

# GUÍAS DE AUTOAYUDA

## ¿CÓMO AFRONTAR EL DUELO?



Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL**

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud [www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud](http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud)

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M<sup>a</sup> García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

## GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



# ¿Cómo afrontar el Duelo?



## Introducción

El duelo es una experiencia estresante pero común. Tarde o temprano la mayor parte de las personas tendrá que hacer frente a la muerte de algún ser querido. Sin embargo, en nuestra vida cotidiana pensamos y hablamos de la muerte muy poco, quizá porque nos enfrentamos a ella con menos frecuencia que nuestros abuelos. Para ellos, la muerte de un hermano o una hermana, un amigo o un pariente, era una experiencia común en su infancia o cuando eran jóvenes. Para nosotros, estas pérdidas suelen ocurrir más tarde en la vida. Por eso, no tenemos muchas oportunidades para aprender de ellas- cómo se siente, qué es correcto hacer, lo que es normal -. Y, pese a esto, es una situación que tenemos que afrontar.

## Duelo

El duelo no es simplemente un sentimiento, sino un encadenamiento de sentimientos, que requieren un tiempo para ser aceptados.

En las primeras horas o días después de la muerte de una persona cercana, ya sea pariente o amigo, la mayoría de la gente se siente aturdida, simplemente, sin poder creer lo que realmente ha sucedido. Pueden sentirse así incluso si la muerte era esperable.

Esta sensación de embotamiento afectivo (ausencia de reacción afectiva) suele ser útil para poder realizar todas las tareas prácticas importantes que tienen que hacerse, tales como ponerse en contacto con los familiares y la organización del funeral. Sin embargo, este sentimiento de irrealidad puede llegar a ser un problema si se prolonga demasiado. A veces, puede generar mucho sufrimiento al ver el cuerpo o asistir al funeral. En el momento, uno puede pensar en no hacerlo. Sin embargo, esto puede conducir a un sentimiento de profundo pesar en el futuro ya que éstas son maneras de decir adiós a nuestros seres queridos. Del mismo modo, para muchas personas los actos funerarios son una ocasión para enfrentarse a la realidad y es una forma de comenzar a sentir la pérdida.

Al cabo de los días, el embotamiento desaparece y puede reemplazarse por una horrible sensación de agitación, de anhelo de la persona fallecida. Hay un sentimiento de querer de alguna manera encontrarlo/a, a pesar de que se trata claramente de algo imposible. Esto hace que sea difícil concentrarse, relajarse y dormir bien. Los sueños pueden ser muy perturbadores.

Algunas personas sienten "ver" a sus seres queridos donde quiera que vayan - en la calle, el parque, alrededor de la casa, en cualquier lugar en el que habían pasado tiempo juntos.

La gente a menudo se enfada en este período con las/los profesionales sanitarios que no impidieron la muerte, con los amigos y familiares que no les entienden o que no comparten su dolor. Sin embargo, evitar a los demás acumula problemas para el futuro. En general, es mejor comenzar a regresar a las actividades normales pasados un par de semanas más o menos.

En ocasiones la persona puede sentirse aliviada tras la muerte, sobre todo cuando el ser querido ha muerto tras una enfermedad dolorosa, no por ello debe sentirse culpable.

Durante varios meses la persona puede estar muy reflexiva, pensando continuamente en el ser querido y repasando una y otra vez tanto los buenos

como los malos momentos que pasaron juntos. Esto es esencial para reconciliarse con la muerte del allegado/a.

A medida que pasa el tiempo, el dolor intenso de la pérdida comienza a aliviarse. La tristeza disminuye y es posible pensar en otras cosas e incluso volver a mirar hacia el futuro. Sin embargo, la sensación de haber perdido una parte de sí mismo nunca desaparece por completo. El ver otras parejas juntas y la avalancha de imágenes de familias felices en los medios de comunicación son un recordatorio constante de su nueva soltería para las personas que enviudan.



La fase final del proceso de duelo es la aceptación, "dejar marchar" a la persona que ha muerto y el comienzo de un nuevo tipo de vida. La tristeza desaparece casi por completo, mejora el sueño y la energía vuelve a la normalidad. Los impulsos sexuales pueden haber estado ausentes durante un tiempo, pero ahora regresan - esto es bastante normal y nada de lo que avergonzarse.

Esas diferentes etapas de duelo a menudo se superponen y se manifiestan de diversas maneras. La mayoría se recuperan de una pérdida importante en uno o dos años, no obstante, no siempre es así, cada persona tiene su propio tiempo para aprender a hacerle frente. Lo importante es que usted acepte que **lo que siente no es raro** y que se **permita sentir como siente** y no preocuparse por ello. Con el tiempo, es probable que piense menos en su ser querido y más en su propia vida. Usted puede sentirse culpable o desleal por esto, pero debe **permitirse** a sí mismo regresar a los aspectos normales de su vida y disfrutar de las cosas que le gusta hacer.

