



GUÍA DE ACOMPañAMIENTO EN EL DUELO

ACOMPañAMIENTO EN EL DUELO

El duelo es un proceso natural de respuesta ante la pérdida de un ser querido. Hay que tener en cuenta que se trata de una experiencia única para cada individuo. Afecta de una manera integral a la persona que lo sufre, que debe adoptar un papel activo para elaborarlo de una forma normal.

Este proceso puede complicarse por factores como el hecho de que la pérdida fuese muy inesperada, la personalidad y las estrategias de afrontamiento de la persona doliente, la relación con la pérdida, etc.

A continuación te ofrecemos una guía que tiene como objetivo acompañarte y ayudarte a vivir esta etapa de la forma más llevadera posible.



CONSEJOS QUE PUEDEN AYUDARTE EN LOS MOMENTOS MÁS DIFÍCILES



 FINAL DE VIDA
Y SOLEDAD

/ ATENCIÓN INTEGRAL A PERSONAS
CON ENFERMEDADES AVANZADAS



1 CONECTA CON LA PÉRDIDA

Las pérdidas implican un proceso emocional que, con el paso del tiempo, nos puede llevar a la aceptación. **Es importante ser conscientes de nuestras reacciones y sentimientos**, y aceptarlos como un proceso natural y necesario.



2 RODÉATE DE PERSONAS QUE TE HAGAN SENTIR BIEN

Durante el proceso de duelo a veces tendemos a recluirnos en nosotros/as mismos/as y necesitamos momentos de soledad, pero también **es importante intentar conectar a menudo con las personas más cercanas** para sentirnos acompañados, aunque sea en silencio.



3 GESTIONA TUS EMOCIONES

La tristeza, el desconsuelo, la incredulidad, la angustia, la rabia, la culpa, etc. son sentimientos normales ante una quiebra emocional por la pérdida de un ser querido. Las emociones pueden venir de manera incontrolada y, al principio, ser difíciles de manejar. Es algo normal y no debemos exigirnos más de lo que somos capaces de asumir en este momento. **Ayuda recordar que el malestar emocional es temporal. Se pasará.** También es normal sentirte bien en algunos momentos. Permítetelo sin sentirte culpable.



4 IDENTIFICA NECESIDADES: CONECTA CONTIGO MISMO/A

Es importante identificar qué necesidades van aflorando a nivel emocional, espiritual y físico. Conocerlas hará que puedas ir atendéndolas dentro de las posibilidades, lo que te ayudará a progresar en el proceso de duelo.



5 BUSCA TUS PROPIOS RITUALES DE DESPEDIDA

Los rituales de despedida nos ayudan a elaborar el proceso de duelo, a crear conciencia y conectar con la pérdida del ser querido y con las personas con las que compartimos el duelo. Una cosa que te puede ayudar es realizar tu propio acto de despedida, quizás con las personas más allegadas, en el que compartáis fotos, recuerdos, música, poesía, etc. de la persona que ha fallecido.



6 TOMA CONCIENCIA DE LAS LIMITACIONES

El fallecimiento de un ser querido es un hecho que se encuentra fuera de nuestro control. Es importante diferenciar entre lo que está bajo tu control y lo que no, y trabajar la aceptación de la situación.



7 MÁRCATE NUEVOS OBJETIVOS

Reorganízate, propón nuevas rutinas, ponte objetivos realistas con tus recursos actuales y cercanos, vive el día a día, planifica nuevos horarios que incluyan ejercicio, actividad física, entretenimiento, lecturas, ocio, etc.



8 | COMPARTE TUS EMOCIONES

Es importante conectar de manera individual con tus emociones, pero también **es terapéutico compartir pensamientos y sentimientos con tu entorno más cercano**, o a veces con personas específicas aunque no formen parte de tu círculo social habitual.

Establece una comunicación abierta y natural con niños/as y adolescentes, de manera adaptada a su edad. Esto favorece su expresión emocional. Muéstrate cercano/a y asequible, y sobre todo, respeta sus tiempos. Muchas veces, los más pequeños tienen mayor capacidad de adaptación que los propios adultos. Confía en ellos.



9 | ACEPTA TU VULNERABILIDAD ACTUAL

Puede que el momento actual a veces nos sobrepase, así que **concédete el derecho de ser vulnerable**, acepta las limitaciones que todos tenemos, y pide ayuda. Si es necesario, puedes acudir a un profesional.



10 | NO TOMES DECISIONES IMPORTANTES

Probablemente no son urgentes ni imprescindibles. **Puedes apoyarte en alguna persona de confianza para que te ayude a objetivar y priorizar.** Más adelante te encontrarás más sereno/a y capacitado/a para reflexionar sobre las decisiones vitales que necesitas tomar.



11 | CONFÍA EN TI

Tú eres el/la protagonista en este proceso.

