



El duelo y el proceso de duelo

*Vaya con cuidado y tenga paciencia con usted mismo.
Busque ayuda cuando la necesite.*

El duelo es una reacción normal y natural ante la muerte de un ser querido, que a menudo genera pérdidas secundarias. El duelo puede compararse con una herida abierta. Con mucho cuidado, el dolor sanará, pero siempre dejará una cicatriz. La experiencia del duelo también puede compararse con soportar una feroz tormenta en el mar. Las olas alcanzan su punto máximo y están muy juntas, el mar se calma, pero, entonces, la tormenta puede volver a fortalecerse sin previo aviso.

Qué esperar

No hay un cronograma ni una forma correcta de hacer el duelo. El estilo de duelo de cada persona es único, y cada individuo procesará el duelo según su personalidad, sus habilidades de afrontamiento, sus experiencias de vida pasadas y las circunstancias que rodearon la muerte de su ser querido. Las creencias espirituales, el sistema de apoyo o la falta de este, además de los problemas económicos, pueden influir en el proceso de duelo. La percepción del tiempo que el duelo "debería durar", impuesta a los afligidos, por ellos mismos, la familia, los amigos u otras personas, puede añadir presión.

Reacciones físicas

Los síntomas físicos pueden ser cambios en el apetito, insomnio, sueño excesivo, opresión en la garganta, dolores de cabeza, dolores de estómago, dolor en el pecho y trastornos digestivos. Hágase un chequeo físico. Asegúrese de que los síntomas no estén relacionados con otra causa. Asegúrese de informar a su médico de que ha sufrido una pérdida.

Reacciones emocionales

El miedo, la ira, la culpa, la baja autoestima, la soledad intensa, el resentimiento y la angustia continua por los cambios de la vida son experiencias de duelo. También se puede experimentar dificultad para concentrarse, sueños inusuales o pesadillas, aislamiento, abuso o dependencia de sustancias químicas, volverse adicto al trabajo o desarrollar insensibilidad. Los pensamientos y sentimientos de duelo no resueltos pueden verse intensificados por pensamientos y recuerdos de pérdidas pasadas.

Diferencias en el proceso de duelo

Algunas personas expresan fácilmente sus emociones y buscan compañía, mientras que otras pueden optar por hacer el duelo solas. Los estilos de duelo serán diferentes.

Factores contribuyentes

- Las experiencias de la infancia, las expectativas de la familia, los modelos de conducta, la personalidad y la actitud son variables en la gestión del duelo.
- Imposibilidad de celebrar una ceremonia de despedida (funeral, incineración u otra).
- La falta de un sistema de apoyo o los conflictos dentro de este, la escasa capacidad de afrontamiento, la salud mental o los problemas físicos pueden ser factores determinantes.

Qué ayuda

Entre las estrategias se incluyen escribir, llevar un diario, realizar obras de arte, proyectos creativos, utilizar prácticas espirituales, hacer ejercicio, entrar en contacto con la naturaleza, unirse a un grupo de apoyo o asistir a terapia. No puede predecir con exactitud cómo se sentirá o cómo reaccionará ante el duelo.

A menudo, se hace referencia al duelo como "trabajo de duelo"; es un proceso continuo hacia la sanación.



hospiceoforange.com
845-561-6111
Consejero de duelo x 232



Obtenga más información sobre nuestros servicios de duelo