Habiendo dicho todo esto, no hay ninguna "norma" para realizar el duelo. Todos somos diferentes y tenemos nuestras propias formas particulares de hacerlo. De hecho, las diversas culturas tratan la muerte de forma distinta, elaborando sus propias ceremonias para hacerle frente. Estas manifestaciones pueden ser públicas y demostrativas, o privadas y tranquilas. En algunos casos el período de duelo es fijo, en otros no. Los sentimientos experimentados por las personas en duelo en las distintas culturas pueden ser similares, pero sus formas de expresión son muy diferentes.

## ¿Qué puede hacer una persona en duelo o alguien que se enfrenta a la pérdida de un ser querido?

Recuerde que cada persona tiene diferentes necesidades mientras transcurre el proceso de duelo. Lo que es adecuado para una puede no serlo para otra.

### *Antes de que alguien muera*

Si es posible intente prepararse para el fallecimiento de un ser querido.

Es importante hablar sobre ello desde el punto de vista emocional y práctico. Si se está preparando para la pérdida de su pareja, estaría bien tratar con él/ella temas como las tareas que él/ella realizaba y que va a tener que llevar a cabo en un futuro, así como también abordar asuntos económicos, hablar sobre los trabajos de los que tendrá que hacerse cargo, etc. Coménteles todo lo que le gustaría decirle.

### *Directamente después del fallecimiento*

- Valore cuidadosamente si desea ver el cuerpo de la persona fallecida. Algunas personas pueden sentir que es demasiado duro, pero puede lamentarlo más adelante si no lo hace. Siga sus propios sentimientos. No hay una norma correcta o incorrecta para ello.
- Los arreglos funerarios deben considerarse cuidadosamente.

### *En los días, semanas y meses posteriores al fallecimiento*

- *Es mejor evitar grandes cambios en los meses siguientes a la muerte.* Es difícil hacer frente la mayoría de las veces a cosas tales como mudarse de casa o cambiar de trabajo. A no ser que sea absolutamente necesario, es mejor no realizarlos.
- *Trate de mantenerse saludable.* Coma bien y dese tiempo para descansar y hacer ejercicio.
- *Arreglar las posesiones de su ser querido y prendas de vestir.* Esto es una de las partes más difíciles del proceso de duelo. Se necesita mucho coraje para hacerlo, pero puede ayudarlo a conciliarse con su pérdida. Puede resultarle útil tener a alguien que le eche una mano - no hay un tiempo establecido para hacerlo, hágalo cuando sienta que puede.
- *Trate de mantenerse en contacto con sus amigos y familia* para que no se encuentre solo cuando no desee estarlo.
- *Es tentador recurrir al alcohol, pero no es una respuesta útil.* Es probable que le lleve a entristecerse más y a ser menos capaz de hacer frente a las dificultades.

- Si puede, trate de hablar con alguien sobre cómo se siente. Compartir sus pensamientos y sentimientos puede ser útil para lidiar con su pérdida. Otros miembros de la familia o de su círculo de amistades podrían estar también encontrando dificultades para afrontarlo. Hablar con ellos puede ayudarle tanto a usted como a estas personas. Trate de no evitar hablar de su ser querido. Puede decirle a un/a amigo/a cercano/a cómo le gustaría que el resto de amistades y conocidos/as le traten.
- Si usted está preocupado/a acerca de cómo se siente o después de algunas semanas parece que empeora, podría ser útil hablarlo con su médico/a.



## Duelo que no se ha resuelto

Hay personas que parecen no hacer el duelo. No son capaces de llorar en el funeral, evitan cualquier mención de su pérdida y vuelven a su vida normal muy rápidamente. Esta es su forma normal de hacer frente a la pérdida, pero otras pueden sufrir síntomas físicos extraños o episodios repetidos de depresión en los años siguientes.

Algunas personas pueden no tener la oportunidad de hacer el duelo adecuadamente debido a la demanda de cuidado de un familiar o de un negocio.

A veces, el problema es que la pérdida no es vista como "adecuada". Esto sucede a menudo, pero no significa que ocurra siempre, en el caso de las mujeres que han tenido un aborto involuntario o cuando se ha producido la muerte del feto.

Algunas personas pueden empezar a llorar, pero se bloquean, o se detienen, en la primera etapa del duelo donde predominan sensaciones de conmoción e incredulidad. Pueden pasar los años y aún así a la víctima le resulta difícil creer que la persona que amaba está muerta. Otras pueden seguir siendo incapaces de pensar en otra cosa, a menudo haciendo que la habitación de la persona fallecida sea una especie de santuario a su memoria.

En ocasiones, la tristeza va en aumento llegando un momento en que interfiere en la vida normal, disminuyendo la ingesta alimentaria, y provocando que la persona se abandone e incluso que aparezcan ideas de suicidio.

## ¿Qué ayuda puedo obtener?

Si le resulta difícil llegar a reconciliarse con la pérdida de un ser querido, puede pedir ayuda en asociaciones u organizaciones religiosas. Podría ser suficiente conocer y hablar con personas que han pasado por la misma experiencia.