AQUÍ TIENES ALGUNAS PAUTAS QUE TE AYUDARÁN EN TU DÍA A DÍA:



A/ CUIDA TU CUERPO

- **Cuida la alimentación y los horarios**, establece rutinas.
- **Es importante descansar**. Prueba diferentes formas de relajarte: una ducha caliente, una infusión, una meditación guiada, música, etc.
- **Cuida tu físico**: haz estiramientos y ejercicios de respiración, presta atención a tus posturas corporales, cuida tu aspecto físico.
- **Realiza actividades creativas o lúdicas** como cocinar, pintar, escribir, ver una película, leer, etc.
- **Intenta conectar con la naturaleza** un rato cada día dentro de tus posibilidades: ponte al sol, respira aire fresco, escucha el sonido del viento...

B/ CUÍDATE EMOCIONAL, ESPIRITUAL Y RELACIONALMENTE

- **Normaliza todas las emociones experimentadas**: incomprensión, desamparo, ansiedad, miedo, angustia, enfado, etc.
- **Comparte tus emociones**: hacerlo virtualmente o por escrito a veces lo facilita.
- **Respetar tu necesidad** de estar solo/a, pero no te aisles.
- **Intenta estar acompañado**, aunque sea en silencio.
- **Si puedes, cuenta con alguien** para que te dé un soporte más práctico/logístico, como gestionarte las llamadas de condolencia, hacer la compra, etc.
- **No dudes en tomar la iniciativa y llamar a alguien** con quien te apetezca hablar.
- **Puedes recurrir a grupos de apoyo especializados**.
- **No te exijas demasiado a nivel intelectual**, a veces nuestras capacidades están mermadas por el proceso emocional del duelo.
- **Intenta rodearte de buenas energías**, películas o series entretenidas sin carga emocional, imágenes bonitas, conversaciones agradables, etc.

- Algunos libros sobre duelo pueden ayudar.
- **Date tiempo** para decidir qué hacer con los objetos que pertenecieron a tu ser querido. Permítete conectar con las emociones que vayan surgiendo.
- Si tienes **creencias religiosas o espirituales**, puedes encontrar apoyo en ellas mediante pensamientos reconfortantes, orando, pidiendo la ayuda de la persona fallecida o contactando con un referente espiritual que te pueda aportar consuelo.

LA DESPEDIDA ES MUY PERSONAL, TE SUGERIMOS ALGUNAS IDEAS QUE PUEDEN SERTE DE GRAN AYUDA:

- Te proponemos hacer una despedida especial y muy personal, haciendo **un escrito en homenaje a la persona querida** o **construyendo una caja de recuerdos** (muy útil para los más pequeños).
- Otra despedida emotiva puede ser la **creación digital de un libro recopilatorio de buenos momentos** (fotos, vídeos, etc.) o de **comentarios de amigos y familiares**.
- También puedes **crear un “rincón del recuerdo”**, un lugar en casa en el que poner una foto, flores, velas u otros objetos simbólicos para recordar y despedir al mismo tiempo a la persona fallecida.



PARA SABER MÁS...



- **El mensaje de las lágrimas: una guía para afrontar la pérdida de un ser querido.** Payàs, A. Barcelona: Paidós Ibérica, 2014
- **Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo.** Neimeyer, R. Barcelona: Paidós, 2007
- **La muerte: un amanecer.** Kübler-Ross E. Barcelona: Ed. Luciérnaga 1991
- **Manual para superar pérdidas emocionales: un programa práctico para recuperarse de la muerte de un ser querido, de un divorcio y de otras pérdidas emocionales.** James, J. W., Friedman, R. Madrid: Ed. Los libros del comienzo, 2001
- **Déjame llorar.** Carmelo, A. Ed. Tarannà Ediciones, 2000
- **Palabras que consuelan.** Castro, M. Plataforma Editorial, 2013
- **Guía para familiares en duelo.** Recomendado por la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). http://www.bd.v.cat/sites/default/files/common/Salut/guia_per_a_familiars_en_dol.pdf
- **Institut IPIR.** Formación y atención al duelo. Barcelona, www.ipirduelo.com
- **BIDEGIN,** Servicio de apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada. Donostia, bideginduelo.org
- **Martes con mi viejo profesor.** Albom, M. Ed Empúries, 2006
- **La ridícula idea de no volver a verte.** Montero, R. Ed. Seix Barral, 2013
- **Días sin ti.** Sastre, E. Ed. Seix Barral, 2019
- **Cosas que brillan cuando están rotas.** Nuria Labari. Ed. Círculo de Tiza, 2016
- **Una pena en observación.** Lewis, C. S. Ed. Anagrama, 1994
- **La hora violeta.** Del Molino, S. Ed. Literatura Random House, 2013



Servicio de información

Fundación "la Caixa"
900 22 30 40
info@fundacionlacaixa.org
De lunes a viernes, de 9 a 17 h
www.fundacionlacaixa.org