se consigue descansar adecuadamente o teniendo un sueño reparador. Inclusive hay gente que puede tener pesadillas que tienen que ver con la pérdida o con la ausencia del fallecido.

###### **Hábitos de alimentación:**

En ocasiones los hábitos de alimentación cambian ya sea en cantidad o en frecuencia; las personas tienden a sumirse tanto en la tristeza que las invaden y dejan de comer de manera habitual; o bien, se pasan del otro lado y tienden a comer demasiado debido a la ansiedad que les produce la ausencia de su ser querido. En ambos casos la alimentación inadecuada puede traer problemas de salud importantes y aunque esto puede ser temporal, es importante estar atento en estas cuestiones y la prolongación excesiva de las mismas.

###### **Dificultades para concentrarse:**

A las personas les puede causar dificultad para concentrarse en labores cotidianas, esto puede ser lógico debido a que por el cansancio o la tristeza e incluso por estar pensando en su ser querido pareciera que están ausentes o tienen dificultad para centrar su atención en algo que aparentemente les interesa. Inclusive si cambian sus hábitos de sueño, por el mismo desgaste, les es difícil poner atención a sus labores cotidianas.

**Pérdida de interés:**

Esta conducta tiene que ver con la pérdida de satisfacción en las labores cotidianas. Después de que se pierde a un ser querido, las personas pueden llegar a sentir que no realizarán sus actividades con el mismo interés que antes. También puede haber pérdida de interés en las relaciones sociales, las personas tienden a retraerse y en ocasiones pierden el deseo de salir, divertirse o incluso hay pérdida de interés para hablar con alguien más; o cuando lo hacen, su único tema de conversación es para hablar del difunto o recordar sus experiencias vividas con él.

**Soledad:**

Posterior a una pérdida es normal que se busquen momentos de soledad, aunque a veces para los demás les cuesta trabajo respetar, esto le permite a las personas, acomodar y aclarar sus pensamientos y emociones o también pueden sentir que aunque estén rodeados de gente que los quiere, tengan la sensación de soledad, donde será prudente permitirse y permitirles, el aislamiento, ya que esto a veces es una necesidad y a su vez, algo normal dentro del proceso de duelo.

**Soñar con el difunto:**

Estas experiencias también se pueden darse después de la muerte de un ser querido ya que avece se extraña tanto a esa persona que se puede soñar con él, dependiendo de esos sueños es que puede ser la reacción del deudo. Por ejemplo: si lo sueña triste se preocupa y piensa que está sufriendo o que no quería morir etc. Por el contrario, si tiene sueños tranquilos, pueden fantasear que se encuentran bien, tranquilos y esto puede reconfortar mucho al doliente. De cualquier manera los sueños dependen de la experiencia de cada persona y la manera en como los integre a su proceso de duelo.

**Evitar cosas que nos recuerden al difunto:**

Hay personas para las que no es fácil hacer contacto con sus emociones o en ocasiones tiene que ver con el sistema educativo en el cual se han desarrollado, el caso es que a veces prefieren evitar el dolor y hacen lo imposible por evitar el contacto con el mismo. Por lo cual, en la medida de lo posible evitan cualquier cosa que les recuerde al difunto. Por ejemplo: realizan rituales funerarios muy breves o incluso pueden no realizarlos, también hay personas que optan por deshacerse de las pertenencias del difunto de manera rápida. Aquí lo importante es que cada persona

tome el tiempo que necesiten y sobre todo reconozca y manifieste de la mejor manera sus emociones, ya que esto contribuirá a llevar su proceso lo más sano posible.

### **Buscar y llamar por su nombre a la persona fallecida:**

Esta conducta es parte natural del proceso, ya que en ocasiones por la resistencia a aceptarla muerte, suele llamársele al difunto con la esperanza de verlo de nuevo, de intentar creer que lo ocurrido fue un sueño, etc. Inclusive hay gente que entabla diálogos como si el difunto estuviera presente y le piden consejos e incluso le dan explicaciones de lo ocurrido, esto depende de cada caso o de la experiencia de cada persona.

### **Suspirar:**

Esto suele ocurrir, en ocasiones, por emociones que están contenidas y no logran expresarse por alguna razón o bien porque a veces las personas lloran tanto que al final solo repiten suspiros.

### **Visitar lugares o llevar objetos que le recuerdan a la persona fallecida:**

Respecto a esta conducta, hay personas que en el proceso de duelo acostumbra guardar los objetos del fallecido hasta tal punto de no compartirlos con alguien guardándolos celosamente. A veces el llevar objetos del difunto los hace sentir seguros o de alguna manera en contacto con su ser querido. Hay personas que también visitan los lugares que para el fallecido eran agradables, ya que de esa manera pueden recordar los momentos agradables que pasaron juntos e inclusive piensan que es una forma de continuar en contacto con ese ser tan querido y tan significativo.

Los puntos antes mencionados son conductas que pueden presentarse en el proceso de duelo, en su mayoría las presentan las personas en duelo, aunque por supuesto cada persona lo vive de acuerdo a su experiencia, de igual manera puede que se experimenten solo algunos de ellos.

#### **4.4.2 Reacciones emocionales:**

##### **Conmoción o shock:**

Usualmente sucede en el momento de enterarnos de la noticia de la pérdida o de alguna situación inesperada como el conocer el diagnóstico de alguna enfermedad, la muerte de un ser querido que aunque en ocasiones ya es esperada por alguna enfermedad siempre estarán implícitas nuestras emociones y la esperanza de que pudiera vivir un poco de más tiempo nuestro ser querido.

##### **Llanto:**

Es una de las primeras reacciones que se experimenta al saber que un ser querido ha muerto, este funciona como estimulación del complejo neurológico, responsable del procesamiento de la información, para promover una asimilación o acomodación de la información, que incluye la asignación de nuevos significados, la organización de nuevos esquemas mentales y en definitiva la posibilidad de reestructuración interna del mundo de creencias que constituyen la identidad de cada persona.

##### **Tristeza:**

Es la más común que encontramos en personas en duelo, aunque algunas personas le temen a este sentimiento, pues tratan de evitar sentirse vulnerables hacia otras personas, o inclusive temen que la tristeza los invada y no saber qué hacer ante ella. A veces esa tristeza es todo el tiempo durante los siguientes días o hay personas que sólo se sienten así por las noches. El llanto por ejemplo, puede ser un indicador de la tristeza, sólo recuerda que si evitas este sentimiento puede convertirse en un duelo complicado. Es mejor permitirse expresar este sentimiento, ya sea sólo o acompañado; ya que, en la medida que lo expreses tu dolor sanará de una mejor manera. Es importante aclarar que dentro de las funciones básicas de la tristeza en ocasiones es aislarse para hacer un análisis y a su vez una introspección acerca de lo sucedido. Así que no te preocupes tomate tú tiempo.

##### **El enfado o enojo:**

El enfado también es otra manifestación que con frecuencia se experimenta durante un duelo normal, a veces hay enojo por sentirse estresado, otras veces porque se puede sentir que nadie comprende el dolor que el doliente siente; incluso puede haber



enojo con el fallecido por habernos dejado, con el personal médico etc. Cualquiera que sea la razón, el enfado es natural y por principio de cuentas es darnos el permiso de reconocerlo en nosotros. Pues este puede provenir de dos circunstancias: una de ellas es la frustración que se siente por no haber podido evitar la muerte del ser querido y la segunda, puede ser porque ante la pérdida no se sabe cómo será la vida sin ese ser tan querido, la persona puede experimentar una sensación de desamparo. A veces este enojo se desplaza hacia los demás sin que ellos hayan tenido nada que ver con lo sucedido. Se culpa al médico, familiares, funeraria, amigos, ten cuidado de evitar que pase del enojo a la agresión hacia a ti mismo o hacia los demás.

Queremos que sepas que lo más peligroso de esto es el enojo hacia sí mismo; pues el sufrimiento puede ser mayor y desencadenar por ejemplo; en enfermedades físicas, lo cual implica otras cuestiones de salud con mayores riesgos para la persona que lo experimenta. Por ello, es importante hablar sobre cómo te sientes y permitirte que alguien que tú consideres importante o en quien confíes se acerque para apoyarte y escucharte. Recuerda que el buscar explicaciones sólo generara más angustia y te hará mayor daño si te retraes en ti mismo.

### **Culpa o auto reproche:**

Ante una pérdida algunas personas que se quedan en determinado momento tienden a sentirse culpables o con auto reproches por no haber visto más opciones, otras opiniones en el caso de una enfermedad, por su creencia de no haber dedicado más tiempo a esa persona, sin embargo estos sentimientos vienen acompañados de un gran dolor por la pérdida y en ocasiones es importante recordar y observar la realidad que viven en esos momentos tanto ellos, como la persona que falleció, sin buscar culpables sino expresarse, asimilar y tomar aprendizajes de lo vivido.

### **Liberación:**

No todos los sentimientos son negativos. A veces cuando ocurre una pérdida hay una sensación de libertad. Esto suele suceder cuando el ser querido ha llevado un largo tiempo enfermo o sufriendo, los familiares y la gente que lo cuida directamente, llevan un proceso de desgaste físico y emocional, y aunque hay personas que experimentan culpa por sentirse liberados, o en ocasiones la gente que los rodea los critica por verlos tan tranquilos, esto puede ser normal, ya que cuando su ser querido muere,

también ellos descansan y experimentan cierta liberación en un sentido emocional, económico, de cuidados etcétera. Tranquilo, es normal que te sientas así, después de tanta tensión.

