



EL DUELO PASO A PASO

**ENTENDER, SENTIR
Y SEGUIR**

Programa de interés social financiado con cargo a la
asignación tributaria del 0,7% del IRPF y del Impuesto
de Sociedades

Esta guía ha sido elaborada en el **Programa de Apoyo Psicosocial a Cuidadores**. Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF del Gobierno de Aragón.

Fecha de redacción

Abril 2026

Autoras

Alicia Losada Lobato

Psicóloga y Técnica de Innovación en el Área de Mayores

Raquel Girón Giménez

Psicóloga y Asesora Técnica del Área de Mayores

Diseño y maquetación

Alicia Losada Lobato

Puedes contactar con el **Centro de Atención Integral** de la Fundación Rey Ardid para pedir más información o solicitar ayuda para tu caso en particular:

C/ Gertrudis Gómez de Avellaneda, 67, Local 6, 50018 (Zaragoza)

atencion@reyardid.org

976 51 39 79

*Puedes llorar porque se ha ido,
o puedes sonreír porque ha vivido.*

*Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva,
o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado.*

*Tu corazón puede estar vacío porque no la puedes ver,
o puede estar lleno del amor que compartisteis.*

*Puedes llorar, cerrar tu mente,
sentir el vacío y dar la espalda,*

*o puedes hacer lo que a ella le gustaría:
sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.*

«Recuérdame» de **David Harkins**

acompañamiento en el duelo

¿POR QUÉ HABLAR DE DUELO Y MUERTE? Al igual que nos preparamos para otras etapas de la vida, como podrían ser un matrimonio, un nacimiento o una jubilación, también es importante que estemos preparados para un fallecimiento. La muerte supone un cambio drástico en nuestras vidas: la falta de un ser querido nos arrebatara relaciones, roles, hábitos y costumbres, nos cambia la forma de entender el mundo, altera nuestros planes de futuro y, por supuesto, afecta a nuestras emociones.

Por supuesto, no siempre podemos prever que esta pérdida vaya a suceder: en ocasiones, el fallecimiento es inesperado, repentino, y no nos deja tiempo de “preparación”. Sin embargo, hablar de una situación tan propia de la vida como es la muerte promueve un mejor entendimiento de nuestras emociones y reacciones cuando nos enfrentemos a ella, y facilita nuestra transición por el proceso de duelo.

Hablar de la muerte no acelerará su aparición, igual que ignorar su existencia no hará que desaparezca. Por tanto, escojamos tener esta conversación para aprender no solo a manejar **nuestro duelo**, sino también a saber **acompañar a nuestros seres queridos**.

Esta guía es para ti si...

- Estás pasando por un duelo tras la pérdida de un ser querido y crees que necesitas ayuda, pero no sabes por dónde empezar o cómo pedirla.
- Una persona de tu entorno está pasando por un proceso de duelo y estás buscando herramientas para entender su situación y poder acompañarla.
- Deseas tener más conocimientos sobre el proceso de duelo, ya sea por comprender situaciones de tu propio pasado, por estar preparado para el futuro o por entender un proceso intrínsecamente relacionado con la vida.

1. ¿Qué es el duelo?	07
2. Características del duelo	08
3. Respuestas en el duelo	12
3.1. <i>Y... ¿por qué?</i>	13
3.2. <i>La culpa y la soledad</i>	17
4. Modelos sobre el duelo	20
4.1. <i>Las fases del duelo de Kübler-Ross</i>	20
4.2. <i>Las tareas del duelo de Worden</i>	25
5. La importancia del autocuidado	30
6. ¿Cómo acompañar en el duelo?	33
<i>Bibliografía</i>	37

1. ¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo surge a raíz de una pérdida, pero no todas las pérdidas que sufrimos en nuestra vida van necesariamente seguidas de un duelo. El duelo se da en aquellas pérdidas donde la ausencia de alguien o algo importante para nosotros deja una sensación de vacío, un hueco que no podemos rellenar. Esta ausencia no ha sido elegida por nosotros, por lo que nos provoca frustración e impotencia, nos arrebató la sensación de control y de seguridad sobre nuestra propia vida. Es así como surge el **duelo**.

El duelo es un **proceso de adaptación** por el que hemos de transitar tras sufrir una pérdida **significativa**. Es un proceso **individual, único y personal**, que no tiene duración exacta y que afecta a todo el conjunto de la persona, involucrando aspectos psicológicos, emocionales, sociales, físicos y espirituales.

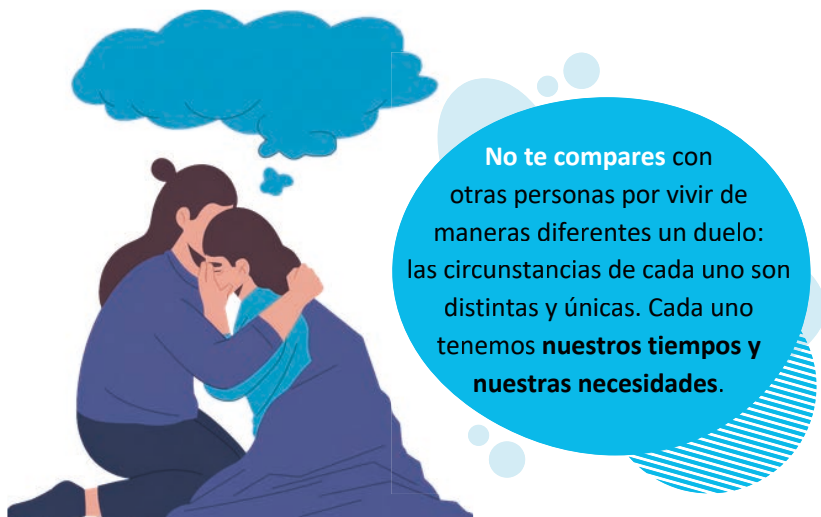
La pérdida puede ser **muy variada**: puede ser un fallecimiento, un cambio de estilo de vida, una enfermedad o un deterioro en las capacidades, una ruptura... La clave está en que **hemos perdido algo que era importante para nosotros y su falta nos hiere**.

Esta guía está enfocada a los duelos por fallecimiento, pero puedes adaptarla a tu situación si estás pasando por otro tipo de duelo.



2. CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

El duelo es una experiencia **universal** por la que todos, antes o después, pasaremos. Sin embargo, no todos viviremos este proceso de la misma forma, pues está fuertemente mediado por múltiples características.



Por un lado, **nuestra propia historia** juega un papel fundamental en cómo reaccionaremos ante la pérdida. Nuestra capacidad de respuesta estará altamente mediada por nuestras habilidades de resiliencia (de adaptación ante las adversidades) y de afrontamiento, pero también por nuestras experiencias con respecto a otras pérdidas pasadas. Si durante nuestra vida hemos sufrido otros duelos que no hemos podido elaborar adecuadamente (por ejemplo: que fueron desautorizados por nuestro entorno, o que tuvimos que “enmascarar” para “retomar nuestra vida” sin transitar las emociones asociadas a la ausencia), es probable que un nuevo duelo reabra esos procesos inconclusos, agravándolos.

Por supuesto, también es importante la **historia que compartíamos** con la persona ausente. El vínculo es un fuerte mediador en nuestra reacción durante el duelo, pues no responderemos del mismo modo con el fallecimiento de un ser querido muy cercano que con el de una persona más distanciada emocionalmente. La ausencia será más sentida con aquellas personas que tenían más presencia en nuestra vida.

