



**Funeraria Julián Pérez**  
Servicios integrales

# El duelo. Guía práctica

Funeraria Julián  
Servicios integrales

[www.FunerariaJulian.com](http://www.FunerariaJulian.com)

Funeraria Julián Pérez



## INDICE:

Para acceso rápido desde su teclado:

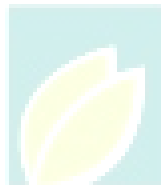
Mantenga pulsado "CONTROL" + CLIC sobre el tema del índice que desee.

**1. El Duelo**

**2. ¿Qué es el duelo?**

**3. Enfrentar el duelo**

**4. Qué esperar**



**5. Cuidarte a ti mismo**

**6. Conseguir ayuda en casos de duelo intenso**

**7. ¿Alguna vez lo superaré?**



# 1. EL DUELO

Si has perdido a un ser querido, es posible que pases por todo tipo de emociones.

Es probable que estés triste, preocupado o asustado. Tal vez no estés preparado, estés impresionado o confundido.

Puedes sentirte enojado, engañado, aliviado, culpable, exhausto o simplemente vacío.

Tus emociones pueden ser más intensas o más profundas que lo habitual, o entremezcladas de una manera que nunca habías experimentado.

A algunas personas les cuesta concentrarse, comer o estudiar cuando están atravesando una etapa de duelo.

Otras pierden el interés por actividades que solían disfrutar.

Algunos se enfrascan en juegos de ordenador o comen y beben en exceso.

Y otras personas se sienten adormecidas como si nada hubiese ocurrido.

Todas estas emociones son reacciones naturales frente a la muerte.





## 2. ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es la reacción emocional, física y espiritual en respuesta a la muerte o una pérdida.

Las personas que están de duelo pueden experimentar los siguientes cambios:

- Sienten emociones fuertes, como la tristeza y la ira.
- Tienen reacciones físicas, como falta de sueño o sensación de náusea.
- Tienen reacciones espirituales frente a la muerte. Por ejemplo, algunas personas se cuestionan sus creencias y se sienten muy decepcionadas de su religión, mientras que otras descubren que su fe es más fuerte que nunca.

El proceso de duelo lleva tiempo y las heridas se sanan gradualmente.

La intensidad del duelo puede depender de si la pérdida fue inesperada y repentina, y de la relación que tenías con la persona que falleció.

Si perdiste a un familiar cercano, como un padre o un hermano, es posible que sientas que te robaron el tiempo que deseabas pasar con esa persona.

También puede resultar difícil expresar tu propia aflicción cuando los demás integrantes de tu familia también están afligidos.

Algunas personas pueden esconder su propia aflicción o evitar hablar de la persona que falleció, porque tienen miedo de entristecer a un padre o a otro integrante de la familia. También es natural sentirse culpable por una discusión pasada o una relación compleja con la persona que murió.

Todos estos sentimientos y reacciones son normales. Pero ¿qué puede hacer una persona para superarlos? ¿Cuánto dura el duelo? ¿Alguna vez todo volverá a la normalidad? ¿Y cómo vas a seguir adelante sin la persona que falleció?

### 3. ENFRENTAR EL DUELO

Así como la gente siente el duelo de muchas maneras diferentes, también lo maneja de manera diferente.

Algunas personas buscan el apoyo de otras y encuentran alivio en los buenos recuerdos.

Otras tratan de mantenerse ocupadas para alejar su mente de la pérdida.

Algunas personas se deprimen y se alejan de sus amigos o evitan los lugares o situaciones que les recuerdan a la persona fallecida.

A algunas personas, les puede ayudar hablar con otros de su pérdida.

Algunas lo hacen natural y fácilmente con amigos y familiares; otras hablan con un terapeuta profesional.

Algunas personas quizás no sientan ganas de hablar mucho del tema porque les cuesta encontrar palabras para expresar una emoción tan profunda y personal, o se preguntan si hablar les hará sentir más dolor.

Esto está bien, siempre y cuando encuentres otras maneras de hacer frente a tu dolor. Si el dolor parece empeorar, habla con alguien en quien confíes y dile cómo te sientes.





## 4. QUÉ ESPERAR

Puede parecer imposible recuperarse después de perder a un ser querido. Pero la aflicción mejora gradualmente y se vuelve menos intensa con el tiempo. Tal vez, saber algunas de las cosas que puedes esperar durante el proceso de duelo pueda ayudarte a superar el dolor.

Los primeros días después de la muerte de una persona pueden ser intensos, la gente puede expresar emociones fuertes, tal vez llorar o consolarse mutuamente y reunirse para expresar su apoyo y sus condolencias a quienes se ven más afectados por la pérdida. Es normal que sientas que "te estás volviendo loco" y que sientas mucha ansiedad, pánico, tristeza e impotencia.