**Insensibilidad:**

Ausencia de emoción (la insensibilidad en realidad puede protegerle de una avalancha de emociones que ocurren todas a la vez). Aunque parezca raro, la ausencia de emociones también suele ser experimentada por algunas personas, pues con el propósito de no verse o sentirse vulnerables, se bloquean y pareciera que no les afecta lo sucedido. Esto puede ocasionar consecuencias posteriores como prolongar el proceso de duelo, que se convierta en un duelo complicado o incluso enfermedades físicas, como consecuencia de no expresar sus emociones, recuerda que el cuerpo es muy sabio y en ocasiones expresa lo que no se puede poner en palabras, por medio de enfermedades.

Por otro lado, hay personas que pareciera que no expresan su dolor, sin embargo; en ocasiones son las personas que tienen o asumen la responsabilidad de arreglar todos los trámites funerarios, de tal manera que con lo saturados que se encuentran por los trámites, no se dan el tiempo para vivir su dolor, esto puede ser positivo, ya que tienen que tomar decisiones y organizar, de tal manera que si se centraran en sus emociones, no podrían hacerlo. Sugerimos que tomen el tiempo necesario para centrar su atención en sí mismos cuando lo sientan conveniente, ya que también necesitan tiempo y vivir su proceso.

**Alivio:**

Puede experimentarse especialmente después de que alguien muere tras una enfermedad larga o dolorosa o si su relación con el fallecido era problemática). Alegría o alivio, también puede expresarse por momentos durante el duelo o es una manera de saber que se está saliendo del mismo. Es reestructurar de nuevo el derecho que se tiene a ser feliz y que la vida vuelve a recobrar sentido a pesar de esa muerte tan dolorosa, dejando a un lado todos los pensamientos, sentimientos y conductas que son propias del duelo.

Normalmente los cambios favorables en la vida generan alegría o alivio, pero también pueden acompañarse o combinarse con sentimientos de dolor porque se llega a

pensar que no es correcto y no se permiten sentirlos. Pero lo cierto es que tampoco es malo sentirlo, simplemente las emociones juegan un papel importante ante un duelo y lo más sano expresarlas ya que esto nos contribuye en el proceso de aceptación.

Para algunos es difícil aceptarlo; sin embargo, algunas veces la muerte de un ser querido puede generar un poco de alegría o alivio, sobre todo cuando quien murió padeció una larga enfermedad o en sus últimos momentos sufrió o bien cuando la relación que se tenía con aquella persona era discrepante, desagradable o conflictiva. Porque bien es cierto que la muerte de la persona traerá muchos cambios en la familia, como persona, en la economía, etcétera; dependiendo de la vivencia y la cercanía para los que convivían con esa persona o los que se encargaban de sus cuidados serán sus respectivas reacciones.

#### **Ambivalencia:**

Ante una importante pérdida sin duda habrá cambios importantes en nosotros y en nuestra vida, es posible que tengamos sentimientos contradictorios, sentir alivio por que la persona que falleció dejó de sufrir, pero sentirse triste por su muerte, sentirse alegre de tener tiempo para sí mismo, pero sentirse triste por la persona ausente que ya no necesitará de sus cuidados, etcétera.

#### **4.4.3 Reacciones cognitivas o de pensamientos.**

##### **Incredulidad, pensar que la pérdida no ocurrió:**

Estos pensamientos a veces tienen que ver con la negación ante la muerte de un ser querido, ya que la persona tiene dificultades para aceptar la pérdida. Esto puede ser por el shock al enterarse de la noticia. En ocasiones pueden pensar que solo es un sueño y en algún momento despertarán de él. En otros momentos se cuestionan el por qué a ellos les está ocurriendo y necesitan tiempo para asimilar lo que les está ocurriendo.

##### **Pensamiento confuso, dificultad para concentrarse:**

A veces las personas se bloquean debido a las circunstancias que están viviendo, de tal manera que les cuesta trabajo estar atentas, el concentrarse o experimentan confusión, es por ello que necesitan ser apoyados o tomar un tiempo necesario, sobre

todo para evitar que tomen decisiones de manera precipitada o de manera no tan consciente.

### **Sentir la presencia del fallecido, pensar que el finado aún está aquí:**

Hay gente que asegura que siente presencia de su ser querido después de muerto y aseguran que lo han sentido que los toca, esto puede ser normal debido a las creencias que tenga cada persona o el ambiente socio-cultural en el que viva. Es importante señalar que si estos pensamientos son prolongados, es importante solicitar ayuda profesional para clarificar lo que está sucediendo.

### **Ver y/o oír al fallecido:**

Es probable que tengamos la sensación de ver o escuchar a la persona que falleció, por un tiempo después de su muerte ya que esta situación aunque es extraña para otros, para nosotros podría ser una manera de seguir sintiendo cerca a esa persona, que aunque nunca la olvidaremos en ciertos momentos podría ayudar al proceso, sin embargo cuando esto se vuelve no tan funcional para nuestras vidas es preciso acudir con un profesional de la salud.

### **Anhelo.**

Cuando ocurre la muerte de un ser querido en ocasiones pudiéramos querer desear recuperar a la persona o lo que significaba y hacía en nuestras vidas manifestando estar dispuestos a cualquier cosa para revertir su ausencia o simplemente porque ahora tendrán que realizar cambios en sus vidas para llenar lo que hacía esa persona desde aspectos emocionales hasta económicos.

#### **4.4.4 Reacciones en el cuerpo.**

### **Vacío en el estómago:**

Estremecimientos o estrechamiento del esófago; se puede sentir como coloquialmente se dice “un hoyo en el estómago”, generalmente va acompañado de gases o se pueden sentir como calambres en dicha área.

**Opresión en el pecho:**

El síntoma más común es el dolor en el pecho, que se puede sentir como dolor opresivo, presión fuerte o dolor constrictivo; el dolor se puede irradiar al brazo, el hombro, la mandíbula o la espalda; que a menudo ocurre con respiración rápida.

**Opresión en la garganta:**

El estrés o la ansiedad que vivimos ante la muerte de un ser querido puede provocar que algunas personas sientan opresión en la garganta o como si algo estuviera atorado allí; esto en ocasiones puede complicar el proceso de la deglución ya que los músculos de la boca, la garganta y el esófago trabajan juntos y funcionan en un delicado equilibrio para lograr ingerir los alimentos. Otro síntoma que también se puede presentar es tos sin motivo aparente.

**Hipersensibilidad al ruido:**

Como su nombre lo indica es tener mucha sensibilidad a algún sonido inclusive aún y cuando los demás comenten que es normal o que fue muy bajo; estos sonidos pueden llegar a lastimar a las personas ya que pueden ser penetrantes. Algunos pueden estar más relacionados con sonidos que les recuerdan experiencias dolorosas antiguas o relacionadas con el actual fallecimiento; otro factor importante es que la persona se encuentre muy débil por el mismo proceso y puede que no esté tan fuerte pero para esa persona le puede causar una molestia real.

**Sensación de ahogo, de falta de aliento:**

La dificultad para respirar puede involucrar: Respiración difícil, respiración incómoda, sentirse como si no estuviera recibiendo suficiente aire; no existe una definición estándar para la dificultad respiratoria y puede tener muchas causas diferentes; incluso puede producirse como una tos persistente y tener la sensación de falta de aire. Hay que vigilar que este síntoma no haya acompañado de fuerte dolor en el pecho y adormecimiento del brazo izquierdo.

**Debilidad muscular:**

La debilidad puede ser generalizada o sólo en una zona del cuerpo usted se puede sentir débil, pero no tener una pérdida real de fuerza y es importante tener cuidado si la debilidad es súbita en estos casos es mejor ir a un chequeo médico.

**Falta de energía:**

La fatiga puede ser una respuesta normal e importante al esfuerzo físico, al estrés emocional, o a la falta de sueño que se viven después de la muerte de ser querido. La fatiga es un síntoma común y por lo regular no se debe a una enfermedad seria, pero puede ser un signo de un trastorno físico o mental más grave. Cuando la fatiga no se alivia con el hecho de dormir bien, nutrirse bien o tener un ambiente de bajo estrés debe ser evaluado por un médico.

**Boca seca:**

Boca seca es la sensación de que no hay suficiente saliva en su boca, las personas sienten la boca seca en algún momento, sobre todo si están nerviosas, enojadas o estresadas. Otros síntomas de la boca seca incluyen: Sensación pegajosa y seca en la boca, problemas para masticar, tragar, degustar o hablar, sensación de ardor en la boca, sensación de sequedad en la garganta, labios resecos, lengua seca y áspera.

**4.4.5 Reacciones en la espiritualidad.**

Durante una enfermedad terminal o después de la un ser querido algunas personas comienzan a cuestionar sus creencias religiosas o espirituales; se llegan a preguntar ¿por qué Dios me quito a ese ser?, ¿por qué me castigas?, ¿de verdad existe Dios?, etcétera; sienten que la vida ha perdido todo el sentido y muchas veces se preguntan cuál es el sentido de vida después de haber perdido al ser querido. Las personas se encuentran confundidas, no saben que sigue, sobre todo después de que la persona falleció, en especial si fueron los principales cuidadores del fallecido.