Asimismo, si teníamos una **relación ambivalente o conflictiva**, las reacciones pueden ser más complejas. Por un lado, habremos de lidiar con los sentimientos que no pudimos elaborar en vida, como el enfado o la culpa, antes de poder elaborar el duelo. Por otro, deberemos encontrar un equilibrio entre los aspectos “positivos” y “negativos” de la relación para hacer una integración adecuada y realista de la pérdida, sin caer en la idealización o en el desprecio. Esto, a menudo, se complica a causa de las reacciones de nuestro entorno: por no querer “hablar mal de los muertos”, se tienden a tapar los defectos; o, por el contrario, se culpabiliza a quienes sienten la pérdida de relaciones que no se consideraban “correctas” o “aceptables”. Esta respuesta dificulta la elaboración del duelo, puesto que no sentimos el apoyo que necesitamos al enfrentar la ausencia y, por tanto, nos sentimos invalidados en nuestra experiencia.

La pérdida de una persona va más allá de perder lo que “ya tenemos”: también perdemos **“lo que podría haber sido”**. Si muere una persona con la que teníamos una relación conflictiva, no perdemos solo esta relación tumultuosa: perdemos también las posibilidades de resolver nuestras diferencias, de arreglar la relación, de transformarla y convertirla en aquella que deseábamos tener. Esa pérdida también nos duele, y también debemos elaborarla.



En ocasiones, la pérdida ocurre en mitad de un momento inestable dentro de la relación, lo que da lugar a los **“asuntos pendientes”**. Estos asuntos pendientes pueden ser, por ejemplo, una discusión reciente que no ha tenido una oportunidad de resolución, o una conversación importante que no tuvo ocasión de llevarse a cabo. Estas circunstancias nos llevan a sentir culpa o remordimientos, a pesar de que la situación estaba fuera de nuestro control. Por tanto, para poder avanzar con el duelo, hemos de aprender a **perdonar**: perdonar a la persona ausente y perdonarnos a nosotros mismos.

La **forma** en la que se produce la pérdida también influye en cómo reaccionamos y en nuestra capacidad de afrontamiento.

Las pérdidas **súbitas e inesperadas** tienden a ser más difíciles de procesar que aquellas que, por las circunstancias en torno al fallecimiento, podíamos prever. Una pérdida no esperada, que nos toma por sorpresa, será más difícil de procesar, dificultando que la integremos como parte de la realidad y, por tanto, favoreciendo la sensación de “irrealidad”, de bloqueo. Un ejemplo sería un accidente de tráfico o un accidente laboral.

Dicho esto, no todas las muertes “previsibles” son necesariamente más *sencillas* de gestionar. Un ejemplo de esto son los fallecimientos que se producen tras largas enfermedades donde ha habido un **profundo deterioro y sufrimiento**. Esta evolución de la patología ocasiona un elevado desgaste en todas las personas implicadas, generando sentimientos conflictivos: por un lado, podemos sentirnos aliviados por el “fin del dolor”; por otro, seguimos sufriendo la ausencia de nuestro ser querido, y tenemos que reconciliar la imagen que teníamos de nuestro ser querido con aquella que mostró en sus últimos días, meses o años, en pleno deterioro.

Otro factor es cuando la muerte se considera a “**destiempo**”. En general, todos entendemos que, por “ley de vida”, moriremos tras una larga vida, de modo que enterraremos a nuestros padres, y nuestros hijos nos enterrarán a nosotros. Cuando este orden natural se invierte y fallece una persona más joven (por ejemplo, un nieto), los esquemas que sostenían nuestro mundo se rompen. A menudo, estas pérdidas se acompañan de sentimientos de culpabilidad (“¿por qué se ha ido él (que tenía toda la vida por delante) y no yo (que he vivido más?)”).

Asimismo, si la pérdida se produce de forma **traumática**, complicará también la gestión del duelo. Aquí se incluirían las pérdidas múltiples (varios seres queridos que fallecen al mismo tiempo o en un corto espacio de tiempo), así como las pérdidas violentas o estigmatizadas: homicidios, sobredosis, suicidios, etcétera.

A este respecto, uno de los factores que más afecta en la elaboración del duelo es la manera en la que responde el entorno y la sociedad en general. Como ya hemos comentado, nuestra manera de reaccionar estará fuertemente mediada por el apoyo social que percibamos: si no sentimos que nuestra pérdida es aceptada o validada, será más difícil transitar el duelo.

Los duelos **desautorizados o no reconocidos** son aquellos que, de una u otra forma, no se ven como “significativos”, por lo que nuestro entorno les resta valor. Debido a que la sociedad no legitima nuestra pérdida, tampoco atiende nuestras necesidades de apoyo en esta etapa. Pero que el entorno no preste atención a nuestras emociones no quiere decir que sean menos reales o importantes; por el contrario, lo que ocurrirá será que pasaremos por el proceso de duelo en soledad y aislamiento, haciéndolo más confuso y doloroso.

Y... ¿QUÉ PASA CON EL TIEMPO Y EL DUELO? Usualmente, se dan marcos temporales para transitar un duelo de hasta 2 años antes de que se considere “patológico”. Esto, sin embargo, es complicado de delimitar, pues confluirán muchos factores. Además, algunas personas confunden esta situación y piensan que si alguien sigue “triste” (y, por tanto, “en duelo”) tras este tiempo, o que se encuentra visiblemente afectado cuando se acercan fechas significativas (por ejemplo, el cumpleaños, el aniversario del fallecimiento, las primeras celebraciones navideñas sin la persona), significa que “le pasa algo malo” y que “tiene que buscar ayuda profesional”.

Dejémoslo claro: no importa cuánto tiempo pase, pues la ausencia de alguien que es importante para nosotros **siempre dolerá y nos entristecerá**. La diferencia entre un duelo “típico” y un duelo “patológico” recae en que el segundo nos impide aceptar e integrar la pérdida, de modo que la intensidad de la tristeza no se reduce con el tiempo y nos impide retomar nuestra vida diaria. Los sentimientos del duelo nos invaden y abruman de tal manera que somos incapaces de disfrutar y el recuerdo se vuelve un ancla que nos ata al pasado y no nos permite crear nuevas relaciones ni vivir nuevas experiencias.

3. RESPUESTAS EN EL DUELO

Durante el proceso de duelo, podemos reaccionar de formas muy diversas.

Las siguientes son respuestas comunes que exponemos con la intención de que puedas reconocerte en tus experiencias y vivencias. Tomar conciencia de nuestras respuestas nos ayuda a saber qué trabajar y elaborar. Asimismo, puede que nos ayude a evitar la sensación de aislamiento al entender que lo que nos pasa no es extraño, diferente ni raro.

RESPUESTAS EMOCIONALES:

¿CÓMO NOS SENTIMOS TRAS LA PÉRDIDA?

- Tristeza profunda
- Ansiedad
- Conmoción
- Rabia
- Ambivalencia
- Vacío
- Alivio
- Depresión
- Miedo
- Insensibilidad emocional
- Impotencia
- Shock
- Desbordamiento emocional
- Culpabilidad



RESPUESTAS COGNITIVAS:

¿QUÉ PENSAMOS TRAS LA PÉRDIDA?

