



El Consorcio de Crisis de
Florida cuenta con el apoyo del
Departamento de Salud de
Florida.

Cómo afrontar la muerte, el duelo y la pérdida

¿Qué es el duelo?

El duelo ocurre como reacción ante la pérdida de alguien o algo. Cualquiera puede experimentar duelo y pérdida. Puede ser repentino o esperado; sin embargo, los individuos son únicos en su modo de experimentar este evento. El duelo, en sí mismo, es una reacción normal y natural ante la pérdida. Hay diversas maneras de reaccionar ante la pérdida. Algunos son saludables en cuanto a los mecanismos para afrontar el hecho, y otros podrían dificultar el proceso del duelo. Es importante darse cuenta de que reconocer el duelo promueve el proceso de sanación. El tiempo y el apoyo facilitan el proceso del duelo, permitiendo una oportunidad para llorar apropiadamente esta pérdida.

Reacciones comunes ante la pérdida:

Los individuos que experimentan duelo por una pérdida podrían elegir diversas maneras de expresarlo. Nadie reaccionará a la misma pérdida de igual manera. Es importante advertir que existen fases en el duelo; sin embargo, no describen un modo específico de reaccionar ante la pérdida. En cambio, reflejan diversas reacciones que podrían surgir mientras un individuo entiende cómo esta pérdida lo afecta. Experimentar y aceptar todos los sentimientos sigue siendo una parte importante del proceso de sanación.

Negación, entumecimiento y conmoción:

Esto sirve para proteger al individuo de experimentar la intensidad de la pérdida.

El entumecimiento es una reacción normal ante una pérdida inmediata y no debe confundirse con "falta de preocupación". La negación e incredulidad disminuirán a medida que el individuo reconozca lentamente el impacto de esta pérdida y los sentimientos que la acompañan.

Negociación:

Por momentos, los individuos podrían cavilar sobre qué se podría haber hecho para evitar la pérdida. Suelen preocuparse por cosas que podrían haberse mejorado, imaginando todo aquello que nunca sucederá. Esta reacción puede aportar entendimiento al impacto de la pérdida; sin embargo, si no se resuelve apropiadamente, los sentimientos intensos de remordimiento o culpa podrían entorpecer el proceso de sanación.

Depresión:

Luego de reconocer el verdadero alcance de la pérdida, algunos individuos podrían experimentar síntomas depresivos. La alteración del sueño y el apetito, la falta de energía y concentración, y los lapsos de llanto son algunos síntomas típicos. También pueden surgir durante esta fase sentimientos de soledad, vacío, aislamiento y lástima propia, que contribuyen a esta depresión reactiva. Para muchos, se debe experimentar esta fase a fin de comenzar a reorganizar su vida.

Ira:

Esta reacción suele ocurrir cuando un individuo se siente indefenso e impotente.

La sensación de soledad puede acarrear ira, como en los casos de pérdida por muerte.

Pueden ocurrir sentimientos de resentimiento hacia el poder superior de uno o hacia la vida en general por la injusticia de esta pérdida. Luego de que un individuo reconoce la ira, puede surgir la culpa debido al expresar estos sentimientos negativos. Una vez más, estos sentimientos son naturales y deben ser respetados para resolver el duelo.

Aceptación:

El tiempo concede al individuo una oportunidad para resolver la gama de sentimientos que surgen. El proceso de duelo apoya al individuo. Es decir, la sanación ocurre cuando la pérdida se integra al conjunto de experiencias de vida del individuo. Los individuos podrían volver a experimentar algunos de los sentimientos previos a lo largo de su vida. No hay límite de tiempo en el proceso del duelo. Cada individuo debe definir su propio proceso de sanación.

Factores que podrían dificultar el proceso de sanación:

Evitar o minimizar las emociones propias.
Usar alcohol o drogas para automedicarse.
Usar el trabajo (excediendo la función en el sitio de trabajo) para evitar los sentimientos.

Directrices que podrían ayudar a resolver el duelo:

Dese tiempo para experimentar pensamientos y sentimientos abiertamente.
Reconozca y acepte todos los sentimientos, tanto los positivos como los negativos.
Use un diario para documentar el proceso de sanación.
Confíe en un individuo confiable; cuente la historia de la pérdida.
Expresé sus sentimientos abiertamente. El llanto ofrece una liberación.
Identifique cualquier cuestión inconclusa e intente resolverla.
Los grupos de luto ofrecen una oportunidad para compartir el duelo con otros que han experimentado una pérdida similar.

Si necesita ayuda, llame al 211 y pida por su centro de salud mental local o use uno de los recursos que se indican más abajo:

Localizadores de tratamiento

Localizador de servicios de la salud mental

**(800) 789-2647 (inglés y español) (866)
889-2647 (TDD)**
www.mentalhealth.samhsa.gov/databases

Localizador de centros de tratamiento para el abuso de sustancias

(800) 662-HELP (4357)
(Línea gratuita, Servicio de remisiones para tratamientos las 24 horas en inglés y español) (800) 487-4889 (TDD)
www.findtreatment.samhsa.gov

Líneas gratuitas

Línea vital nacional para la prevención del suicidio

(800) 273-TALK (8255)
(800) 799-4889 (TDD)

Línea de ayuda nacional de SAMHSA

**(800) 662-HELP (4357) (inglés y español) (800)
487-4889 (TDD)**

Línea de ayuda para el sitio de trabajo

(800) WORKPLACE (967-5752)
www.workplace.samhsa.gov/helpline/helpline.htm