#### 4.4.6 *¿Cuánto dura el duelo?*

Regularmente a las personas les causa mucha inquietud el saber cuánto tiempo durará el proceso de duelo, sin embargo es importante señalar, que no hay un tiempo preciso para explicar en cuanto tiempo se re significar la pérdida. El tiempo que se lleve el proceso de duelo, tiene que ver con cada persona y los recursos tanto internos como externos con los que cuenta para salir delante de su pérdida. Cada persona tiene su propio tiempo, aunque según los especialistas el primer año es el más difícil, ya que las fechas importantes, los aniversarios etc, tienen que vivirlos sin la presencia de su ser querido. Lo importante es que cada persona sea paciente consigo misma, se tome el tiempo necesario para adaptarse a sus nuevas circunstancias de vida y tomar en cuenta que habrá periodos en los cuales se sienta devastada o con profunda tristeza, pero también habrá otros en los cuales, pueda llegar a sentirse de nuevo bien y también se vale disfrutar de esos momentos. Lo más sano sería que poco a poco recupere sus actividades cotidianas, su sentido de vida le permita volver a disfrutar lo que hace y sobre todo, adaptarse a vivir sin su ser querido.

#### 4.5 *La culpa.*

Definimos la culpa como la aparición de sufrimiento psicológico asociado a pensamientos y emociones de tipo auto acusatorio en relación con la transgresión de una regla real o simbólica. Para la culpa es imprescindible la presencia del otro, que de un modo real o simbólico se constituyen en acusadores. La culpa surge a partir de la trasgresión de una regla o norma, que va a depender de los aspectos culturales en los que se asuma una persona, esto genera una ruptura la cual a su vez es generada por una ruptura de una norma y dicha transgresión implica dolor o sufrimiento.

En toda experiencia de pérdida existe implícitamente cierta dosis de culpa para quien muere y para quien se queda; según León Gringberg postula el estudio de dos tipos de culpa: **la culpa persecutoria y la culpa depresiva**, relacionadas con el instinto de muerte y el de vida respectivamente. Ambas culpas se encuentran estrechamente ligadas a los conflictos de los primeros períodos de la vida y a la aparición del Superyo.

El predominio de **la culpa persecutoria** determinará la aparición de duelos patológicos que podrán convertirse en cuadros melancólicos que están ligados al

resentimiento, dolor, desesperación, temor y autoreproches. En cambio, **la culpa depresiva** creará la posibilidad de una auténtica reparación del objeto y del self (identidad) dañados; está ligada a las ganas de vivir y a depositar esa energía en actividades de reparación.

Vivir implica pasar necesariamente por una sucesión de duelos. El destete, el crecimiento, el pasaje de una etapa a la otra, etc. Involucran la pérdida de ciertas actitudes, modalidades y vínculos que, aunque puedan ser sustituidos por otras más evolucionadas impactan a la persona como procesos de duelo que no siempre son suficientemente bien elaborados. Por lo anterior él también postula la existencia de microdepresiones o microduelos como otro de los fenómenos que integran la psicopatología de la vida cotidiana.

La culpabilidad, por tanto, surge ante una falta que hemos cometido “o así lo creemos”. Su función es hacer consciente al sujeto que ha hecho algo mal para facilitar los intentos de reparación. Su origen tiene que ver con el desarrollo de la conciencia moral, que se inicia en la infancia y que se ve influida por las diferencias individuales, las pautas educativas y culturales de la sociedad en la que vive el sujeto.

De acuerdo con el diccionario de psicoanálisis en la **culpabilidad mórbida** no ha existido ninguna falta objetiva que justifique dicho sentimiento. Este tipo de culpabilidad es destructiva y no nos ayuda a adaptarnos al medio. Cuando la culpa no funciona bien (no cumple su función adaptativa) puede ocurrir por exceso (relacionada con alteraciones psicopatológicas como la depresión) o por defecto (asociada con elevados niveles de perfeccionismo).

Es importante hacer referencia a que cuando se tiene un sentimiento de culpa agobiante las personas tienden a dejar de funcionar como anteriormente lo hacían o los hace fracasar en lo que emprender y generalmente se debe a que su estructura psíquica de la moralidad es severa.



#### **4.6 Etapas del duelo.**

De acuerdo a las aportaciones de la (Dra. Kubler Ross) que ha realizado sobre el tema menciona que cuando se vive un duelo, y aunque cada persona es un ser único finalmente cuando se tiene una pérdida pasamos por una serie de etapas que fluctúan y que no pasan de forma ordenada que a continuación intentaremos explicar.

##### **a) Negación.**

Se refiere generalmente al momento en el que se recibe la noticia por ello la gran importancia de dar la noticia con el mayor de los cuidados, responsabilidad, diciendo la realidad de la situación, de una manera amable y empática ya que esto dependerá que a la persona pueda entenderlo de mejor manera o a negarse y complicar aún más el duelo. Y aunque es normal en un principio tener negación el proceso sigue.

##### **b) Ira.**

En cuanto empezamos a reconocer la pérdida en ocasiones podemos sentirnos enojados en distintos niveles según la persona y hacia distintas personas que consideramos responsables de la pérdida, ejemplo: un médico, una enfermera, un ladrón, algún familiar, dios e incluso a la persona que murió.

##### **c) Negociación.**

En esta etapa normalmente ofrecemos hacer o dejar de realizar algo a cambio de la recuperación de aquello que perdimos; aunque eso sea imposible.

##### **d) Depresión.**

Esta pudiera ser de las etapas más difíciles y complicadas, sin embargo en ella van implícitas distintas manifestaciones y probablemente comienza el entendimiento de la pérdida.

### **e) Aceptación.**

Es esta comenzamos a aceptar la pérdida de tal manera que nos ayuden al proceso de adaptación y a funcionar en la vida con nosotros mismos y en nuestro entorno a partir de la pérdida.

Cuando ocurre una pérdida dos o más personas reaccionan y lo asimilan de distinta manera o con las herramientas que creen que los ayudarán ante esta misma, ya que en cada pérdida existen diferentes circunstancias que influyen en las personas relacionadas con la misma, y es importante reconocer lo qué nos sucede y aceptar que tal vez no es malo sentir determinados sentimientos; sin embargo, no todas las decisiones nos ayudan a superarlas, a entenderlas y a vivirlas de manera funcional en nuestras vidas, por ello ante una pérdida importante podrían presentarse algunos posibles efectos como los que presentaremos a continuación.

Las etapas anteriormente mencionadas son una propuesta de las fases por las que una persona atraviesa en un proceso de duelo; las cuales son parte del proceso normal sin embargo nos interesa mencionar la propuesta que nos hace William Worden sobre las tareas nos lleva a tener una participación activa por parte del doliente durante el proceso; ya que sabe que estas les ayudarán a sentirse fortalecido y con responsabilidad en resolver de la mejor forma posible lo que está enfrentando.

## **4.7 Tareas del duelo**

### **Tarea 1: Aceptar la realidad de la pérdida.**

Esta implica la aceptación por mucho que duela, que la persona ha muerto y que por lo menos en esta vida ya no la veremos de nuevo; es importante que no intentes engañarte de que dicho evento nunca paso. Puede llegar a ser sumamente doloroso pero es vital que se pueda mencionar y hablar sobre la muerte de ese ser querido ya que de lo contrario la negación puede perdurar aún más, evitando la resolución satisfactoria del proceso de duelo. Cabe mencionar que durante los primeros días o semanas posteriores a la pérdida hay quienes viven con la esperanza de ver de nuevo a aquella persona muerta, pero si esta creencia o fantasía es persistente se cae en la negación algunas veces esto tiene que ver con la espiritualidad o religión que cada persona profese. Recuerda que esta tarea lleva tiempo ya que también implica que racionalmente entiendas lo que le sucedió a tu ser querido, pero también es importante

que lo aceptes desde la parte emocional; es decir, por una parte que reconozcas que ya no está y por la otra que identifiques cómo te sientes a partir de que esa persona ha muerto. Algo que nos puede ayudar a facilitar esta tarea es vivir plenamente los ritos funerarios que cada familia acostumbra.

### **Tarea 2: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.**

Esta tarea se refiera tanto al dolor físico como emocional que se llega a sentir; recuerda que cada quien lo experimente de diferente manera y en diferente intensidad es por ello, que es necesario que no compares este dolor con alguien más de los dolientes y no es sinónimo la intensidad con el cariño; aunque a veces la sociedad reprime u opina “creyendo saber cómo te sientes”, por lo que estos factores pueden influir en el que te permitas o no expresar cómo te sientes; así si mismo se puede negar la realidad de la pérdida haciendo una idealización del muerto o evitando cosas que te recuerden a él, incluso llegando al punto de consumir alcohol o drogas para evitar sentir el dolor de la pérdida. Recuerda que si no te das el permiso de identificar cómo te sientes y expresar tu dolor puedes llegar a un colapso o a lo que los especialistas llaman congelamiento de duelo o el otro extremo que es la depresión de cualquier manera esto puede limitar tu calidad de vida y tus actividades cotidianas y en cualquier etapa de tu vida tendrá que salir esas emociones; en estos casos será necesario recurrir a un terapeuta.

### **Tarea 3: Adaptarse a un medio en el que el fallecido está muerto:**

Durante este proceso el superviviente no es del todo consciente de todos los roles que desempeñaba el fallecido; esto tiene que ver con **las adaptaciones externas** que tiene que realizar., por lo tanto de esto va a depender el cómo viva su ausencia y generalmente 4 meses después es cuando se dan cuenta de todos los roles que ejercía la persona fallecida por lo que los supervivientes tiene que aprender nuevos roles y habilidades, lo anterior se ve más marcado cuando el fallecido era la pareja; ya que él que queda tienen que desempeñar sus funciones más las del ausente.