- Problemas de memoria
- Preocupación
- Despersonalización, desconexión con la realidad
- Dificultad para concentrarse
- Negativismo generalizado
- Rumiasiones, pensamientos recurrentes con la pérdida
- Falta de autoestima
- Pérdida del sentido vital, del futuro
- Alucinaciones (visuales y/o auditivas)
- Problemas para aceptar la pérdida



RESPUESTAS CONDUCTUALES: ¿CÓMO REACCIONAMOS TRAS LA PÉRDIDA?

- Llanto
- Agitación
- Falta de autocuidado
- Desinterés en las actividades diarias
- Pérdida de interés en actividades significativas, en hobbies
- Desmotivación
- Atesoramiento de recuerdos, momificación, “dejar todo como estaba”
- Alteración del apetito
- Alteración de los patrones de sueño
- Conductas evitativas, deshacerse de elementos que aviven la ausencia
- Mantenerse continuamente ocupado “para no pensar”
- Aislamiento, soledad
- Uso inadecuado de sustancias (medicamentos, alcohol, etc.)

3.1. Pero... ¿por qué?

Todo aquello que pasa en nosotros —nuestras emociones, nuestros pensamientos, nuestras acciones— tiene una razón de ser, una **función**. Esto se aplica, por supuesto, al proceso de duelo en sí mismo: como ya hemos comentado, se trata de un proceso de adaptación ante una pérdida significativa que altera nuestra visión del mundo, de la vida y de nosotros mismos.

Tomemos, como ejemplo, las emociones dentro del duelo.



El **ENFADO** nos aporta la energía que necesitamos para marcar límites, para poder decir “no” tanto a otras personas como a nosotros mismos. Nos activa y nos da la fuerza que necesitamos en un proceso de vulnerabilidad, como es el duelo, para realizar cambios y tomar decisiones. Es gracias al enfado que, por ejemplo, le diríamos a nuestro entorno que no nos sentimos apoyados ya que no podemos cubrir nuestra necesidad de hablar de la persona ausente, y eso nos está doliendo.

El **MIEDO** nos ayuda a anticiparnos a un mundo en el que nuestro ser querido ya no está y, por tanto, a ajustar nuestras acciones y decisiones en torno a su ausencia. Nos ayuda a estar preparados para los futuros retos y amenazas que puedan surgir. De este modo, nos ayuda a prever y planificar situaciones como, por ejemplo, tener que informar del fallecimiento de nuestro ser querido al entorno próximo y cómo manejar esas conversaciones.



La **TRISTEZA** nos sirve para parar, procurando el aislamiento necesario para promover la introspección y la búsqueda de significados. Facilita el abandono de la lucha contra lo irreversible, abriendo así camino hacia la aceptación de la realidad de la pérdida. Del mismo modo, la tristeza genera empatía en los demás, favoreciendo que recibamos su ayuda y su apoyo.

Como hemos dicho, todo tiene una función. Sin embargo, el hecho de que tenga una función no significa que sea *adaptativo* o que *nos ayude* en el proceso de elaboración del duelo.

Todas las respuestas que hemos explicado anteriormente (emocionales, cognitivas y conductuales) han de medirse teniendo en cuenta su contexto y sus tiempos para saber si son **adaptativas o desadaptativas.**

Pongamos de ejemplo el **atesoramiento de recuerdos**: puede ocurrir que, en una primera instancia, necesitemos estar rodeados de tantos elementos que pertenecieran a nuestro ser querido como podamos mantener, como si tratásemos de arrojarnos en su recuerdo. En sí mismo, no es malo; es una conducta más. En ese momento en concreto, puede ser una acción que llevamos a cabo para sentir que no hemos perdido el vínculo, que aún tenemos el control, para tratar de estabilizar un mundo que nos es extraño e irreal, que nos hace daño.

El problema vendría si, tras cinco años del fallecimiento de nuestro ser querido, no permitimos que nadie mueva un solo objeto de su dormitorio. Hemos creado **un mausoleo en nuestra casa que nos impide avanzar**: es una habitación que no puede ser utilizada, son unos objetos que no pueden ser usados, pues la memoria de su dueño “vive” en ellos. Es posible que, incluso, no queramos salir del hogar por largos periodos de tiempo para no “abandonar” el dormitorio, dado que hemos ligado tanto el recuerdo de nuestro ser querido a este espacio que sentimos que también lo “abandonamos” a él.



De este modo, lo que una vez fue una conducta de protección se ha convertido en un obstáculo en nuestro proceso de duelo que no nos deja seguir con nuestras vidas. **La función ha cambiado y se ha vuelto desadaptativa**. Por tanto, es una conducta que hemos de trabajar para poder avanzar.

Este mismo análisis se puede hacer con **todas nuestras reacciones**:

- **Pensar continuamente en las circunstancias** de la muerte de mi ser querido, tratando de sacar una explicación, un responsable, un culpable, ¿me está ayudando a esclarecer lo ocurrido y a darle significado? ¿O está haciendo que me aferre a algo que no puedo cambiar y, por tanto, me está impidiendo avanzar?
- Imaginar posibles **escenarios alternativos** de lo que podría haber pasado si hubiera dicho o hecho algo diferente, ¿me está sirviendo como método de consolación? ¿O me está impidiendo aceptar lo irremediable?
- Llenar mi día a día de actividades fuera del hogar, planear cada hora de mi semana para **estar ocupada**, ¿me está sirviendo para mantener una vida aparentemente normal y, por tanto, sentir que mantengo el control? ¿O lo estoy haciendo para no tener que entrar en contacto con la realidad de la pérdida y el dolor que me causa, tratando de taparlo, aunque no vaya a desaparecer? ¿Qué necesito primar en este momento?
- **Pensar que la vida no tendrá sentido** sin la persona querida a mi lado, ¿es mi manera de homenajear su recuerdo y de demostrar que no le olvidaré nunca? ¿Es así como quiero que perdure su legado y su huella en mi vida?

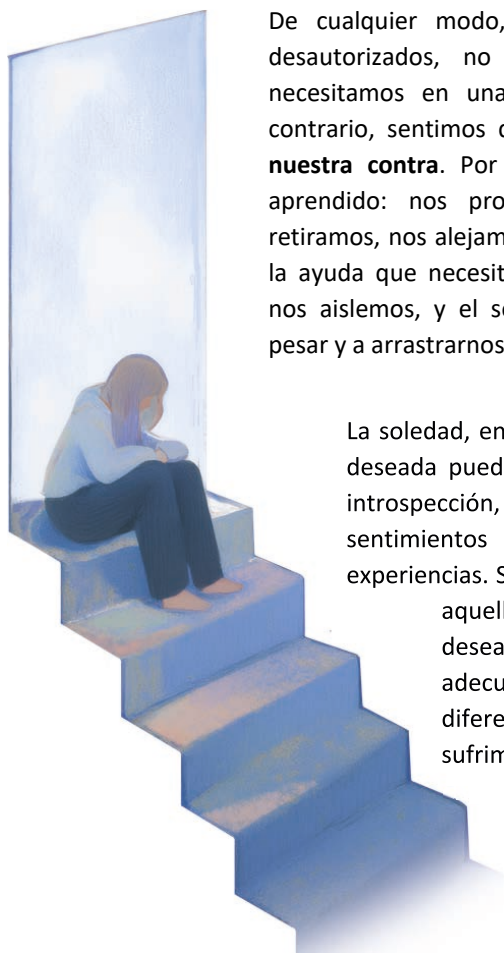
Ante nuestras emociones, pensamientos y conductas, hemos de preguntarnos: **¿de qué me está sirviendo esto?** De este modo, podremos saber si aquello que sentimos, pensamos y hacemos tiene una función adaptativa que se alinea con nuestros intereses o no, y decidir qué hacer con ello.



