



El duelo

Psicóloga: Mar Montenegro

¿Qué creencias tenemos sobre el duelo?

	VERDADERO O FALSO
El duelo es una enfermedad	
Avanzar implica dejar de querer a la persona fallecida	
Es natural sentir dolor ante la pérdida	
El tiempo lo curado todo	
El duelo es una depresión	

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta saludable a una dolorosa realidad por la que el mundo de uno mismo se ve alterado para siempre.



¿Cómo es el duelo?

MAL ESTAR EMOCIONAL, COGNITIVO, FÍSICO,
SENSACIONES CORPORALES “**OLAS DE DOLOR
EMOCIONAL**”



¿Las reacciones de las personas son las mismas?

Enseñanza de Buda a su discípulo: *“Cada uno de ellos se acercará a la luz a su manera, lo mismo pasa con como afrontar la muerte”.*

Jose Carlos Bermejo (2007)

Resuena también la respuesta que Buda dio a diferentes personas que se le acercaron cuando él estaba reunido con sus discípulos:

-¿Existe Dios? -le preguntó uno que se le acercó por la mañana.

-Sí -respondió Buda.

Después de comer, se acercó otro hombre.

-¿Existe Dios? -quiso saber.

-No, no existe -dijo Buda.

Al final de la tarde, un tercer hombre hizo la misma pregunta.

-¿Existe Dios?

-Tendrás que decidirlo tú mismo -respondió Buda.

-Maestro, ¡qué absurdo! -dijo uno de sus discípulos-. ¿Cómo puedes dar respuestas diferentes a la misma pregunta?

-Porque son personas diferentes -respondió el Iluminado-. Y cada una de ellas se acercará a Dios a su manera: a través de la certeza, de la negación y de la duda.

¿El tiempo lo cura todo?

Depende de que haga yo con el paso del tiempo. Lo necesitamos como **ALIADO** para sentir, expresarnos, compartir, descansar, ritualizar, elaborar, aprender, tomar consciencia, avanzar, pedir ayuda...



¿Cómo reacciona el entorno?

«A menudo, cuando alguien sufre, intentamos resolver su sufrimiento: te dicen que tienes que seguir adelante, pero hay pocas personas que se pongan delante de ti y te digan: llora, es normal que llores y voy a estar a tu lado».

El duelo a distancia



Duelo a distancia,
en ausencia de las
personas queridas

Duelo en aislamiento

- Circunstancias especiales de la muerte: se pierde la oportunidad de **acompañar y despedirse**.
- La **falta de tiempo** para asimilar, en condiciones normales, así como la **gestión de la incertidumbre, falta/confusión de información**.
- La falta de **acompañamiento, de apoyo social, proximidad física**.



Garabato 2: Incertidumbre (Mothú 2020)

Es posible que estés experimentado una variedad de emociones..



- **SENTIMIENTOS DE CULPA** (por no haber podido acompañar, atender, estar, por haber podido ser origen del contagio)
- **IMPOTENCIA** (percepción de que la muerte se podría haber evitado)
- **RUMIACIÓN** (debido a la preocupación por el sufrimiento/soledad del enfermo/fallecido; preocupación por las circunstancias de la muerte)



Rituales de despedida

*Escribir una **carta** dirigida bien a tu **ser querido fallecido** contándole cómo te sientes con todo lo ocurrido, o bien a una **emoción concreta** (Carta a mi tristeza, rabia, etc.)*



*Escribir **poemas y mensajes** cuyo contenido sea algo que le diríamos a esa persona, como si estuviera aquí, recuerdos positivos, sentimientos de agradecimiento, de disculpas, etc.*

*Realiza **dibujos**, que te permitan, cuando las palabras se atascan, expresar de manera simbólica tu sentir.*

Las 3 p del duelo: permiso, proceso y paciencia

- <https://www.youtube.com/watch?v=lnDifgPuhHI>



«Me ha tocado, lo vivo y siento muchísimo dolor pero acepto ese proceso de muerte porque forma parte de nuestra condición humana».

Aprender a equilibrar tu proceso duelo

Te invitamos a tomar la pértiga y balancearte, realizando afrontamientos y tareas de conexión y de desconexión de tu dolor por momentos. No es fácil, pero es posible, sólo tienes que darte el tiempo necesario (tu tiempo) para equilibrar tus propias cargas.



Garabato 4: Camino-Muévete (Mothú 2020)

¿En qué lugar de la pértiga te encuentras?

En un lado de la pértiga hay **afrentamientos y tareas de conexión del dolor** (analizar continuamente las circunstancias de la muerte, llorar, ver sus fotos y/o videos reiteradamente, hablar de ello, etc.)



El otro lado de la pértiga únicamente hay **carga de afrontamientos y tareas de desconexión** (trabajar, estudiar, sociabilizar, no hablar de lo que ha ocurrido ni llorar, distraerse, etc.).



**EL TRABAJO DEL DUELO IMPLICARÁ
AVANZAR EN APRENDER A PASAR DE:
QUERER EN TU PRESENCIA...A QUERER
EN TU AUSENCIA.**



Muchas gracias por
vuestro interés