Otra adaptación que hace el superviviente es **interna** la cual se refiere ahora al rol que éste toma después de la pérdida (viuda, huérfano, ex – cuidador; etcétera); es decir buscar el sentido de vida propio y no el que se fue después de la muerte de su ser

querido, ya que algunas veces las personas viven en función de alguna otra y cuando ésta muere pareciera que una parte de ellos también se muere. El duelo puede suponer una regresión intensa en donde las personas se viven cómo inútiles, inadecuadas, incapaces, infantiles, en el desamparo total incluso hay quienes pierden parte de su identidad. Para poder facilitar dicho proceso puedes preguntarte ¿Quién soy ahora?, ¿En qué soy diferente?

La última adaptación es la **espiritual** ya que a veces durante una pérdida se puede llegar a cuestionar sobre las propias creencias acerca de la vida, la educación y la religión, lo anterior lo hace según Janoff – Bulman de cuestionar 3 aspectos: sí el mundo es benévolo, qué el mundo tiene sentido y que la persona misma es importante y lo hace con la finalidad de reestructurar o validar dichas creencias.

#### **Tarea 4: Recolocar emocionalmente al fallecido.**

Es encontrar un vínculo desde otro lugar con el fallecido; es decir colocarlo en un lugar que le permita vislumbrar que su relación es continua aunque físicamente nunca más se puedan ver, pero que en su vida emocional va a existir viviendo mediante los recuerdos de la memoria siempre y cuando dicho recuerdo no le creen sufrimiento o le impidan tener una buena calidad de vida a este respecto Volkan menciona que el duelo acaba “cuando la persona ya no necesita reactivar el recuerdo del fallecido con una intensidad exagerada en el curso de la vida diaria”; es decir darle el lugar que se mereció y dejando la posibilidad de relacionarse con otras personas, ese ser amado siempre tendrá un lugar especial y único sin impedir que otras personas puedan llegar a ocupar un lugar especial.

Todas estas fases y tareas del duelo pueden ir acompañadas y para su aplicación desde el modelo integrativo relacional de Alba Payas.

#### **4.8. Modelo integrativo relacional.**

El cual propone que cada persona es única, con necesidades específicas y que por el simple hecho de ser un humano posee una dignidad como individuo y a partir de eso es importante centrar la atención y el trabajo que se realizará durante un proceso de

duelo unificando los planos afectivo, conductual, cognitivo, fisiológico y espiritual; lo anterior con la finalidad de integrar aquellos aspectos limitantes de la personalidad los cuales pueden ser inconscientes o como mecanismos de defensa ya que al estar conscientes de todas esas partes que integran a la persona en su totalidad permitirán en cierto momento proporcionar herramientas que permitan en alguna etapa de la vida una adecuada adaptación ante los cambios, dificultades e inclusive en este caso en los procesos de duelo; teniendo como finalidad la unión de los sistemas afectivo, cognitivo, conductual, fisiológico y espiritual de una persona inclusive los aspectos sociales. Lo cual nos permite y facilita tener una buena calidad de vida en todos los ámbitos de ella y colocando límites claros para una sana convivencia tanto en el mundo interno como en el externo. Tomando en cuenta que podemos apoyarnos para tal fin en un equipo multidisciplinario.

Por ello Alba Payas también nos muestra la importancia de vincularse de manera distinta con esa persona y generar vínculos con personas que hayan tenido experiencias parecidas con las cuales puede expresar o permitirse hablar sobre las emociones relacionadas a la pérdida de un ser significativo; siendo así no el único vínculo que pueda llegar a tener. Sobre todo es darte cuenta que con la primera persona con la que sería ideal mantener una buena relación y cubrir las necesidades de afecto y relación es contigo misma.

#### **4.9 Las redes de apoyo**

Una red de apoyo es aquella estructura en la que un grupo de personas intercambian ideas, información, conocimientos y recursos para su beneficio mutuo y la obtención de unos objetivos pactados; que brinda algún tipo de contención a las personas; esta idea suele referirse a un conjunto de personas, organizaciones o entidades que trabajan de manera sincronizada para colaborar con alguna causa.

En este caso para facilitar los procesos de duelo, no necesariamente tendrá que ser una organización puede ser desde el apoyo de casa, amigos, pareja, trabajo; entre otros. Esto permite a las personas encontrar medios de apoyo que les pueden facilitar el proceso de duelo ya que se sienten acompañados, escuchados y posiblemente contenidos durante el proceso que se está viviendo. En la segunda parte de este

trabajo te sugeriremos algunas instituciones que pueden brindar atención si así lo requieres y deseas.

#### **4.10 Resiliencia**

Al hablar de resiliencia podemos comentar que hay personas que logran un equilibrio emocional y no sólo se recuperan; sino que, también crecen espiritualmente al adquirir fortaleza a través del reto. Además hacen que la adversidad se convierta en oportunidad y la experiencia en aprendizaje.

Resiliencia es un término que proviene de la física y que se refiere a la capacidad de un material para recuperar su forma inicial después de soportar una presión que lo deforma. En el campo de la psicología la Resiliencia es la capacidad de enfrentar la adversidad y salir fortalecidos de ella.

Se le entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida superándolas y ser transformado positivamente por ellas. Edith Grotberg 1998.

Algunas estrategias que nos pueden favorecer al crecimiento y desarrollo de nuestras capacidades Resilientes pueden ser:

**El silencio** no es solo dejar de hablar, si no también dejar de lado aquellas distracciones que nos evaden de nuestra propia realidad. El silencio nos ayuda a darnos cuenta de nuestro estado interno para reconocer los que nos sucede.

**Ser asertivo** son aquellas conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido. Al ser asertivos reclamamos el lugar que nos corresponde, defendemos nuestros derechos y reconocemos nuestros límites que son sanos. El no ser asertivo equivale a acumular inconformidades y rencores que tarde o temprano saldrán a la luz, pero completamente distorsionadas por el resentimiento o emociones nocivas para nosotros mismos.

**La confianza en nosotros**, constituye un eje muy importante de nuestra autoestima, conlleva la seguridad de lo que somos capaces de responsabilizarnos por nuestra

propia vida y por lo tanto, de resolver los problemas cotidianos.

Tal vez nos parezca que algunos momentos son injustos, pero si asumimos **responsabilidad** por todo en nuestra vida, obtendremos el poder para cambiarlo. Y al contrario al no aceptarla nos asegura permanecer como víctimas por un largo tiempo.

**Tener sentido del humor** significa reír o hacer reír a otros sin ofensa o agresión, pero también significa tener la capacidad de jugar y divertirse, lo cual puede ser una manera de utilizar los sentimientos desagradables y fomentar la alegría y la esperanza.

**Perdonar** nos ayuda a aceptar nuestros errores y los de los demás, pero a la vez nos hace conscientes de que ningún error puede definir la totalidad de una persona.

**La madurez** nos ayuda a reconocer nuestra vulnerabilidad y permanecer tranquilos ante nuestras limitaciones. De igual manera nos ayuda a encontrar intereses en común con las luchas y los ideales de otras personas, nos aleja del sentimiento que impulsa a tantos a sentirse siempre en competencia con los demás.

Más allá de toda relación cercana dentro de nuestro círculo de personas queridas, **el compromiso social** nos involucra en el desarrollo de nuestro potencial humano, extiende nuestra red de vínculos significativos, favorece el ambiente de nuestras relaciones más íntimas y, con generosidad, nos hace capaces de ayudar a que todos tengan cavidad de manera digna.

Gran parte de nuestro desarrollo como personas se da a través de nuestras **relaciones**. Tanto para el aprendizaje de un niño como para el de un adulto, siempre será necesaria la existencia de redes sociales que nos nutran y a través de las cuales podamos explorar y reconocer nuestras mejores cualidades y virtudes.

**Optimismo**. Cuando permanecemos abiertos a todas las posibilidades, abrimos verdaderamente las puertas que nos permitirán convertir en realidad nuestros anhelos y sueños.

Para la resiliencia es indispensable dar un sí a la vida, a pesar del dolor, de las pequeñas y grandes desilusiones, de las pérdidas y limitaciones. Nuestro sí a la vida, a pesar de todo, es lo que nos permite ver más allá del color del cristal con el que miramos, para superar el dolor y apreciar la vida que aún nos espera.

## **5. Ejercicios prácticos**

En este apartado queremos exponer algunos puntos que a nuestro parecer son importantes para entender un poco más sobre las emociones que podemos llegar a presentar en nuestro proceso de duelo; si bien intenta ser una guía es importante que lo tomes como sólo eso una guía, pues en caso de ser necesario hay personas que pueden ayudar a facilitar dicho proceso y veamos estas líneas como el primer contacto para acercarnos a esos puentes facilitadores nombre “tanatólogos” o algún terapeuta.

Es importante recordar que a menudo con el afán de superar rápido el dolor que te provoca la muerte de un ser querido se puede negar la importancia de expresar los sentimientos; ya que consciente o inconscientemente puedes tratar de evitar pasar por ese dolor profundo y en lugar de eso podrías optar por regresar lo antes posible a la vida cotidiana e intentar regresar a esa “aparente normalidad”; sin darte cuenta lo importante y normal que sería poner atención a todos esos sentimientos que te invaden y que también son normales en el proceso de duelo.

Para iniciar es importante mencionar que cada persona vive su duelo de manera diferente; de acuerdo a tus recursos internos y externos y a las fortalezas que tengas para salir ante cualquier adversidad; te sugerimos que tomes en cuenta que esta guía es sólo un apoyo; puedes realizar los ejercicios sólo o con el apoyo de un experto; sin olvidar que de ninguna manera intentan reemplazar un espacio terapéutico, te pueden servir para tu autoconocimiento y apoyo personal para darte cuenta cómo vas en tu proceso terapéutico.