Si usted no puede dormir durante un tiempo limitado su médico/a le puede prescribir fármacos que le ayudaran a mejorar el sueño.

Si el estado de ánimo empeora, afectando a su apetito, a la energía y al sueño, su médico/a le asesorará sobre la necesidad de iniciar tratamiento específico con antidepresivos o le derivará a un especialista en Salud Mental si la gravedad de los síntomas es mayor.

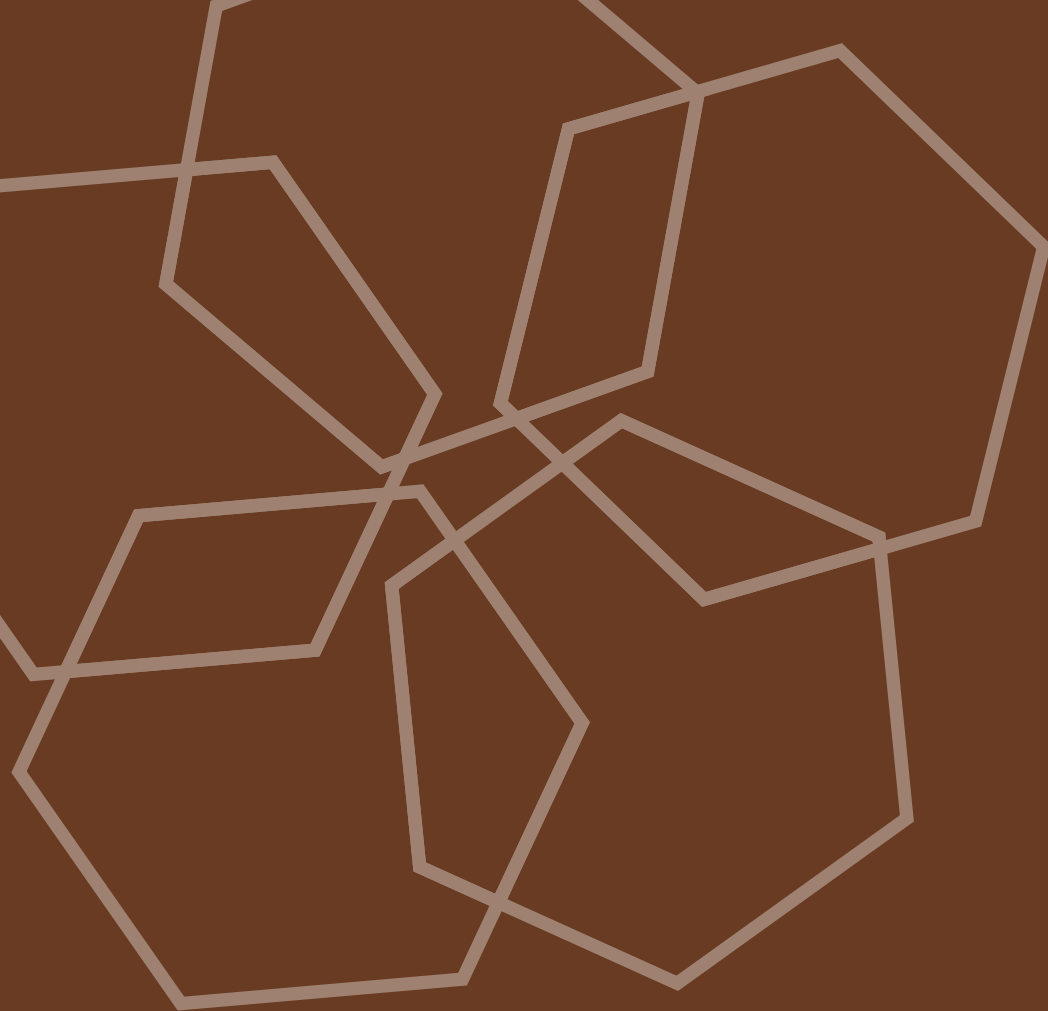
## ¿Cómo puedo ayudar a alguien en duelo?

- Pase tiempo con la persona en situación de duelo para que se sienta menos sola con su pérdida.
- Que él/ella, si quiere, lllore con usted y hable de sus sentimientos. No importa que vuelva una y otra vez al mismo tema.
- No tome como algo personal la irritabilidad ni el enfado de la persona que está atravesando esta etapa, es parte de la reacción de duelo.
- No le diga que recobre el ánimo, esto más que ayudarle puede hacer que se sienta frustrado al no conseguirlo.
- Ayúdela con las cosas prácticas (limpieza, ir de compras, cuidar de los niños, etc.).
- Trate de acompañarla en momentos extremadamente dolorosos, como los aniversarios.
- Anime a su familiar o amigo/a a participar en eventos sociales.
- Trate de disuadir a la persona de tomar decisiones importantes durante este período.



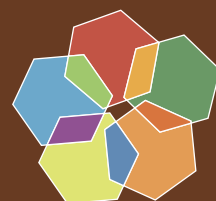






JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL**



**Plan Integral  
de Salud Mental  
de Andalucía**