



# Guía para la Aflicción y el Duelo

**AVOW**<sup>®</sup> *Licensed to Care  
for Collier County since 1983*  
 **HOSPICE**



## Guía para la aflicción y el duelo

La pérdida a través de la muerte puede ser uno de los desafíos emocionales más difíciles de la vida. Los sentimientos pueden abarcar desde la soledad extrema y falta de energía hasta la actividad ansiosa, confusión y varios síntomas

físicos. Pocos de nosotros saben qué esperar y qué hacer ante tal situación.

### **El proceso de la aflicción puede incluir algunos o todos los síntomas siguientes:**

- **Choque y negación.** Debido a nuestros propios mecanismos de defensa naturales, la noticia de que ha ocurrido una muerte puede sentirse a menudo como una sacudida eléctrica. Puede tomar tiempo antes de que la realidad de la tragedia se vea clara. A través del proceso de la aflicción puede repetirse un sentimiento de que la muerte no es real.
- **Pánico.** Cuando perdemos una relación importante, se rompe nuestra estabilidad emocional y podemos sentirnos fuera de control. La preocupación con la pérdida puede hacer que nos preguntemos cuáles serán nuestras próximas acciones; y esto puede asustarnos.
- **Culpabilidad.** Es natural que deseemos haber hecho todo lo posible para salvar a la persona que ha muerto. Cuando pensamos “¿Qué más pudo haber sido hecho para no dejar que muriera?” Podríamos estar sintiéndonos culpables.
- **Cólera.** Es común sentir la necesidad de encontrar a alguien a quien culpar por la pérdida de un ser querido. La persona que sufre la pérdida puede llegar a desarrollar un sentimiento de hostilidad hacia médicos, enfermeras, miembros de la familia y Dios.
- **Soledad.** La pérdida de un ser querido puede dar lugar a una sensación de vacío y de soledad. Puede experimentarse incluso un aislamiento mayor cuando la familia y los amigos se van, después del entierro.
- **Cambios físicos, en el sueño, y el apetito.** Puede ocurrir cualquier combinación de aumento o disminución del sueño y el apetito. También se puede experimentar una sensación de estar cansado, débil o vacío. Durante ese período, la resistencia a la enfermedad es baja, por ello es importante prestar atención a la alimentación, al descanso, a la actividad y a la comunicación.
- **Reajuste.** Eventualmente, la aflicción disminuye y regresa la necesidad de reinvertir en la vida. Darse tiempo para sentir todas las sensaciones normales de la aflicción y expresarlas, ayuda a los dolientes a volver a estar listos y hacer nuevos planes para el futuro.

# Expectativas apropiadas durante el duelo

## Expectativas apropiadas durante la aflicción

La siguiente es una lista de expectativas que usted puede experimentar durante el período de la aflicción, dependiendo de la intensidad del sentimiento de pérdida. Evalúese a sí misma, o a sí mismo en cada tópico y determine si usted está teniendo expectativas realistas.

### Usted puede pensar que su pena, probablemente:

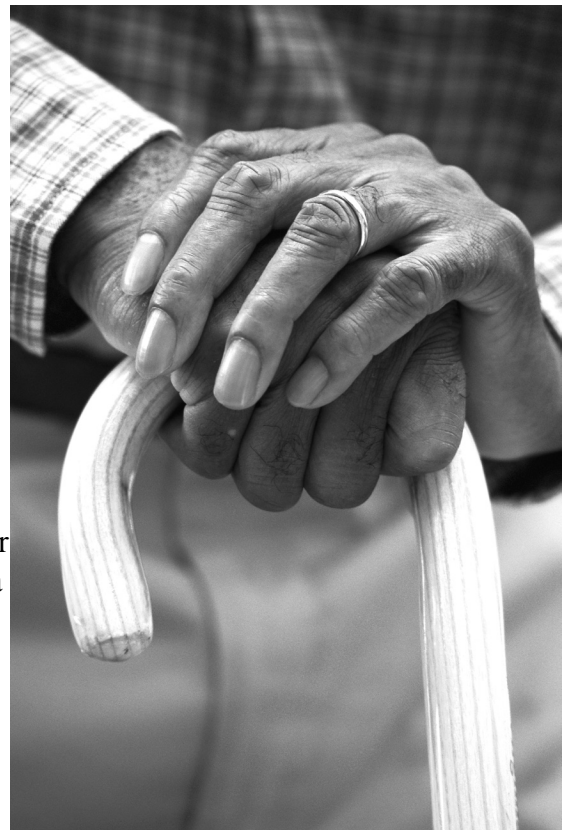
- Esté tomando más tiempo de lo que la mayoría de la gente piensa.
- Esté consumiendo más energía de lo que usted se habría imaginado.
- Implique muchos cambios y se desarrolle continuamente.
- Abarque todas las esferas de su vida: psicológica, social y física.
- Suponga la pérdida no solamente de la persona real que usted ha perdido, sino también de las esperanzas, los sueños, y las expectativas incumplidas que usted añoró para esa persona, y que ya no serán posibles debido a la muerte.
- Implique una variedad amplia de sentimientos y reacciones, no sólo las que generalmente se atañen a la pena, como la depresión y la tristeza. Usted puede tener cierta confusión de identidad como resultado de esa pérdida importante y de las reacciones que está experimentando, las que pueden resultar absolutamente diferentes para usted.