### **5.1 La importancia de expresar mis emociones.**

Es importante destacar que para tener una salud mental estable es necesario poder expresar las emociones ya que de lo contrario las personas pueden tener complicaciones en alguna parte o etapa de su vida; pues no se es congruente con lo que piensa, dice y actúa; lo anterior implica que las personas deben de tener un grado de autoestima que les permita expresar de manera asertiva lo que piensan y sienten. Si no se llega a esto las personas pueden llegar a reprimir lo que sienten y eso de alguna manera o forma tendrá que salir; generalmente puede ser desde la forma agresiva ya sea con uno mismo o con los demás. Por ello es básico identificar primero tu sentir (emociones), después expresarlas de tal manera que no te dañen o lastimen



a los demás; ya que de lo contrario, es decir, reprimiéndolas puede generar en ti algunos malestares como angustia, rabia, ansiedad, algún trastorno mental como la depresión, etcétera.

Otro factor que es importante mencionar es que cada persona observe su grado de adaptación, y poder preguntarse cómo es su respuesta ante los cambios o conflictos que se le han presentado en la vida. Por eso a continuación te proporcionamos una serie de preguntas para identificar o reconocer; pero sobre todo para que puedas reflexionar cómo te presentas ante diferentes circunstancias.

1. ¿Crees poder identificar cómo te sientes ante las diferentes situaciones que te acontecen a lo largo del día? ¿Sabes identificar tus emociones?
2. ¿Eres capaces de entender cómo te sientes y en la medida de lo posible comprender cómo se sienten los demás?
3. ¿Sabes escuchar de forma activa, sin interrumpir e intentando comprender lo que los demás están diciendo?
4. ¿Sabes cómo muestras tus propios estados de ánimo como la ira, el enfado, la culpa o la tristeza? ¿Cómo los toleras y qué haces para sentirte mejor? Así ¿Cómo te afectan esos estados de ánimo en tú funcionamiento diario?
5. ¿Cómo haces para resolver problemas que te pueden llegar a generar emociones negativas?
6. ¿Cómo sueles tomar decisiones? ¿Actúas impulsivamente y sin pensar o buscar diferentes alternativas, intentando valorar cuál es la mejor respuesta en función de las consecuencias emocionales para ti y para los demás?
7. Cuando algo te gusta de verdad, ¿cómo actúas para motivarte y mantener esa actividad que te produce placer y por ende, ese sentimiento de felicidad? ¿Expresas la alegría y agradecimiento cuando te sientes feliz o agradecido a otros?
8. Cuando te encuentras con situaciones difíciles o en los reveses de la vida, ¿sabes pedir ayuda o apoyo de alguien? ¿Intentas resolver tus problemas buscando soluciones?

## 5.2 **La MATEA y sus ejercicios.**

En este apartado es importante referir que empleamos el termino MATEA para hablar sobre las emociones básicas con las que cuenta todo ser humano (Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Angustia); pero recuerda que anteriormente hemos citado más y puedes no experimentar todas de las aquí citadas, ni de la misma forma; ya que cada persona experimenta su duelo y vivencias de diferente manera.

### **Para trabajar con el enojo:**

Para poder descargar tu **enojo** puedes recurrir a tomar un cojín o almohada y pensar únicamente en la acción que te genera el enojo y golpear con ese objeto tu cama tantas veces como sea necesario hasta que sientas que ya has liberado lo que necesitas.

En caso de que sea una persona que te sea significativa y que guardes un poco de **enojo** para con ella, pega su foto en un lugar vivible para ti y a la altura de tus ojos agrádecele por todo aquello que te haya dado o enseñado; como por ejemplo “gracias por tu amor, gracias por los hijos, gracias por haber estado en mi vida, etcétera”; este ejercicio lo puedes realizar una vez al día hasta que sientas que el enojo hacia esa persona disminuya; en la forma de lo posible al darle las gracias mira a los ojos a la persona de la fotografía y cuando termines inclina tu cabeza hacia ella como haciendo una reverencia; esto simboliza que honras su memoria.

### **Para cerrar ciclos:**

Para poder **despedirte** de tu ser querido te sugerimos le escribas una carta cuidando de que te encuentres en un lugar tranquilo y apartado por unos minutos; en esta carta menciónale a esa persona todo aquello que te faltó decirle y que te hubiera gustado expresarle. Puedes hablarle sobre todo lo que significó para ti, así como mencionarle las cosas que puedes agradecerle, de todo ese tiempo que compartieron juntos, de las cosas que te enseñó, etcétera. Cuando concluyas tu carta; puedes leerla en voz alta si así lo decides puede ser frente a su tumba y llevarle un pequeño presente que signifique el amor que sientes por esa persona, cómo unas flores y después sólo tú decides que hacer con la carta.

Tras haber vivido la pérdida de un familiar puedes realizar un collage de los momentos vividos con él y cuando lo hayas concluido pégalo en un lugar visible para ti; en donde por un tiempo puedas recordar y nombrar en tiempo pasado lo que hicieron juntos; esto te dará la posibilidad de ir cerrando ciclos para dar oportunidad a que vengan otros nuevos; esto no significa que al hacer el ejercicio la persona desaparecerá de tu memoria, simplemente le darás su lugar a cada cosa para poder replantearte lo que harás; ahora que esa persona no está. Quizá el saber que continuaras sin esa persona te generará angustia; pero por otro lado te permitirá valorar y resignificar todo lo valioso que te dejó esa relación.

Es lógico que cuando tu ser querido muere puedas experimentar **miedo** ya que no saber lo que va a pasar ahora que ya no está viva esa persona; para controlar ese sentimiento cada noche puedes tomar una almohada que represente el miedo que tienes y recostada en tu cama date el permiso de abrazar tu miedo; entre más te invada, más la aprietas. Esto es muy significativo ya que por un lado puedes reconocer e incorporar de mera simbólica tu miedo y en lugar de hacerte presa de él tienes la posibilidad de darte cuenta que eres más grande que él y a medida que lo tomas de tus manos y lo aprietas puedes experimentar la sensación de tener el control del mismo.

#### **Para el miedo:**

Otro ejercicio recomendable para el **miedo** es acostarse en posición fetal (de lado y lo más encogido que puedas de manera que tu barbilla toque tu pecho y tus manos puedan abrazar tu piernas y que estas puedan intentar tocar tu tórax; para mayor referencia puedes remitirte a la posición que tiene un bebé en el vientre de su madre); esto puede sonarte ilógico; pero aunque no lo creas esta posición nos puede remontar a etapas anteriores de nuestra vida; en las cuales regresar a esa posición nos hacía sentir seguro ante las inseguridades, peligros y miedos que pudiéramos experimentar; esto acompañado por respiraciones lentas y pausadas dejando que el aire llegue hasta tus pulmones.

#### **Tiempo para llorar y tiempo para reír.**

Este ejercicio te permitirá formular un horario en el cual te des permiso de externar tus pensamientos negativos recurrentes, en el cual te permitirás expresar los pensamientos y sentimientos negativos hacia la situación que estás viviendo en ese

momento, pueden ser reclamos, enojos, solo tú sabes lo que necesitas decir; es importante que tomes en cuenta que solo debe ser a una hora determinada en el día, por ejemplo de 10:00pm a 10:30pm; recuerda que tu elijas el horario, tratando que no rebase una hora al día; y el resto del día podrás ocuparlo en otras cosas menos en los anterior.

Por otro lado te sugerimos que también te tomes un tiempo durante el día para realizar actividades que te agraden e incluso recuperar pasatiempos que anteriormente solías realizar; Recuerda que también es tu responsabilidad elegir tu actividad y el tiempo para realizarla.

Estos dos ejercicios tienen la finalidad de que te permitas darte un tiempo para tocar, enfrentar, sentir y por qué no, sanar tu dolor; Pero también darte un tiempo para sentirte feliz con lo que haces, recuperando paulatinamente tu vida cotidiana dándole un nuevo sentido.

### **Cambio de significado:**

Pregúntate por la mañana y, aunque no te contestes, síguete preguntándote, haz que tu cerebro trabaje, mientras lo haces puedes escuchar de fondo música de naturaleza.

1. ¿Qué es lo mejor que puedo esperar hoy?

(Inhala y exhala profundamente. Espere 10 segundos).

2. ¿Qué estoy dispuesto a dar hoy?

(Inhala y exhala profundamente. Espere 10 segundos).

3. ¿De qué puedo estar feliz en este momento?

(Inhala y exhala profundamente. Espere 10 segundos).

4. ¿Qué es lo que más me entusiasma en mi vida, ahora?

(Inhala y exhala profundamente. Espere 10 segundos).

5. ¿Qué aprendo con lo que me pasa?

(Inhala y exhala profundamente. Espere 10 segundos).

Pregúntate por la tarde o por la noche (Inhala y exhala profundamente. Espere 10 segundos entre cada una de las preguntas).

1. ¿Qué fue lo que más disfrute hoy?
2. ¿Qué he dado y que he recibido hoy?
3. ¿En qué aspectos soy mejor hoy?
4. ¿Qué he aprendido hoy?

Si tus respuestas son negativas, si tus emociones son difíciles o tienes algún conflicto, pregúntate.