3.2. La culpa y la soledad

Entre los sentimientos que mayor malestar causan en el proceso de duelo están la culpa y la soledad. Son difíciles de manejar, nos llevan al aislamiento, y, a menudo, nos dejan indefensos y nos incapacitan para seguir con nuestra vida.

La **culpa** puede surgir del entorno, estando así estrechamente relacionado con los duelos **no reconocidos o desautorizados**: un entorno que no justifica nuestro pesar y, además, nos victimiza por sentirnos así. Esta culpa puede aparecer a raíz de la desconsideración de nuestros sentimientos (por ejemplo: *“¡no llores por un aborto, mujer, que aún puedes tener más hijos!”*), o por la acusación directa hacia nosotros mismos (por ejemplo: *“¿es que no te diste cuenta de que se iba a suicidar?”*).



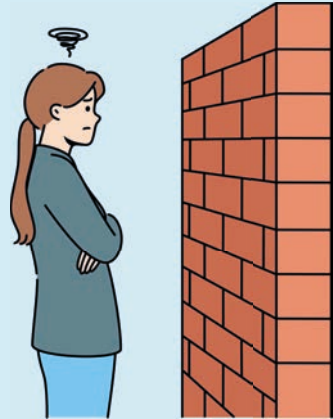
De cualquier modo, como es propio de los duelos desautorizados, no recibimos el apoyo social que necesitamos en una etapa de vulnerabilidad. Por el contrario, sentimos que **nuestro entorno se vuelve en nuestra contra**. Por lo tanto, hacemos lo que hemos aprendido: nos protegemos de la amenaza y nos retiramos, nos alejamos de un espacio que no nos ofrece la ayuda que necesitamos. Pero ello también hace que nos aislemos, y el sentimiento de soledad comienza a pesar y a arrastrarnos.

La soledad, en sí misma, no es mala. Una soledad deseada puede ser un espacio de reflexión y de introspección, de entrar en contacto con nuestros sentimientos y de dar significado a nuestras experiencias. Sin embargo, la **soledad no deseada**, aquella que se nos impone cuando desearíamos conectar y obtener el apoyo adecuado de nuestro alrededor, es diferente: es una gran fuente de sufrimiento y de dolor, con consecuencias negativas en nuestro bienestar físico, mental y emocional.

Ante estas situaciones, lo que podemos hacer es buscar un diálogo y explicar cómo nos están haciendo sentir esos comentarios y actitudes. En muchas ocasiones, la gente cae en este tipo de frases no porque quieran herirnos o porque quieran menospreciar nuestras vivencias, sino porque no saben cómo ayudarnos. No nos educan para tratar sentimientos como la pena, mucho menos si están asociadas a un fallecimiento, por lo que recaemos en “**frases tipo**” que no se ajustan a las necesidades personales y que hacen más mal que bien. En su lugar, podemos hablar de cómo pueden ayudarnos, escucharnos y sostenernos, de modo que sintamos que recibimos un apoyo empático, genuino y adecuado.

Pero ¿Y SI NO FUNCIONA? La realidad es que no podemos controlar cómo reaccionarán los demás. Puede ser decepcionante, frustrante y doloroso no recibir la respuesta que esperábamos de nuestro entorno, pero tengamos también en cuenta nuestra situación: ***¿merece la pena discutir con quien no quiere estar ni comprender nuestro duelo mientras lidiamos con nuestro dolor?***

Planteémonos si queremos (y podemos) invertir nuestro esfuerzo en algo así, y si hay alternativas: ¿podemos encontrar apoyo en otras personas? En ocasiones, la gente que menos esperábamos nos sorprende con su empatía, y podemos acudir a grupos de apoyo para personas en duelo o a profesionales que nos ayuden en nuestro proceso.



Pero los sentimientos de culpa no vienen siempre de otras personas. En ocasiones, surgen de nosotros mismos: de nuestras creencias y pensamientos. La **culpa autoimpuesta** es altamente incapacitante: nos culpabilizamos por reír, por hacer actividades que antes hacíamos con nuestro ser querido, por seguir con nuestros planes de futuro, por no detener nuestro mundo y ver que el mundo no se detiene; en definitiva, nos culpabilizamos por seguir viviendo cuando la persona a la que queríamos ya no está con nosotros.

En cierto modo, esta culpa tiene la labor de mantener el vínculo con nuestro ser querido vivo: es nuestra manera de demostrar que sigue siendo importante para nosotros. La muerte ha truncado esa relación que era crucial en nuestra identidad, en nuestra forma de ser, y ahora nos castigamos por haberla perdido, aunque nosotros no hemos escogido que ocurriera. De este modo, el rol que teníamos sigue intacto: el dolor de la pérdida atraviesa toda nuestra vida de manera casi asfixiante, demostrando que no olvidamos a nuestro ser querido y que sigue con nosotros, pero impidiéndonos avanzar.

Aunque tenga una “función”, sin embargo, debemos preguntarnos: ¿nos está ayudando en algo esta culpa? ¿Por qué tendríamos que castigarnos?
¿Qué cambiaría si no lo hiciéramos?

Si hoy nos riésemos, ¿significaría que hemos olvidado a nuestro ser querido? Si mañana salimos con nuestros amigos al cine, ¿implicaría que hemos dejado de quererle? Si vamos a comer, a bailar, a la playa o a la montaña, ¿supondría que el sufrimiento por el que hemos pasado era tan sencillo de eliminar como salir a la calle? ¿Honrar el recuerdo de alguien tan querido ha de ir perpetuamente acompañado de dolor, pues ni siquiera podremos pensar en los buenos momentos que dejó por riesgo de que aparezca la culpa al sonreír?

Ante estos sentimientos, necesitamos **cuestionar** si tenemos motivos para castigarnos, desgranar los argumentos que mantienen la culpa, y desmontar poco a poco el pensamiento. No es sencillo, pero es parte de la labor para poder seguir avanzando en el proceso de duelo.



4. MODELOS SOBRE EL DUELO

Como hemos dicho, el duelo es un proceso único, propio y personal, que depende de las circunstancias de cada persona que lo transita. Sin embargo, existen modelos que tratan de explicar y dar sentido a este proceso. Los siguientes son dos de los ejemplos más famosos en esta área, los cuales se exponen con la intención de ayudar a comprender esta etapa.

4.1. LAS CINCO FASES DEL DUELO DE KÜBLER-ROSS

El **modelo de las cinco fases** de Elisabeth Kübler-Ross es, probablemente, el más conocido. Explora el proceso de duelo a raíz de los **sentimientos** que ocasiona la pérdida, concretamente: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Sin embargo, es importante recalcar que, aunque se presenten como “fases lineales”, la experiencia del duelo *no tiene por qué vivirse así*: no todos pasaremos por todas las fases, ni tampoco lo haremos en este orden.