Algunas personas dicen tener sensación de "irrealidad", como si estuviesen mirando el mundo desde un lugar lejano.

Otras se sienten malhumoradas, irritables y con resentimiento.

La familia y los amigos suelen participar en rituales que pueden ser parte de su religión, su cultura, su comunidad o de sus tradiciones familiares (como servicios religiosos, velatorios o funerales). Estas actividades pueden ayudar a la gente a superar los primeros días posteriores a la muerte y a honrar a la persona que murió. La gente puede pasar algún tiempo reunida conversando y compartiendo recuerdos de la persona que falleció.

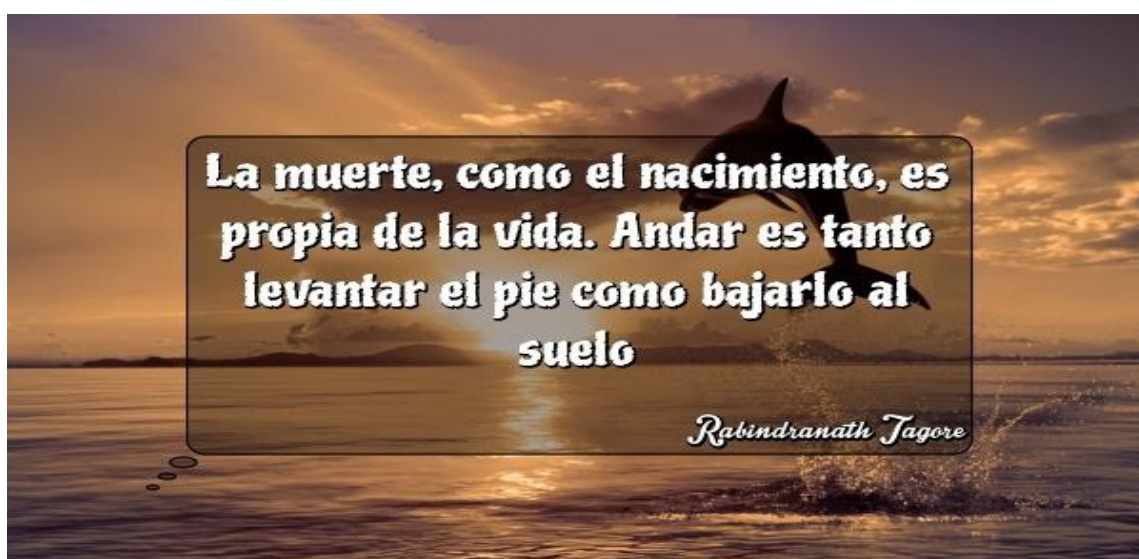
Muchas veces, la gente muestra sus emociones en este período. Pero, en ocasiones, una persona puede estar tan sorprendida o superada por la muerte que no demuestra las emociones en forma inmediata, aun cuando la pérdida sea muy terrible. No es nada raro ver a las personas sonriendo y hablando con otras en un funeral, como si nada triste hubiese ocurrido.

En algunos casos, cuando terminan los rituales asociados con el duelo, la gente puede sentir que deberían haber "superado" la pérdida porque todo parece haber vuelto a la normalidad.

Cuando la gente que está de duelo regresa a sus actividades normales, puede resultarle difícil entregarse de lleno a las tareas de todos los días. Muchas personas vuelven a realizar sus tareas normales después de unos pocos días o de una semana. Pero si bien es posible que no hablen tanto de su pérdida, el proceso de duelo continúa.

Es natural continuar teniendo sentimientos y preguntas durante un tiempo después de la muerte de una persona. También es natural comenzar a sentirse un poco mejor. Depende mucho de la manera en que la pérdida afecte tu vida. Está bien estar afligido durante días, semanas, o incluso más tiempo, según cuán cercana era la persona fallecida.

No importa cómo elijas pasar tu duelo, no existe una manera correcta de hacerlo. El proceso de duelo es gradual y dura más en algunas personas que en otras. Puede haber momentos en los que pienses que nunca disfrutarás de la vida de la misma manera, pero ésta es una reacción natural después de una pérdida.





## 5. CUIDARTE A TI MISMO

La pérdida de un ser querido puede ser estresante. Cuidarte a ti mismo en cosas pequeñas, pero importantes, puede ayudarte a enfrentarla. Aquí hay algunas cosas que quizás te ayuden:

- **Recuerda que la aflicción es una emoción normal.** Debes saber que la aflicción puede desaparecer (y va a desaparecer)
- **Participa en los rituales.** Los servicios religiosos, los funerales y otras tradiciones ayudan a la gente a superar los primeros días y a honrar a la persona que falleció.
- **Reúnete con otros.** Incluso las reuniones informales de familiares y amigos brindan una sensación de apoyo y ayudan a la gente a no sentirse tan aislada durante los primeros días y semanas del duelo.
- **Cuando puedas, habla de ello.** A algunas personas les ayuda contar la historia de su pérdida o hablar de sus sentimientos. En ocasiones, una persona no tiene deseos de hablar. Eso también está bien. Nadie debe sentirse presionado a hablar.
- **Exprésate.** Aun cuando no sientas deseos de hablar, encuentra maneras de expresar tus emociones y tus pensamientos. Comienza a escribir un diario sobre los recuerdos que tienes de la persona que perdiste y de cómo te sientes desde la pérdida. O escribe una canción, un poema o un tributo a la persona que falleció. Puedes hacerlo de manera privada o compartirlo con otros.
- **Haz ejercicio.** El ejercicio puede cambiar tu humor. Puede resultar difícil sentirse motivado; por lo tanto, modifica tu rutina normal si es necesario.



- **Aliméntate bien.** Seguramente tengas deseos de saltar comidas o quizá no tengas hambre, pero tu cuerpo necesita comida nutritiva.
- **Únete a un grupo de apoyo.** Si consideras que puede interesarte concurrir a un grupo de apoyo, pregúntale a un adulto o a un consejero escolar cómo unirte a uno. Lo que debes recordar es que no tienes por qué estar sólo con tus sentimientos o tu dolor.
- **Expresa y libera tus emociones.** Si tienes deseos de llorar, no te reprimas. No te preocupes si escuchar determinadas canciones o realizar algunas actividades resulta doloroso porque te trae recuerdos de la persona que perdiste. Esto es normal. Después de un tiempo, será menos doloroso.
- **Crea un memorial o un tributo.** Planta un árbol o una planta, o recuerda a la persona con algo saludable, como participar en una maratón o caminata a beneficio (por ejemplo, una carrera por el cáncer de mama) en honor del ser amado.





## 6. CONSEGUIR AYUDA EN CASOS DE DUELO INTENSO

Si tu dolor no disminuye después de un tiempo de la muerte del ser amado, es posible que desees recibir ayuda. Si el duelo se transformó en depresión, es muy importante que se lo digas a alguien.

### ¿Cómo saber si el duelo está durando demasiado tiempo?

Estas son algunas de las señales:

- Has estado de duelo durante 4 meses o más y no te sientes mejor.
- Te sientes deprimido.
- Tu dolor es tan intenso que sientes que no puedes continuar con tus actividades habituales.
- Tu dolor está afectando tu capacidad para concentrarte, dormir, comer o socializar como lo hacías normalmente.
- Sientes que no puedes continuar viviendo después de la pérdida, o piensas en el suicidio, la muerte o en lastimarte a ti mismo.

En cierta medida, es natural que una pérdida haga que las personas piensen en la muerte. Pero si la pérdida ha hecho que pienses en lastimarte a ti mismo de alguna manera, o sientes que no puedes continuar viviendo después de tu pérdida, es importante que se lo digas a alguien de inmediato.

La ayuda de un terapeuta profesional puede serte útil, porque te permite hablar de tu pérdida y expresar sentimientos intensos. Muchos consejeros se especializan en trabajar con adolescentes que están luchando contra la pérdida de un ser querido y la depresión. Si te gustaría hablar con un terapeuta y no estás seguro por dónde empezar, pregúntale a un adulto o a un consejero escolar.

Tu médico también puede recomendarte a alguien.

## 7. ¿ALGUNA VEZ LO SUPERARÉ?

Los amigos y familiares bien intencionados pueden decirle a una persona que está de duelo que necesita "seguir adelante" después de una pérdida.

Lamentablemente, este tipo de consejo puede hacer que las personas duden en hablar de su dolor o que sientan que están haciendo un mal duelo o uno demasiado prolongado, o que no son normales. Es útil recordar que el proceso de duelo es sumamente personal e individual: no existe una manera correcta o incorrecta de hacer duelo. Cada persona necesita su propio tiempo para encontrar alivio.

Sin embargo, es importante que las personas que están atravesando un duelo no pierdan las ganas de vivir. Si no te gusta la idea de seguir adelante, tal vez la idea de "continuar" te parezca más adecuada. A veces, puede ayudarte recordarte a ti mismo continuar haciendo todo lo que puedas por el momento.

Permítete estar triste e intenta no escaparte de tus emociones. Pero continúa haciendo cosas que normalmente harías, como estar con amigos, ocuparte de tu mascota, practicar ejercicio o hacer tus tareas escolares.

Seguir adelante y aliviar la aflicción del duelo no significa olvidarse de la persona que has perdido. Volver a disfrutar de la vida no significa dejar de extrañar a esa persona. Y cuánto tiempo pasará hasta que comiences a sentirte mejor no es una medida de cuánto amabas a esa persona. Con el tiempo, gracias al cariñoso apoyo de la familia y los amigos, y a tus propias acciones positivas, descubrirás maneras de enfrentar hasta la peor de las pérdidas.