1. ¿Qué deseo en lugar del conflicto o de sentirme de esta manera?
2. ¿Qué quiero hacer para obtener un cambio?
3. ¿Qué es lo que no quiero seguir haciendo para obtener el cambio?
4. ¿Cómo puedo disfrutar este momento para que me ayude a lograr mi meta?
5. Si mi conflicto o lo que siento lo veo como un fracaso ¿no sería una oportunidad para aprender?
6. Si mi conflicto o lo que siento lo veo negro, ¿será que tanta luz me ciega?
7. Si mi conflicto o lo que siento me agobia ¿Cómo sería dialogar con él?
8. Si solo tengo una alternativa de solución, ¿Qué pasaría si genero 50 diferentes?
9. Si no tengo creatividad para preguntarme; ¿Qué pasaría si hiciera como si yo si tuviera creatividad?, ¿Qué diría?, ¿Qué haría? Y repite al final

YO SOY UN SER VALIOSO...

TENGO MUCHAS CAPACIDADES...

Y MEREZCO LO MEJOR...

En ocasiones evadimos o preferimos pensar en otras cosas no dando lugar a lo que realmente nos agobia por el dolor sentimental sin embargo, el poder darte la oportunidad de tomar un tiempo para ti, para cuestionarte ayudando a nuestro proceso de pensamiento y de solución de problemas ya que las respuestas podrían cambiar nuestros enfoques, nuestros sentimientos y lograr una atención positiva para mejorar algunos aspectos de tu vida.

**Para “El ¿cómo si? Y el ¿qué si?”:**

Si al hablar te das cuenta de que pronuncias frases negativas, por ejemplo me siento mal, siento que no puedo afrontar la situación, no aprendo nada, no entiendo lo que pasa, porque tenían que ser así las cosas, me da miedo, no sé por dónde, ahora que hare, etcétera.

(De preferencia utiliza música de fondo de algún tema de la naturaleza).

1. Así como me siento (nervioso, con miedo, dolido, con fastidio, etcétera),  
¿Cómo sí me gustaría sentirme?

(Anota 5 posibilidades de como si te gustaría sentirte).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

2. ¿Cómo si me gustaría verme?

(Anota 5 posibilidades).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

3. ¿Qué si me gustaría decir de mí mismo?

(Anota 5 posibilidades).

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

4. ¿Qué si me gustaría oír que los demás me dijeran?

(Anota 5 posibilidades).

- a)
- b)
- c)
- d)

e)

Aunque no lo creas el hecho de a ver realizado este ejercicio pudo a ver ocasionado que experimentaras un cambio en ti observando las diferentes alternativas y posibilidades. Recuerda que eres un ser valioso, que el tesoro que habita en ti está esperando que lo hagas brillar.

### ¿Hasta qué punto eres resiliente?

En base a unos cuestionamientos podremos identificar que tan Resilientes somos, la escala es del 1 al 10 tomando el número 1 como punto en el que no me identifico nada con la idea planteada y tomando el número 10 como me identifico totalmente con la idea. Entre el 1 y 10 podrás ubicar tu grado de identificación, que va de menos a más.

1. Cuando me enfrento a una situación crítica procuro mantenerme sereno y me concentro en lo que yo podría hacer para resolver la situación. \_\_\_\_\_
2. Considero que tengo una buena autoestima y confianza en mí mismo.  
\_\_\_\_\_
3. Procuro siempre aprender de mis experiencias y también de la experiencia de otras personas.  
\_\_\_\_\_
4. Soy perseverante ante los obstáculos. \_\_\_\_\_
5. Considero que soy capaz de tomar mis propias decisiones. \_\_\_\_\_
6. Logro adaptarme a los cambios y no me estanco ante los conflictos. \_\_\_\_\_
7. Soy capaz de reconstruirme emocionalmente después de alguna pérdida.  
\_\_\_\_\_
8. Confío en mi intuición y puedo vislumbrar soluciones creativas a los problemas.  
\_\_\_\_\_
9. Tengo la capacidad de escuchar y sentir empatía por los demás. \_\_\_\_\_
10. Puedo convertir la adversidad en oportunidad, reconociendo que siempre puede aportarme beneficios inesperados. \_\_\_\_\_
11. Me considero optimista, reconozco que toda dificultad no será permanente, confío en poder sobreponerme y hacer que las cosas salgan bien. \_\_\_\_\_
12. Puedo adaptarme a la personalidad de las diversas personas con las que me relaciono. \_\_\_\_\_
13. Considero que tengo buena capacidad para razonar y aplicar la lógica en la solución de mis problemas. \_\_\_\_\_

14. No tengo dificultad para expresar mis sentimientos ante otras personas y puedo canalizar mi enojo adecuadamente sin reprimirlo. \_\_\_\_\_
15. Me gusta divertirme y encontrar razones para reír y apreciar el lado humorístico de las situaciones y de mí mismo. \_\_\_\_\_
16. Soy capaz de tolerar la incertidumbre y tener paciencia ante situaciones que requieren tiempo para definirse. \_\_\_\_\_
17. Soy una persona curiosa; me gusta saber cómo y por qué funcionan las cosas, experimentar y hacer preguntas. \_\_\_\_\_
18. Soy capaz de pedir ayuda cuando la necesito y de sobreponerme a las desilusiones con la esperanza de que algo mejor vendrá después. \_\_\_\_\_
19. Soy tolerante ante mis propias contradicciones y procuro ser flexible con migo mismo y con los demás. \_\_\_\_\_
20. Considero que soy mejor persona y que he logrado crecer en fortaleza interna gracias a las adversidades que me han tocado vivir. \_\_\_\_\_

En la tabla siguiente te mostramos los marcadores de resultados. Recuerda que al contar el resultante este deberá ser el total de los puntos obtenidos al finalizar el cuestionario de 20 preguntas.

**Marcador de resultados.**

<b>Total de puntos.</b>	<b>Resultado.</b>
165 puntos o más.	Eres muy resiliente.
De 140 a 164 puntos.	Eres más resiliente que la mayoría de las personas.
De 105 a 139 puntos.	Te esfuerzas por ser resiliente y lo logras.
De 95 a 104 puntos.	Tendrás que luchar mucho más para desarrollar las características de la resiliencia.
Menos de 95 puntos.	Busca un apoyo que te ayude a lograr ser resiliente.

**5.3 Aprender a lidiar con la culpa que puedo llegar a sentir.**

Para trabar con la **culpa** puedes realizar una grabación de voz sobre todos esos reclamos que te haces a ti mismo y posteriormente durante una semana mínimo escucha esa grabación por lo menos una vez al día; al final de la semana intenta



imaginar que eres una persona ajena a esa grabación e intenta dar respuesta a esos reclamos y trata de utilizar palabras te reconforten y te sean útiles para aminorar esa culpa que te invade.

Otro ejercicio puede ser; escribir una carta con todo aquello que llevas guardado dentro y que necesitas decir o te faltó platicar con ese ser que ha fallecido, puedes decirle algún secreto no dicho, alguna cosa que hayas sentido que no hiciste por él o ella; entre otras cosas sólo tú sabes que necesitas decirle. Una vez terminada la carta puedes leerla en voz alta imaginando que este ser amado puede escucharte y al finalizar piensa en una palabra o una frase sobre lo que crees que te respondería ese ser querido y repítela tres veces respirando tranquilamente, una vez terminado el ejercicio tú eliges que hacer con la carta.

La importancia de este ejercicio es que te liberes de ese dolor y que te dejes acompañar en el camino de la vida por las personas que te quieren, respetan y te valoran de verdad. De ser necesario habla con alguna persona que te inspire confianza sobre lo que sientes (si lo requieres apóyate de un profesional). Recuerda que la primera persona que se debe comenzar a querer eres tú misma.

Por eso cuídate a ti misma y quiérete a pesar de los errores del pasado; puedes ser capaz de transformar ese sentimiento de culpa en aceptación por lo que se sucedió; recuerda no ser tan duro y severo contigo; no te juzgues de forma negativa pues esa era la opción que encontraste en ese momento y esos eran los recursos que encontrarse en ese momento.

Un último ejercicio que puede actuar no sólo para la culpa sino también para cualquier otro sentimiento negativo que las personas llegan a sentir como, angustia, una situación estresante, etcétera; lo primero es hacerlo consiente (saber que eso causa algún conflicto); posteriormente hay que escribir todo lo que se recuerda sobre aquello que puede causar daño y sobre el sentimiento que se genera con eso incluyendo personas, situaciones, sitios, lugares. Posteriormente hay que liberar esas emociones, escribiendo cosas positivas sobre ti. “Me libero de estas emociones negativas que tengo para siempre; suelto la pena, suelto la tristeza, suelto la depresión, suelto la ansiedad, suelto la angustia, suelto el rechazo, suelto la frustración, suelto la inseguridad, suelto la ira, suelto la rabia, suelto el odio, suelto la impotencia, suelto la desconfianza, suelto el miedo, etcétera. Lo suelto todo y me quedo libre y limpio para

continuar”.

La última fase del ejercicio es escribir “Ahora soy libre, ya pasó, ha quedado atrás, lo he soltado, me he liberado y ahora en el presente me siento tranquilo, feliz, me siento en paz”. Este ejercicio puedes repetirlo las veces que tú lo desees; sólo vete preguntando ¿cómo te sientes?, ¿hay alguna molestia o dolor? Y así cada vez que te observas podrás saber que emoción será necesario liberar, recuerda que en caso de no existir modificaciones en tus sentimientos o de persistir un dolor o culpa intenso; puedes recurrir a personas especializadas para apoyarte en el proceso del duelo.