Ya hemos comentado algunos de los múltiples factores que influyen en el proceso de duelo. Como tal, pueden surgir numerosas diferencias con respecto a cómo se explica este modelo: es posible que saltemos de una fase a otra sin pasar por la que se expone como intermedia, y que luego pasemos a una fase “anterior”, sin que ello implique que estamos “retrocediendo” en nuestra elaboración del duelo, o que pasemos por varias fases al mismo tiempo. Del mismo modo, dos personas en una “misma fase” podrán vivenciarla de maneras muy distintas.

4.1.1. Negación

La **negación, aturdimiento o choque**, se presenta como la primera reacción que tenemos ante la pérdida o ante la noticia de la misma. Suele acompañarse de sensaciones como **estados de shock, confusión, incredulidad, despersonalización, desensibilización emocional, irrealidad**: negamos la pérdida, negamos que esté ocurriendo, negamos que nos haya ocurrido a nosotros.

La negación sirve de autoprotección. No tomar conciencia de una noticia tan sumamente dolorosa nos ayuda a preparar nuestras herramientas y recursos antes de enfrentar la pérdida.

En ocasiones, nos puede ayudar para dar respuesta a demandas urgentes a las cuales no podríamos dar solución si entrásemos en contacto con la realidad de la pérdida y con el sufrimiento que nos genera. Es por esto que algunas personas reportan “sentirse mejor” durante los primeros días o semanas tras el fallecimiento, durante los cuales tuvieron que hacerse cargo de otras tareas apremiantes (por ejemplo, el resto de la familia, el funeral, los papeles): no es que “lo llevaran mejor”, sino que no habían entrado en contacto con los sentimientos que les generaba la pérdida, por lo que podían continuar con un “funcionamiento normal”.

A veces, podemos tener pequeños momentos similares a la negación, incluso en etapas avanzadas del duelo. Puede que un día nos descubramos buscando a nuestro amigo entre la multitud del centro comercial, o que esperemos la llamada semanal de nuestra abuela como todos los domingos. Esto también es una forma de autoprotección: nuestro cerebro dosifica el dolor y nos expone lentamente a la realidad mientras nos permite pequeños momentos de alivio; de lo contrario, nos abandonaríamos al sufrimiento.



CUIDADO CON... Permanecer mucho tiempo en esta etapa evita que entremos en contacto con la realidad de la pérdida y, por tanto, que elaboremos el duelo. Pero ello no significa que lo podamos retrasar eternamente, y eventualmente deberá resurgir. Sin embargo, es muy probable que vivamos la emocionalidad propia del duelo de forma mucho más intensa. Al fin y al cabo, mantener esta fase en el tiempo implica quedarnos en un estado de desconexión y despersonalización, en una suerte de modo “autopiloto”, por lo que, cuando entremos en contacto con la emocionalidad del duelo, nos sentiremos desbordados.

4.1.2. Ira

Cuando encaramos la realidad de la pérdida, tendemos a sentirnos **frustrados, impotentes, enfadados**, y empezamos a **cuestionar el mundo**: *¿por qué ha pasado esto? ¿Quién lo ha permitido? ¿Quién o qué lo ha provocado? ¿Por qué a mi ser querido? ¿Por qué nadie lo evitó? ¿Pude haberlo evitado yo? ¿Qué he hecho yo para merecerlo?*

Estas preguntas quedan, a menudo, sin respuesta, o sin una respuesta satisfactoria. De todos modos, seguimos buscando **responsabilidades y culpables**: en otras personas, en poderes superiores, en la vida misma, en la persona fallecida, en nosotros mismos. Esta atribución de responsabilidad no siempre es real, pero es nuestra manera de tratar de ordenar un mundo ilógico que nos ha imposibilitado tomar el control de la situación, de decidir qué pasaba con nuestro ser querido, cómo, en qué condiciones. Esta falta de control sobre nuestra vida y nuestras circunstancias nos atemoriza, nos frustra, y nos lleva al **enfado** y a la **rabia**.

Estos sentimientos de ira, sin embargo, también pueden servir como refugio: estamos socializados a estar más cómodos con nuestro enfado que con nuestra pena. La rabia puede sentirse como una barrera protectora que nos impida entrar en contacto con los sentimientos de tristeza y con la soledad que le acompaña.



CUIDADO CON... Enrocarnos en la búsqueda de responsabilidades y de culpables. No siempre encontraremos respuestas a lo ocurrido: es una situación que se escapa de nuestro control, y hemos de trabajar por aceptarlo. Del mismo modo, no podemos retrasar eternamente la tristeza de la pérdida envolviéndonos en la ira.

4.1.3. Negociación

La negociación se manifiesta a través **de preguntas, de pactos, de condicionales**: *“¿Y si le hubiera insistido en ir antes al médico? ¿Habrían podido salvarle?”; “Haré lo que sea, seré mejor persona, pero, por favor, devuélveme a mi bebé”; “¿Y si me voy yo en su lugar?”*



Cuando decimos estas frases, cuando proponemos estas preguntas, sabemos que no importa la respuesta: la realidad es que no cambiará nada. No podemos saber qué hubiera pasado, no podemos cambiarnos de lugar, no podemos traer de vuelta a nuestro ser querido. Pero es nuestra manera desesperada de demostrar nuestro dolor, de explicar que haríamos lo que fuera por retroceder en el tiempo, por cambiar las cosas, por volver a nuestra vida de siempre.

Esta etapa es transitoria y corta, como un puente entre diferentes fases del duelo, entre emociones más profundas. Nos sirve para repasar lo que pasó y lo que no.



CUIDADO CON... Las rumiaciones obsesivas, con darle vueltas a las mismas ideas de forma continuada. No importa cuántos escenarios alternativos pensemos sobre cómo podrían haber sido las cosas si hubiéramos actuado de una forma o de otra, pues no tenemos modo de saber qué habría pasado de verdad. Igualmente, tampoco podemos volver atrás y cambiar lo irremediable.

4.1.4. Depresión

La **tristeza** es el sentimiento más asociado con el proceso de duelo, así como, usualmente, el que más dura. Es el que se instaura al darnos cuenta de la realidad de la pérdida, de su irreversibilidad, de las consecuencias que tiene en nuestra vida presente y futura, y se acompaña de la **soledad** y del **vacío**. Podemos llegar a cuestionarnos por qué seguir adelante, o para qué.

La tristeza nos puede acompañar durante periodos prolongados de tiempo, con mayor o menor intensidad, y con múltiples manifestaciones: habrá quien pueda llorar y quien no pueda derramar una lágrima; habrá quien no pueda salir de casa y quien pueda mantenerse “funcional”, aunque la pena no le abandone; habrá quien quiera rodearse de sus seres queridos con su cariño y apoyo y quien prefiera vivirlo en soledad, etcétera. La **pena** impregnará nuestra realidad, pues es la respuesta natural ante la ausencia de una persona que era importante para nosotros, y con cada día que pase nos percataremos de las consecuencias de su falta en nuestra vida, una y otra vez.

Como hemos comentado, la tristeza nos fuerza a parar, a entrar en un estado de letargo desde el cual poder observar el nuevo mundo sin la persona a la que queremos. Es un mundo extraño y diferente, por lo que tenemos que reubicarnos y encontrar el camino hacia la adaptación y la reconstrucción de nuestra vida.



CUIDADO CON... Abandonarnos a la desesperanza y al desamparo. Una

- tristeza profunda que permanece con nosotros por largos periodos de tiempo nos puede hacer pensar que no hay salida al sufrimiento, que esta situación jamás nos abandonará.