### Usted también puede:

- afligirse por muchas cosas simbólicas y tangibles, no solamente la muerte,
- experimentar una combinación de cólera y depresión, tal como irritabilidad, frustración, molestia, o intolerancia,
- sentir enojo y culpabilidad, o por lo menos cierta manifestación de esas emociones,
- sentir falta de estima personal,
- experimentar el dolor en espasmos: ataques agudos de aflicción, que ocurren repentinamente y sin advertencia,
- tener dificultad al pensar y al tomar decisiones,
- sentir como si usted se estuviera volviendo loco.
- darse cuenta que está teniendo reacciones físicas no comunes,
- sentir que hay ciertas fechas, acontecimientos, estímulos o experiencias que le provocan ataques de aflicción,
- comenzar una búsqueda de significados y empezar a cuestionarse sobre su religión y /o filosofía de la vida.

### La sociedad puede:

Tener expectativas poco realistas sobre su luto y responder a usted inadecuadamente.



# ¿Hay una manera correcta de afligirse?



## ¿Existe una manera correcta de afligirse?

Esta es una pregunta normal. Cada persona tiene su propia manera y su propio paso, pero hay reacciones comunes que todo el mundo parece confrontar. Las siguientes son preguntas y reacciones naturales ante la pérdida y la aflicción.

- ¿Estoy actuando correctamente? ¿Cómo debo sentirme?
- Siento que no tengo ningún control.
- Siento alivio de que todo haya terminado
- Duele tanto, que me siento herido(a)
- Es como si yo estuviera afuera mirando hacia adentro como pasa el mundo.
- No puedo concentrarme y estoy distraído(a).
- Esto no puede ser cierto
- Mi garganta está apretada.
- Mi pecho se siente pesado.
- ¿Para qué tengo que vivir?
- A veces me siento tan enojado.
- Lloro a horas inesperadas.
- No deseo estar rodeado de otras personas.
- No quiero que la gente me vea cuando estoy triste.
- ¿Qué voy a hacer?
- No tengo hambre.
- Parece que estoy comiendo todo el tiempo.
- A veces siento u oigo la presencia de ella / él.
- Me siento tan vacío(a).
- No me gusta tomar decisiones a solas.
- Me siento entumecido(a).
- Extraño ser tocado(a).
- Estoy tan solo(a).

## Los pasos para la supervivencia.

### Los pasos hacia la supervivencia

1. **Reconozca la pérdida.** Por un tiempo se sentirá entumecido. Ya sucedió. Ha sucedido – no intente eludirlo.
2. **Sienta el dolor. Usted está sufriendo.** Admítalo. Sentir dolor después de una pérdida es normal; es una prueba de que está vivo; la prueba de que usted puede responder.
3. **Usted no está sola. La pérdida es parte de la vida.** Todo el mundo la experimenta.