#### **5.4     *¿Cómo darme cuenta si lo que siento es parte natural del proceso?***

Te invitamos a realizar las siguientes preguntas para tener un parámetro que te permita visualizar que tan enfocada esta tu atención en el proceso de duelo y en ese ser querido que murió y de esta forma saber para ti que tan normal o complicado estás viviendo tu proceso de duelo.

1. ¿Piensas la mayor parte del día en ese ser amado que murió?
2. ¿Te resulta difícil hacer las tareas que habitualmente realizabas?
3. ¿Recuerdas su ausencia con una enorme y profunda tristeza o piensas que algún día volverá?
4. ¿A todas horas quieres ver y escuchar a esa persona que murió?
5. ¿Tienes intensos sentimientos de soledad?
6. ¿No tienes planes ni metas y piensas que no hay un futuro para ti?
7. ¿Te sientes indiferente o sin ningún tipo de respuesta emocional?
8. ¿Actúas como si fueras un robot?
9. ¿No terminas de creer que ya se murió y piensas que todo lo que ha pasado es un sueño?
10. ¿Tu vida está vacía y no tiene sentido?
11. ¿Parece que se ha muerto una parte de ti?
12. ¿Estas amargado y enfadado con todos y por todo, cualquier cosa te irrita?
13. ¿Ya no ves el mundo como antes, has perdido la confianza en los demás y la sensación de seguridad y confianza que tenías?
14. ¿Tienes verdaderas dificultades para aceptar la muerte?

15. ¿Te sientes culpable por estar vivo?
16. ¿Crees que es injusto seguir vivo estando la persona querida muerta?

Recuerda que es una guía; no te determina sólo son preguntas de autorreflexión si más de la mitad son afirmativas no dudes en buscar ayuda profesional; recuerda que aunque el duelo no tiene un tiempo establecido y cada uno le vive de manera diferente hay profesionales que plantean que el primer año es el más difícil; por ello es importante que te dejes acompañar en ese proceso por alguien que te resulte significativo.

Otras de las pistas para identificar que lo que estás viviendo deja de ser natural son los siguientes:

1. Si cuando hablas del fallecido aún experimentas un dolor intenso y reciente a pesar de tener más de 3 años el evento.
2. Si cuando vives un evento relativamente poco importante éste desencadena una reacción emocional intensa.
3. Si tus conversaciones aparece recurrentemente el tema de las pérdidas.
4. Si quieres conservar después de un tiempo razonable las cosas intactas de la persona fallecida o cuando acabado el sepelio te desases de todo de inmediato.
5. Si haces cambios radicales en tu estilo de vida o evitas a los amigos, miembros de la familia y/o actividades sociales las cuales están relacionadas con el fallecido.
6. Si presentas síntomas físicos idénticos a la persona que falleció.
7. Si constantemente te culpas de la muerte de tu ser querido, o puede ser lo contrario que te sientas completamente feliz por la muerte cayendo en una euforia falsa.
8. Si tienes la necesidad de compensar la pérdida imitando las acciones del fallecido.
9. Si viven una inexplicable tristeza que se producen en un momento determinado como los aniversarios, vacaciones que se compartieron con el fallecido; cabe destacar que en general el primer año puede ocurrir pero en caso de vivirlo más tiempo es una señal.
10. Un miedo inexplicable a la enfermedad o a la muerte.
11. Si tus hábitos alimenticios o de sueño cambian drásticamente; ya sea que aumente o disminuya.

12. Si tienes una tristeza enorme que te impide realizar tus funciones básicas de higiene, aliño o tus necesidades básicas ya sean físicas (comer, dormir, etc.), emocionales (vincularse con un ser querido o expresar tu sentir, etc.) o de auto-realización (cumplir tus proyectos, trabajar, etc.)
13. Si tienes impulsos autodestructivos; como agredirte, lastimarte o pensar en el suicidio como única salida.

### **5.5 Identificando los lazos que me sostienen.**

- a) **Familia:** Es uno de los principales pilares con los que el ser humano cuenta; por ello es de suma importancia que durante el proceso de duelo podamos apoyarnos de algún familiar que nos proporcione seguridad y estabilidad en ese momento vulnerable. Puede ser que algunas veces por el dolor no te permitas mantener un contacto afectivo con esos seres amados e incluso en ocasiones surgen conflictos; pero es importante saber que cada quien vive el dolor a su manera, aun así es importante ser tolerante contigo y los demás; permítete acompañar y ser acompañado en esos momentos que lo necesitas. Recuerda que es de la familia en donde aprendiste los rituales y la forma de afrontar la muerte y el significado que le das.
- b) **Amigos:** Los amigos también juegan un papel importante, cuando alguien se enfrenta a un proceso de duelo. En ellos puedes apoyarte, ya que te conocen, inclusive a veces desde una perspectiva diferente a tu familia. Pueden ayudarte a ver las cosas de una manera diferente o simplemente pueden ser ese hombro para llorar. Recuerda que son la familia que tu elegiste; esa familia que te cobijará en momentos difíciles, de ahí la importancia de tener y conservar amigos que sean significativos para ti.
- c) **Pareja:** Ya sea que tengas una pareja estable o no; puede ser un apoyo importante para ti, pues es ésta la que muchas veces puede impulsarte a continuar con tu vida; aunque por momentos puede haber tensión ya sea por conflictos de pareja o creer que no entiende tu dolor será necesario que puedan expresarse ambos cómo se sienten para que aun viviendo de forma diferente el duelo sean un compañero constante y fiel para sobrellevar el proceso; además de ser un acompañarte en esos momento de palabra y de silencio. Muy poéticamente podríamos citar la siguiente frase “A veces puedo estar distante, pero nunca ausente; puedo no escribirte, pero jamás olvidarte; y

cuando me necesites puedo no estar cerca pero jamás abandonarte”  
(Anónimo).

- d) Trabajo:** Dicen por ahí que el trabajo es terapéutico; por eso es necesario dejar de vernos sólo como el ser que sufre por la pérdida del ser amado; es necesario recordar que tenemos otras facetas, el trabajo es una de ellas, pues el asumir esa responsabilidad y el sentir que eres productivo te conecta con tu realidad y también puede ser un soporte que te permita conectarte con el exterior; así como relacionarte con otras personas que te permitan ver y sentir el dolor de una manera distinta. Recuerda que si estás en proceso de duelo, entre más rápido te conectes al área laboral te permitirá sentirte bien aunque sea por breves lapsos de tiempo y esto facilitará el proceso.
  
- e) Escuela:** En el caso de las personas que se encuentran estudiando principalmente niños y adolescentes el reintegrarse a sus labores cotidianas les permite tener un sentido de realidad en donde la vida continúa a pesar del fallecimiento de ese ser querido y también para ellos la escuela es un lugar que les puede servir como una red de apoyo para reestructurar lo que están viviendo y puede ser un apoyo parecido al que los adultos viven en el trabajo.
  
- f) Grupos de autoayuda:** Estos grupos pueden ser un apoyo importante para las personas que se encuentran en proceso de duelo; ya que puede ser un espacio terapéutico grupal el cual les permite expresar sus emociones y compartir sus experiencias. Para algunos también puede funcionar como un espacio que los contiene, los apoya y sobre todo los entiende y a través de las experiencias de los demás pueden encontrar o darle un sentido a su propia experiencia a través de la experiencia del otro.

Recuerda que todos los rubros anteriores puede ser un apoyo positivo, también hay relaciones limitantes; por eso es importante saber qué tipo de personas te rodean y qué tipo de relaciones afectivas tiendes a buscar. Tú eliges en cuál de ellos te puedes apoyar para que te acompañen en el proceso de duelo.

## 5.6 ¿Con qué herramientas profesionales cuento?

Si bien hay personas que pueden afrontar sin apoyo extra sus procesos de duelo; es importante que reflexiones que también hay otras alternativas que también pueden ser funcionales para ti. Culturalmente nuestra sociedad nos ha enseñado que el recurrir a ayuda profesional es mal visto o nos tachan de “locos”; inclusive lo ven como un signo de debilidad. Recuerda que lo importante es cómo te sientas tú, además de tomar en cuenta que en estos espacios hay confidencialidad, pueden orientarte y ayudarte a aclarar pensamientos, emociones y acciones. Por eso te sugerimos los siguientes profesionales de la salud, los cuales desde su área de estudio, pueden apoyarte en tu proceso:

- a) **Ayuda profesional:** La puedes obtener a partir de tu médico general de confianza, o inclusive un sacerdote o guía espiritual. Estos pueden ser los primeros contactos de apoyo, quienes te pueden orientar e inclusive sugerir que alternativas son las más viables para ti.
- b) **Apoyo psicológico:** Estos profesionales de la salud te ayudarán a dar un recorrido a tus emociones, ayudándote a descubrir las herramientas con las que cuentas, además de escucharte, brindarte un espacio en el que puedas dedicarte solo a ti y juntos discernir la alternativa más viable para cubrir tus necesidades.
- c) **Apoyo psiquiátrico:** Estos médicos y profesionales de la salud mental específicamente, pueden ser un apoyo importante para ti, sobre todo en los casos en los que el duelo se vuelve complicado y en ocasiones a partir de fármacos, pueden brindarte un tratamiento complementario, que puede ser temporal. Mucha gente les teme o desconfía de ellos, a partir de las creencias erróneas acerca de los fármacos y/o de éste tipo de profesionales de la salud. Recuerda que lo más importante es que lo que hagas sea en beneficio de tu salud y solicitando información oportuna y adecuada.
- d) **Apoyo tanatológico:** Estos profesionales de la salud son especialistas que te acompañan específicamente en los procesos de duelo; tienen la formación adecuada para acompañar a las personas a reestructurar éste sentido de muerte y su sentido de vida para los sobrevivientes. Nos pueden ayudar a respirar después del dolor que nos asfixia ante la pérdida del ser querido. Te

apoyará a encontrar pendientes, deudas o ganancias día a día. Para después tener una vida digna como todos la merecemos.