4.1.5. Aceptación

La “última fase” del duelo suele entenderse como el “fin” del proceso y, por tanto, del dolor, de la tristeza, de la pena, pero son dos cosas diferentes. Aceptar no significa cerrar el ciclo como quien lo encierra en un cajón, ni estar “de acuerdo” con lo ocurrido, y mucho menos significa olvidar a quien hemos perdido. Aceptar significa que comprendemos que la pérdida es real, definitiva y permanente, y que, a pesar de ello, **podemos seguir adelante**.

La **aceptación** llega cuando aprendemos a convivir con el dolor que nos provoca la ausencia. Una pérdida tan importante no podrá dejar de dolernos nunca, pero sí que tomaremos distancia emocional y podremos integrarla en nuestra vida, de modo que construyamos una nueva realidad donde haya lugar para nuevas actividades, nuevas relaciones, nuevos propósitos y nuevos significados. Eventualmente, recuperaremos la sensación de control sobre nuestras vidas.

“Aceptar” no significa “volver a cómo éramos antes”. Nuestra vida ha cambiado drásticamente: hemos perdido a alguien importante, y, con ello, han podido verse afectados numerosos aspectos de nuestra vida, como nuestros hábitos, nuestra identidad, nuestros valores o nuestra manera de entender el mundo. Es probable que concibamos la vida de una manera diferente, y ello ha de ajustarse también en nuestro nuevo funcionamiento.

4.2. LAS TAREAS DEL DUELO DE WORDEN

El **modelo de las tareas del duelo** de William Worden incide en el papel activo de la persona en su proceso de duelo. De esta forma, este modelo busca definir una serie de acciones a realizar para ayudarnos a transitar el duelo (y, por tanto, “ayudarnos a nosotros mismos”), con el fin último de recuperar el equilibrio y seguir con nuestras vidas.

Como hemos mencionado, la pérdida nos hace sentir indefensos: nos recuerda la futilidad de la vida y nos hace conscientes de la falta de control sobre aspectos tan importantes y significativos para nosotros como la vida de nuestros seres queridos. Por ello, entender el duelo desde nuestro papel activo nos ayuda a retomar poco a poco el control que nos han arrebatado.



Al igual que con las fases del duelo, las tareas no han de ser entendidas de una manera lineal, ni como ciclos que han de “cerrarse” para poder “pasar al siguiente”. Las tareas están íntimamente relacionadas entre sí y, por tanto, es probable que se den de manera simultánea, o que se cierren y se reabran, o que tengan que ser revisadas en momentos más avanzados del proceso. Al fin y al cabo, el duelo es un proceso activo y continuado de adaptación.

4.2.1. Aceptar la realidad de la pérdida

Aceptar la realidad significa tomar conciencia de la pérdida y de su irreversibilidad, y esto ha de hacerse a dos niveles. A nivel **racional**, tenemos que asumir lo ocurrido, comprendiendo las consecuencias que la pérdida tiene y tendrá en nuestra vida y nuestro futuro. A nivel **emocional**, hemos de entrar en contacto con los sentimientos que nos genera la ausencia, los cuales pueden ir desde la tristeza hasta la rabia, la ansiedad, el alivio, etcétera.

Esta tarea puede verse bloqueada a raíz de la negación: **negación de lo ocurrido** (por ejemplo, dejando las cosas como estaban como si pudiera volver a usarlas, como si “viviera” en ellas), **negación del significado** que tiene la pérdida en nuestras vidas (por ejemplo, restando importancia a la relación que manteníamos), **negación de la irreversibilidad** (por ejemplo, obsesionándonos con un mundo más allá del terrenal donde encontrarnos con la persona fallecida). Por lo tanto, la manera de elaborar esta tarea será encontrar formas de ser conscientes de la pérdida: hablar de qué sucedió, de cómo sucedió, de qué estábamos haciendo.

Recopilar datos reales y objetivos nos ayudará a integrar lentamente la realidad.

4.2.2. Trabajar las emociones y el dolor

Hemos explicado ya que las emociones, al igual que el resto de respuestas que tenemos ante el duelo, tienen una **función**. Estas emociones han de ser atendidas para comprender su origen, puesto que responden a alguna necesidad que **no estamos cubriendo**: por ejemplo, nos frustramos cuando no nos sentimos escuchados, y nos entristecemos y recogemos en soledad cuando no percibimos apoyo de parte de nuestro entorno.

Si dejamos ir y venir las emociones sin entender qué las está causando, sin atender a la necesidad a la que responden, se perpetuarán en el tiempo. Por el contrario, si tomamos nuestro tiempo para prestarles atención y cubrir las necesidades, se disuelven.

Dado que esta tarea consiste en entrar en contacto y sentir las emociones que nos genera el duelo, la manera en la que se puede bloquear se relaciona con cualquier evento que nos impida hacerlo. A este respecto se incluiría **reprimir emociones, pensamientos, recuerdos** relacionados con nuestro ser querido, ya sea en su totalidad (por ejemplo, evitando cualquier conversación donde me hablen de mi esposo fallecido) o parcialmente (por ejemplo, me centro sólo en los recuerdos positivos o en los negativos, evitando la ambigüedad natural de los seres humanos, llegando a situaciones de idealización o de degradación).

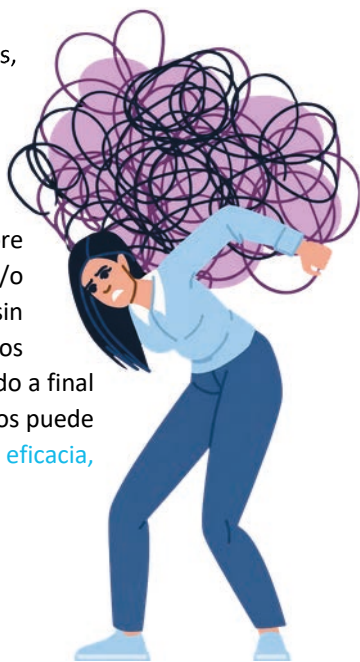
Como es de esperar, la manera de elaborar esta tarea será ser capaces de permanecer con la emoción y de prestarle la necesaria atención para decidir qué hacer con ella y con la información que trata de transmitirnos. Existen muchas herramientas que podemos usar para ayudarnos en este proceso, como la escritura.

4.2.3. Adaptarse a un medio en ausencia del ser querido

La pérdida de un ser querido se siente no sólo a nivel emocional, sino que tiene repercusiones en otras muchas áreas. Creamos relaciones, redes, sistemas, donde cada uno nos responsabilizamos de ciertas tareas y nos hacemos cargo de determinadas actividades y acciones. Vivir en sociedad y tejer una comunidad incluye confiar en que las personas de nuestro entorno podrán realizar tareas que nosotros no sabemos, o no podemos, o no llegamos a realizar con el tiempo del que disponemos, de modo que nos apoyamos en una **distribución eficiente de las tareas diarias**. Pero, al igual que en una maquinaria, cuando una pieza falla es necesario que las demás se ajusten para cubrir dichas tareas.

La ausencia de una persona implica **asumir una mayor carga de responsabilidad**, como cuando la atención de los hijos pasa de ser compartida a estar únicamente bajo nuestro cuidado. O puede que tengamos que aprender nuevas tareas de las que antes no nos hacíamos cargo y que deben ser atendidas más pronto que tarde: facturas y seguros, tareas del hogar, transporte...