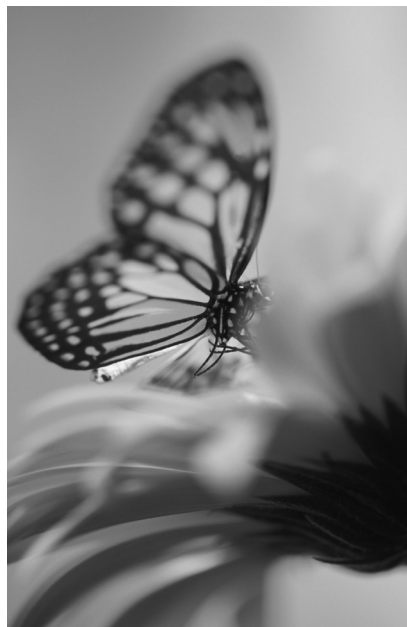
4. **Usted es una persona maravillosa, de mérito.** Usted es mucho más que la herida emocional que está sintiendo actualmente.
5. **Usted sobrevivirá.** Crea que usted sanará.
6. **Dé tiempo al tiempo para sanar.** Cuanto mayor es la pérdida, más tiempo le tomará.
7. **El proceso de curación tiene progresiones y regresiones.** La curación y el crecimiento no son una progresión ascendente y lisa, tiene altas y bajas - saltos dramáticos y regresiones deprimentes.
8. **La mañana llegará.** Su vida ha estado llena de experiencias positivas. Estas volverán.
9. **Cuídese bien.** Descanse mucho. Mantenga un horario. Planee sus días. La actividad le dará un sentido de orden.
10. **Mantenga al mínimo la toma de decisiones.** Es natural que su juicio se vea nublado por un tiempo. Usted está pasando por un cambio; no provoque nuevos cambios.
11. **Busque apoyo en otros.** Buscar apoyo es humano y valeroso.
12. **Rodéese de cosas vivas.** Una planta nueva, un animal doméstico, una canasta de frutas frescas.
13. **Reafirme su creencia.** Utilice su fe ahora. Explórela, apóyese en ella, crezca.
14. **Reconozca que los fines de semana y los días de fiesta son los peores.** En esos días planee actividades que usted disfruta particularmente.
15. **Pensamientos suicidas.** Éstos pueden presentarse –son un síntoma del dolor. Si usted siente que los pensamientos suicidas están fuera de su control, busque ayuda profesional.
16. **Acepte su aflicción.** Permítase estar con su dolor. Pasará más pronto. La pena pospuesta puede volver a perseguirle. Los sentimientos de dolor se expresarán de una forma o de otra.
17. **Sea amable consigo mismo.** Usted ha sufrido una herida emocional que le ha inhabilitado. Trátese a sí mismo con cuidado.
18. **Permítase curar totalmente.** Dé tiempo al tiempo. Usted es un convaleciente ahora. No salte a nuevas cosas demasiado rápidamente.
19. **Recuerdos.** Si éstos le son provechosos, utilícelos. Sin embargo, si le atan a un pasado muerto, líbrese de ellos. Antes de estar listo para decir “hola,” deberá poder decir “adiós.”
20. **Anticipe un resultado positivo.** El dolor es aceptable: nos dice que estamos lastimados. Pero no debe ser albergado a largo plazo.
21. **Está bien sentirse deprimido.** El llorar le está limpiando - un alivio maravilloso. Acepte esas sensaciones por un tiempo.
22. **Está bien sentir cólera.** Todo el mundo se siente enojado ante la pérdida del amor. Canalícelo sabiamente, y el enojo se irá cuando usted sane. Golpee una almohada. Dele una patada a una cama. Grite y vocee cuando esté solo. Corra. Juegue juegos duros. Golpee un punching bag. Toque el piano.
23. **Nutrición.** Los buenos hábitos del comer ayudan al proceso curativo.
24. **Usted se siente vulnerable.** Su resistencia es baja. Pida ayuda solamente a aquellos en quienes usted confía.
25. **Cuídese del rebote.** Hay un agujero en su vida.



Tenga cuidado en no apurarse demasiado para volver a llenarlo.

26. **Cúidese de actividades adictivas.** El alcohol, las drogas, el exceso de comida, y las diversiones, todos ellos pueden ayudarnos momentáneamente a escapar del dolor. Pero nunca nos ayudarán a curar.
27. **Fije un límite de tiempo para la aflicción.** Permanecer afligido durante demasiado tiempo no es prueba de su amor. El amor verdadero es también ayudarse a sí mismo.
28. **Lleve un diario.** Poner sus pensamientos y sentimientos en el papel es una buena manera de desahogarse. También podrá volver a leerlos más adelante y ver cuánto ha avanzado.
29. **Sane a su propio paso.** Nunca se compare con otra persona afligida. Cada uno de nosotros tiene su propio paso y tiempo de recuperación.
30. **Usted crecerá.** A medida que trabaje con su tristeza, usted crecerá. Comenzará a entender que el cambio y la separación son una parte natural del vivir. Usted es una persona mejor por el hecho de haber amado.
31. **Comience a mirar al futuro.** Empiece a experimentar con nuevas formas de vida –nuevas maneras de llenar el día. Puede ser que incluso resulten divertidas.
32. **Elógiense.** Usted es hoy una persona más rica, más profunda, más sabia.
33. **Manténgase abierto.** Dé a su persona la oportunidad de conocer a gente nueva, nuevos lugares, ideas, y experiencias, pero no se olvide de construir sobre la base del pasado: no tire a la basura las cosas de mérito que ha vivido. Los cambios pequeños son los mejores al principio.
34. **Comience a dar de sí mismo.** El dar puede traerle la alegría más grande. Es curativo.
35. **Entienda que podrán haber recaídas.** Habrá siempre ciertas cosas que accionarán de nuevo la tristeza. Ello es normal.
36. **Estar solo no significa soledad.** La soledad puede ser creativa, tranquila, e incluso divertida. Usted puede aprender gozar de ella.
37. **Goce de su libertad.** Usted ahora está en control. Aproveche sus opciones. Usted puede incluso aprender a tomar riesgos.
38. **¡Celebre su supervivencia!**

*“Steps to Survival” “Los pasos hacia la supervivencia”* fue desarrollado en St. Peterburg Junior College, condado Pinellas, Florida.



**Nuestra Misión:**

Creemos que cambiando  
la manera de morir  
de las personas,  
cambiamos su manera de vivir.



Copyright © 2007 Avow Hospice, Inc.