**e) Instituciones y grupos de apoyo que nos pueden brindar servicio:**

➤ **HOSPITAL PSIQUIÁTRICO "SAMUEL RAMÍREZ MORENO"**

Autopista México-Puebla Km. 5.5, Esq. Eje 10 Sur, Col. Santa Catarina, Del. Tláhuac, C.P. 13100, México D.F.

Tel. +52 (55) 5860 -1907 y 5860-1573.

➤ **HOSPITAL PSIQUIÁTRICO "FRAY BERNARDINO ÁLVAREZ"**

Niño de Jesús No. 2, Col. Tlalpan, Del. Tlalpan, C.P. 1400, México, D.F.

Tel. +52 (55) 5573-1500.

➤ **HOSPITAL PSIQUIÁTRICO INFANTIL "JUAN N. NAVARRO"**

San Buenaventura No. 86, Col. Belisario Dominguez, Del. Tlalpan, C.P. 14080, México D.F.

Tel. +52 (55) 5573-4844.

➤ **HOSPITAL PSIQUIÁTRICO LA SALUD "TLAZOLTEOTL"**

Km. 33.5 Carretera Federal México Puebla, Ixtapaluca, Edo. de México:

Teléfono(S): 59-72-00-28 Fax: 59-72-16-40.

➤ **INSTITUTO NACIONAL DE PSIQUIATRÍA RAMON DE LA FUENTE**

Calzada México Xochimilco No. 101, Colonia San Lorenzo Huipulco, Delegación Tlalpan, C.P. 14370.

➤ **RED VOZ PRO SALUD MENTAL**

<http://www.vozprosaludmental.org.mx/index.php> (contactos también en otros estados de la república mexicana).

➤ **ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C. (AMTAC)**

Insurgentes Sur Num. 1027 2° Piso, Colonia Nochebuena, C.P. 03720, México, D.F.

Tels. 55.75.59.95 y 55.75.95.96

Cel. 044.55.38.92.94.43 Y 044.55.40.01.89.89

Web: [www.tanatologia-amtac.com](http://www.tanatologia-amtac.com)

E-mail: [info@tanatologia-amtac.com](mailto:info@tanatologia-amtac.com)

➤ **ASOCIACIÓN DE TANATOLOGÍA DE LA HUASTECA**

<http://www.athac.com/>

➤ **MANEJO DEL DUELO “ABRAZANDO EL DUELO PARA VOLVER A LA VIDA”**

<http://manejodelduelo.com/category/psicologos-especialistas-en-duelo/>

➤ **CENTRO DE TANATOLOGÍA EKR**

Washington 1973 Pte. Col. Centro, Monterrey, N.L.

Tels. 2047 3204 – 2086 0657.

➤ **ASOCIACION MEXICANA DE SUICIDOLOGÍA, A. C. “POR QUE PREVENIR EL SUICIDIO SALVA MÁS QUE UNA VIDA” (AMS)**

Línea de Intervención en crisis: 01800- 290- 00- 24

De joven a joven: 01800- 713- 43- 53

Emergencias: 066 (En tu ciudad este número podría ser diferente)

Saptel: (55) 5259 8121

<http://suicidologia.org.mx/podemos-ayudarte/>

➤ **INSTITUTO HISPANOAMERICANO DE SUICIDOLOGIA A.C.-APOYO TANATOLOGICO**

El INHISAC es un instituto que atiende a personas que presentan conductas autodestructivas como: suicidio, adicciones, violencia, anorexia, bulimia etc.

Cascada 405 Col Jardines Del Pedregal - 09000 - ALVARO OBREGON - DISTRITO FEDERAL

Teléfono: 55 56589060 o 55 565596301.

<http://guiamexico.com.mx/empresas/instituto-hispanoamericano-de-suicidologia-a-c-apoyo-tanatologico.html>

➤ **Conocer para vivir**

Oficina, calle e de febrero # 409 Int. 17, Col Obrera (esq. con Torquemada, Metro Chabacano), Tel. 55197612. Horario de atención: 10 a 14 horas.

tel. 56599767. Email. [info@conocerparavivir.com](mailto:info@conocerparavivir.com)



➤ **Fundación esperanza de México**

Tel. 5570-1327. Email, [informes@fundacion-esperanza.org](mailto:informes@fundacion-esperanza.org)

➤ **Asociación renacer**

Ginette Hernández Straton, E-mail: [ginette\\_hstraton@yahoo.com.mx](mailto:ginette_hstraton@yahoo.com.mx)

teléfonos: 55 68 37 44, celular: 04455 23 17 88 69 / Jesús Guzmán Lara, teléfonos: 56 84 29 77 ó 55 76 96 88.

E-mail: [jesus\\_guzman@millipore.com](mailto:jesus_guzman@millipore.com)

➤ **Albergues de México I.A.P.**

Saltillo 39 Altos Col. Hipódromo, C.P. 06100 Tels. 5286.26.22 y 5286.73.36.

Email: [albergues@prodigy.net.mx](mailto:albergues@prodigy.net.mx)

➤ **Fundación Esperanza (M.I.S.S Foundation).**

2ºmartes de cada mes a las 9:30 am. Email. [carlah@missfoundation.org](mailto:carlah@missfoundation.org)

➤ **Línea UAM.**

58-04-64-44; <http://www.uam.mx/lineauam/>

➤ **FES Iztacala.**

Av. De los barrios #1, col. Los reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México CP. 54090. Consultorio ubicado en la Torre de tutorías, segundo nivel, primer cubículo, lado izquierdo.

Horario: de 9:00 a 19:00 h.

Tel: 56231161 y 56231145. <http://www.iztacala.unam.mx/creas/asesoria.html>

➤ **Locatel.**

56-58-11-11.

## 6. Bibliografía.

- ❖ Alba Payas; *“las tareas del duelo”*. Ed. Paidós. 1ra. Edición España 2010.
- ❖ Oscar Tovar. *“Un duelo silente”*; trillas, México 2011.
- ❖ Rafael Bisquerra Alzina, *“Psicopedagogía de las emociones”*, En. España, (ed) Síntesis.
- ❖ Rosa Mc Manus, *“¿Cómo aceptar la muerte? Cuando alguien querido se va”*; Ed. delfín, primera edición.
- ❖ Willian Worden. *“El tratamiento del duelo”*; Ed. Paidos Iberica 2013; pág. 286.
- ❖ Martha Alicia Chávez. *“Todo pasa y esto también pasará”*; Ed. Grijalbo.
- ❖ Pau Pérez Sales; *“trauma, culpa, duelo hacia una psicoterapia integradora”*; Ed. Desclee de Brower 2006; pág. 596.
- ❖ León Grinberg; *“revista de psicoanálisis ISSN 1135-3171, Nº. 45”, 2005* (Ejemplar dedicado a: La vergüenza y la culpa), págs. 59-72.
- ❖ Jean Laplanche y Jean-Bertrand Pontalis; *“Diccionario de Psicoanálisis”*.
- ❖ <http://definicion.de/red-de-apoyo/#ixzz3U1xowlJk> 10-mrz-15; 18:30h.
- ❖ Jhon Bowlby; *“Vínculos afectivos, formación, desarrollo y pérdida”*; Ed. Morata S.L; 5ta Edición; Madrid 2006; pág. 208.
- ❖ John Bradshaw, *“Volver a la niñez”*. Ed. Selector, Trigésima cuarta reimpresión. México 2009. Pag. 291.
- ❖ J. William Worden; *“El tratamiento del duelo: Asesoramiento Psicológico y terapia”*; Ed. Paidos 2da. Edición; Barcelona, 2004.
- ❖ Nancy O’Connor; *“Dejarlos ir con amor: La aceptación del duelo”*; Ed. Trillas 2da. edición; México, 2012.

- ❖ Brooks, R., y Goldstein, S; *“El poder de la resiliencia: Como lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesaria para vivir en paz”*. Ed. Paidós, Barcelona, 2004.
  
- ❖ Rosa Argentina Rivas; *“Saber crecer Resiliencia y espiritualidad”*. Ed. Urano; Lacayo, 2007.
  
- ❖ <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/4-tips-para-evitar-sentimientos-de-culpa>; 14-marz-15; 16:00h.
  
- ❖ Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler *“Sobre el duelo y el dolor”*; Ed. Luciernaga; 2006; pág. 240.
  
- ❖ Elisabeth Kübler-Ross, *“Una luz que se apaga”*; Ed. Pax México; México, 2007; pág. 217.
  
- ❖ Pérez Sales, Pau; *“Trauma, culpa y duelo. Hacia una terapia integradora”* Ed. Desclée de Brouwer; 2006.
  
- ❖ Cristina Centeno Soriana *“Gestión del duelo y las pérdidas: Aprendiendo a convivir con lo ausente”*, Ed. Formación Alcalá;2013;pág. 231
  
- ❖ Leila Nomen Martin, *“El duelo y la muerte: El tratamiento de la pérdida”*; Ed. Psicología Pirámide (grupo Anaya S.A.); 2007-2009; pág.199
  
- ❖ David K. Meagher and David; *“Hand book of thanatology: The essential body of knowlwdge for the study of death, dying and bereavennent”*; Ed. E. Bair; New York ,2013; 2º edition.