Gestionar esto, en sí mismo, es un reto, pero es aún más complicado cuando sumamos la intensa emocionalidad del duelo. No siempre estamos preparados mental, emocional y/o físicamente para responder a estas tareas, y, sin embargo, en raras ocasiones respetan nuestros tiempos (por ejemplo: las facturas seguirán llegando a final de mes, y la casa no se limpiará sola). Todo esto nos puede hacer **dudar de nuestras habilidades, de nuestra eficacia, de nosotros mismos**.



El hecho de encargarnos de las tareas que hacía nuestro ser querido, en sí mismo, puede **remover sentimientos**. Es posible que nos sintamos desbordados emocionalmente al llamar a la compañía de teléfono al recordar que nuestro marido era quien se encargaba de estas cosas, o que nos sintamos culpables por pensar que “sustituimos” a nuestra hija mientras paseamos al perro familiar tal y como solía hacer ella. Puede que, incluso, sintamos enfado, frustración y rencor al darnos cuenta de todas las cosas de las que nos tenemos que encargar y para las que aún no tenemos herramientas ahora que no está nuestro ser querido.

Y no son solo las responsabilidades de tareas “materiales”. La ausencia de la persona en nuestra vida nos fuerza a replantearnos **nuestro lugar en el mundo, nuestra identidad**, puesto que el **rol** que ocupábamos con respecto a nuestro ser querido ha cambiado. Una muerte puede suponer pasar de “esposa de” a “viuda de”, o de “hijo de” a “huérfano”; incluso, puede suponer la desaparición de un rol, como el de “mejor amiga”.

Esta tarea es un reto adaptativo complejo de navegar. Sin embargo, puede ser una **oportunidad**: de aprendizaje, autoeficacia y resiliencia; de encontrar espacios de apoyo y ayuda; de descubrir nuevas formas de integrar el recuerdo de nuestro ser querido, tanto en nuestro día a día como en nuestra identidad. Hemos de hacer un trabajo de introspección y reconocer qué tareas estamos dispuestos a asumir y/o a aprender en cada momento del proceso, del mismo modo que hemos de discernir qué roles queremos mantener en nuestra identidad.



Es posible que hoy no estemos preparados para realizar todas las tareas que han quedado pendientes y necesitemos ayuda en su elaboración, pero que mañana podamos responsabilizarnos de una pequeña parte, y al día siguiente de otra pequeña parte más. Del mismo modo, puede que hoy el dolor nos impida pensar en nuestra identidad, y que en unos meses nos reconciliemos con nuestro rol como padres, aunque nuestro hijo haya fallecido.

4.2.4. Reubicar emocionalmente al ser querido y seguir viviendo

A medida que avanzamos en el proceso de duelo, que elaboramos las tareas propias del mismo, nos volvemos más conscientes de que nuestra realidad ha cambiado: de que la persona a la que queríamos ya no está y de que nuestro vínculo, por tanto, **ha de cambiar**.

La ausencia no significa que el vínculo desaparezca, del mismo modo que el fallecimiento no borra la huella que deja en nosotros. Sin embargo, la relación ha de **adaptarse a las nuevas circunstancias**, entendiendo que la persona querida no va a volver. El afecto que le tenemos y que ha sido el origen de nuestro sufrimiento por su pérdida ha de transformarse, de modo que no vivamos anclados en el pasado ni presos del recuerdo, sino que podamos llevarlo con nosotros mientras seguimos adelante.

Esta tarea tiene que ver con **volver a vivir**, con experimentar el **presente y el futuro**, sin ponernos barreras ni ataduras a causa de la pérdida, dejando espacio para todo lo que queda por venir: nuevas experiencias, nuevas relaciones, nuevas emociones...

Recolocar al fallecido no consiste en renegar de su recuerdo, sino en **convivir con el pasado para poder vivir en el presente**.

5. LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

A menudo, el dolor de la pérdida nos abruma de tal forma que no somos capaces de pensar en otra cosa que no sea la ausencia. Esto ocurre especialmente en los primeros días, semanas, quizá meses, cuando la intensidad emocional es tanta que nos impide ver más allá. Es probable que no seamos capaces de pararnos a pensar en **nuestras propias necesidades**: el sufrimiento nubla nuestra razón y no reparamos en que tenemos que comer, asearnos, descansar, dormir...

Las crisis vitales, como un duelo, nos hacen más vulnerables a la enfermedad. Si, además, no cuidamos de nosotros mismos, nuestra salud declinará inevitablemente.

Pero el autocuidado es más que cubrir las necesidades vitales básicas. El autocuidado se refiere a todas aquellas acciones que realizamos de manera consciente para **cuidar y proteger nuestra salud mental, física y emocional**: es nuestra forma de responsabilizarnos de nosotros mismos, desde el amor y el respeto que nos merecemos.

En pleno proceso de duelo, es probable que no nos encontremos con las fuerzas para ello. De hecho, es probable que algunos pensemos que no nos lo “merecemos”, como si fuera un premio. Pero el autocuidado no es un lujo ni algo que tengamos que “ganarnos”, sino una **necesidad**. Cuidarnos a nosotros mismos, cultivar los hábitos en el día a día, aunque sea poco a poco y aunque nos cueste, es importante para nuestro bienestar, pues no podremos transitar el duelo si no nos prestamos atención a nosotros mismos.

El autocuidado no eliminará el dolor del duelo, pero nos ayudará a que sea **más llevadero**



Las rutinas de autocuidado son diferentes en función de cada persona. Por ello, los siguientes son meramente consejos con los que empezar, de modo que cada uno podamos adaptarlos a nuestras propias necesidades:

- **Rutinas básicas y sencillas.** Unos horarios regulares de dormir, comer, aseo y otras actividades nos darán la sensación de estabilidad. También es conveniente incorporar algo de ejercicio, y si es fuera del hogar y en contacto con la naturaleza (por ejemplo, un paseo), mejor.

¡CONSEJO!

Podemos comenzar comprometiéndonos a realizar **3 actividades de autocuidado diarias sencillas**, como, por ejemplo, 1) lavarnos los dientes todas las mañanas; 2) tener, al menos, una comida nutritiva al día; y 3) irnos a dormir antes de la medianoche.

- **Cuidado emocional.** Existen numerosas herramientas que pueden ayudarnos a parar, sentir, descansar y/o soltar. Podemos probar con técnicas de relajación o de *mindfulness*, con escritura, con actividades de expresión creativa...
- **Prácticas de compasión.** En ocasiones, somos especialmente duros con nosotros mismos y con cómo nos hablamos. Es importante que nos extendamos la misma compasión que le daríamos a cualquier otra persona que quisiéramos y que estuviera pasando por esta misma situación.
- **Búsqueda de apoyo.** El contacto social es fundamental dentro del proceso de duelo. El apoyo puede venir de parte de nuestros amigos, familiares, seres queridos, o de desconocidos, como profesionales o grupos de apoyo para personas en duelo.

Y... ¿QUÉ HAY DE LOS RITOS DE DESPEDIDA? Los rituales de despedida son una herramienta importante dentro del proceso de duelo, pues nos sirven como una forma de entrar en contacto con la realidad de la pérdida. Sin embargo, tengamos claro que no hay reglas ni obligaciones sobre como homenajear a un ser querido. Existen tradiciones ligadas a sociedades, culturas, religiones y otras corrientes espirituales, pero no por ello hemos de seguirlas.

Algunas personas se sienten demasiado desbordadas como para acudir a los rituales más tradicionales, como velatorios, funerales o incineraciones. Estos eventos suelen congregarse a muchas personas en un ambiente de alta carga emocional, y no siempre estamos preparados para pasar por ello; sin embargo, nos sentimos “obligados” a hacerlo, lo cual intensifica nuestro malestar. Pero tengamos en cuenta que **no hay una única forma de homenajear a nuestro ser querido**.

Si decidimos acudir a estos ritos más tradicionales, siempre podemos hacerlo a “nuestra manera”: podemos ir sólo a una parte del evento (por ejemplo, no acudir al velatorio pero sí al entierro), y también podemos planear estrategias de “rescate” (por ejemplo, tener la oportunidad de tomar un respiro del evento, a poder ser con una persona de confianza que nos proporcione apoyo, e incluso que nos permita abandonar el evento si no nos vemos capaces de seguir). Del mismo modo, podemos homenajear y despedir a nuestro ser querido a través de otras **alternativas más simbólicas**; por ejemplo, podemos plantar unas semillas en su nombre, encender velas en su recuerdo, o soltar globos en su honor.

Podemos **respetar la memoria de nuestro ser querido sin necesidad de causarnos daño** forzándonos a hacer algo que no esté en línea con nuestras habilidades y capacidades emocionales.



6. ¿CÓMO ACOMPAÑAR EN EL DUELO?

La falta de información y educación con respecto al duelo y a cómo acompañar en el proceso hace que, a menudo, recaigamos en “**frases típicas**”, frases que hemos escuchado decir toda nuestra vida. Solemos hacerlo, además, porque nos incomoda el tener que sostener una emoción negativa como la tristeza asociada a un duelo, porque no sabemos qué otra cosa decir, porque sentimos que tenemos que responder algo que “solucione” la situación que, en realidad, nosotros no podemos solucionar. Por ejemplo:

- «El tiempo lo cura todo»
- «Cuanto más hables de ello, más te dolerá; mejor, ni lo pienses»
- «Lo mejor que puedes hacer es mantenerte ocupado, ya se te pasará»
- «Cuanto antes tires sus cosas, antes lo superarás»
- «Si no lloras es que no te ha dolido su muerte»

¡No uses estas frases como comodín!

El proceso de duelo **no es igual para todos**. Como hemos explicado, el duelo depende de muchos factores diferentes, y la manera de transitarlo también: no existen normas universales específicas sobre cómo llevarlo. Algunas personas pueden expresar sus emociones de manera muy intensa, mientras que otros se sienten anestesiados; algunas personas pasan por etapas de agitación y actividad continua, mientras que otras no son capaces de salir de la cama; algunos se recogen en los recuerdos, mientras que otros no son capaces ni de hablar de la persona ausente. Tratar de encuadrar a todos los dolientes en frases generalistas menosprecia las experiencias subjetivas.



A la hora de ayudar, no podemos ofrecer soluciones mágicas que eliminen un dolor tan importante como el duelo puesto que no existen. Pero podemos **acompañar** en el duelo: podemos ofrecer **nuestra presencia, nuestro apoyo emocional**, e incluso **nuestra ayuda** en actividades diarias que, en ese momento, no sea capaz de realizar. Ofrecernos para poder hablar de la persona fallecida o para ayudar a distraer con otras conversaciones, ofrecernos para sostener mientras se desahoga emocionalmente, ofrecernos para ayudarlo en las comidas o en el cuidado del hogar: todo ello son pequeños gestos que pueden suponer un gran cambio en la vida del doliente.

El duelo es un proceso muy personal e individual que, sin los apoyos adecuados, se siente extremadamente solitario y aislante, aumentando así el malestar. Preguntarle a la persona en duelo **qué necesita de nosotros** es el mejor acompañamiento que podemos ofrecerle.

Y... ¿CÓMO ACOMPAÑAMOS A LAS PERSONAS MÁS VULNERABLES?

A menudo, surgen preguntas de cómo acompañar en el duelo a niños, a personas mayores, a personas con algún tipo de discapacidad intelectual o de deterioro: cómo se lo decimos, cómo les ayudamos, qué necesitan de nosotros, si es correcto informarles, etcétera.

Primero de todo: **no asumamos que “no se enteran”**. De una forma o de otra, van a sentir la pérdida, aunque sea en sus propios términos. Por ello, es importante que comuniquemos la noticia; sin embargo, será necesario **ajustarla a sus habilidades**.

En general, es fundamental crear un **espacio de escucha seguro**, donde podamos transmitir la información con palabras que puedan entender, pero también donde puedan hacer las preguntas que necesiten, ya sea sobre la persona fallecida, sobre la muerte, sobre ellos mismos o sobre nosotros, y donde puedan expresar sus emociones.

Este cuaderno es un primer acercamiento a trabajar el duelo, pero no pretende ser una única vía de apoyo. El duelo es un proceso único, propio y personal, que hemos de transitar en nuestros propios tiempos, ritmos y espacios, pero es importante que encontremos una comunidad que nos pueda apoyar para evitar los sentimientos de aislamiento. Encuentra tu grupo de apoyo, ya sea entre tus seres queridos, entre otras personas en duelo o con profesionales.

El presente cuaderno ha tratado de ser una explicación clara, sencilla y concisa de un proceso que, en sí mismo, no lo es. Hemos recogido aquí muchas de las experiencias comunes, pero ello supone no poder entrar en materia situaciones más específicas, como duelos neonatales, perinatales, de niños, de parejas, tras largas enfermedades con profundos deterioros, etcétera.

Si buscas un acompañamiento **más personalizado y ajustado a tus necesidades**, ponte en contacto con profesionales.



BIBLIOGRAFÍA

Artemori. (2015). *Mi cuaderno de apoyo. Guía de ayuda al duelo*. Grupo Albia.

Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. Ediciones Luciérnaga.

Losantos, S. (2014). *Guía de duelo adulto para profesionales socio-sanitarios*. Fundación Mario Losantos del Campo.

Payàs Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Ediciones Paidós.

Payàs Puigarnau, A. (2014). *El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido*. Ediciones Paidós.

Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Ediciones Paidós.



Desde Fundación Rey Ardid hemos querido ir siempre de la mano de las necesidades e inquietudes de las personas. Empezamos gestionando la Unidad de Media Estancia Profesor Rey Ardid en 1991, dirigida a acompañar a las personas con enfermedad mental y sus familias.

Con el paso de los años ampliamos el colectivo con el que trabajamos, atendiendo también a personas en riesgo de exclusión, personas con discapacidad y personas mayores y sus familias.

Éste último grupo de personas son, desde hace años, el centro y objetivo de nuestro trabajo en los más de 20 centros que gestionamos actualmente (estancias diurnas, residenciales y Centro de Atención Integral). Creemos en las capacidades de todas las personas, independientemente de su edad, para **desarrollarse en plenitud y aportar valor** a la sociedad.

Nuestro modelo de atención a las personas mayores se basa en una **atención integral centrada en la persona**, en sus valores, preferencias e identidad.

Especialistas en el cuidado

www.reyardid.com

atencion@reyardid.org

976 51 39 79

