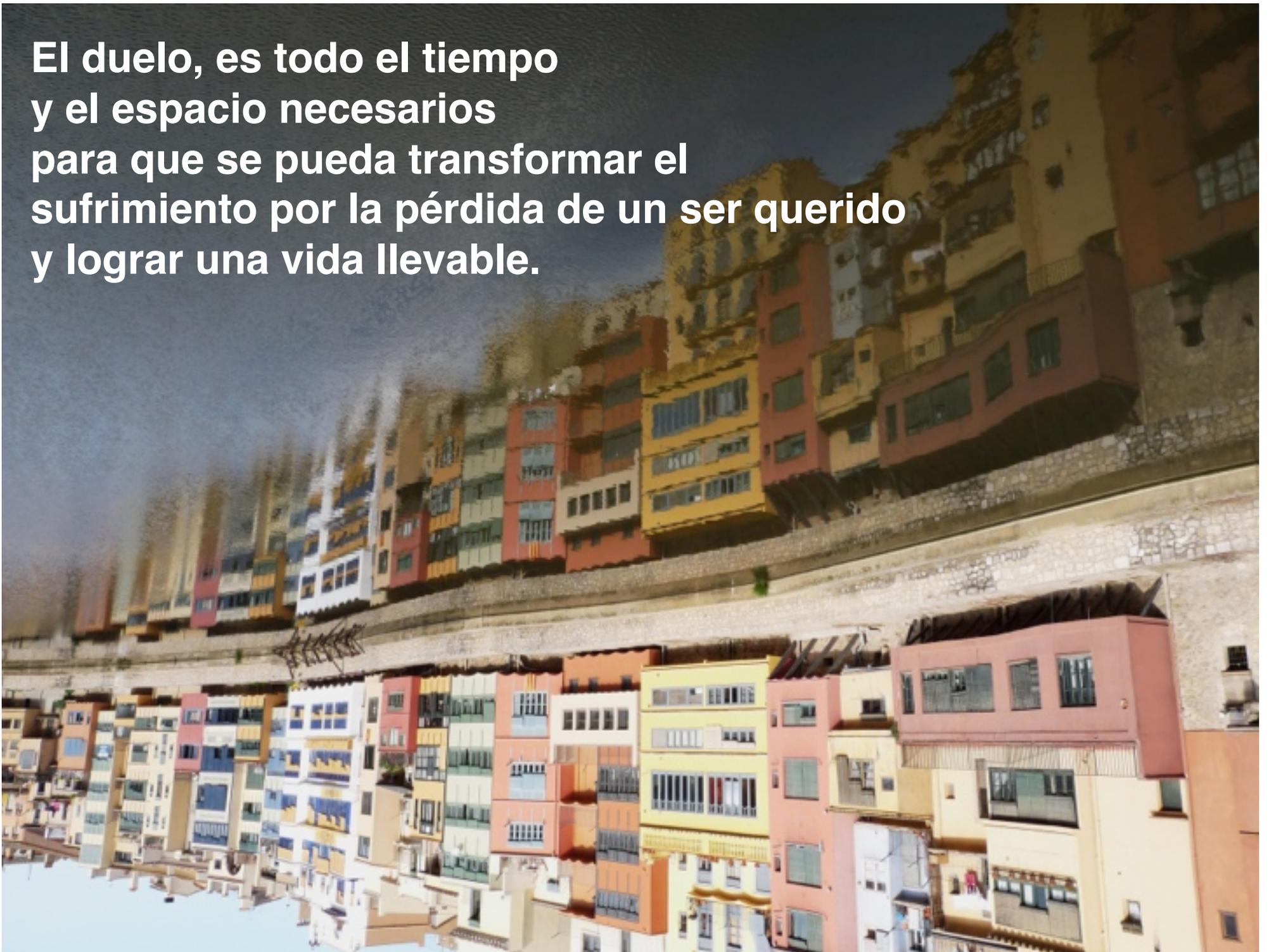
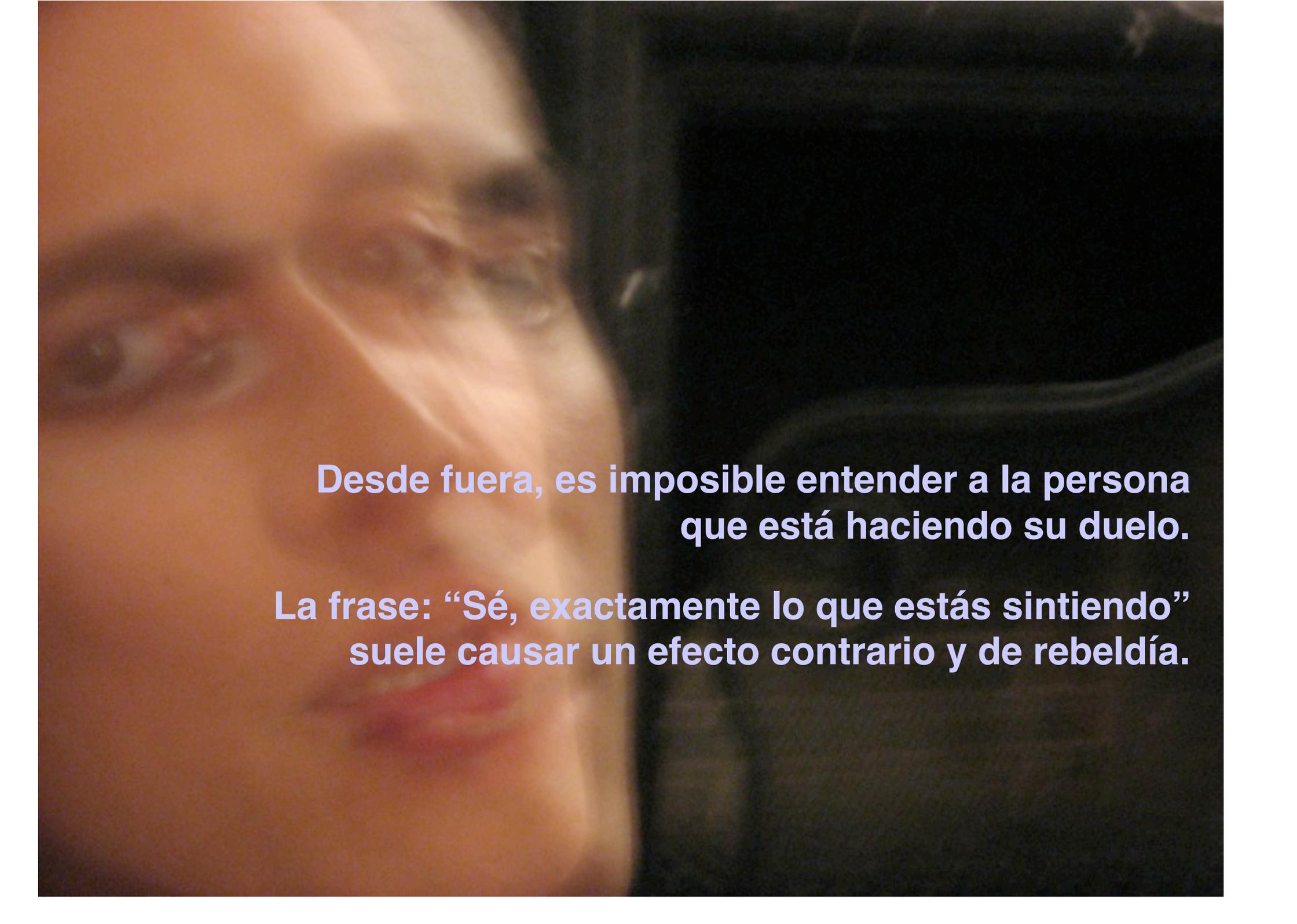




EL DUELO
anji carmelo

**El duelo, es todo el tiempo
y el espacio necesarios
para que se pueda transformar el
sufrimiento por la pérdida de un ser querido
y lograr una vida llevable.**





**Desde fuera, es imposible entender a la persona
que está haciendo su duelo.**

**La frase: “Sé, exactamente lo que estás sintiendo”
suele causar un efecto contrario y de rebeldía.**

**Respeto, un apoyo incondicional
y la predisposición para
escuchar y comprender
es la mejor actitud.**

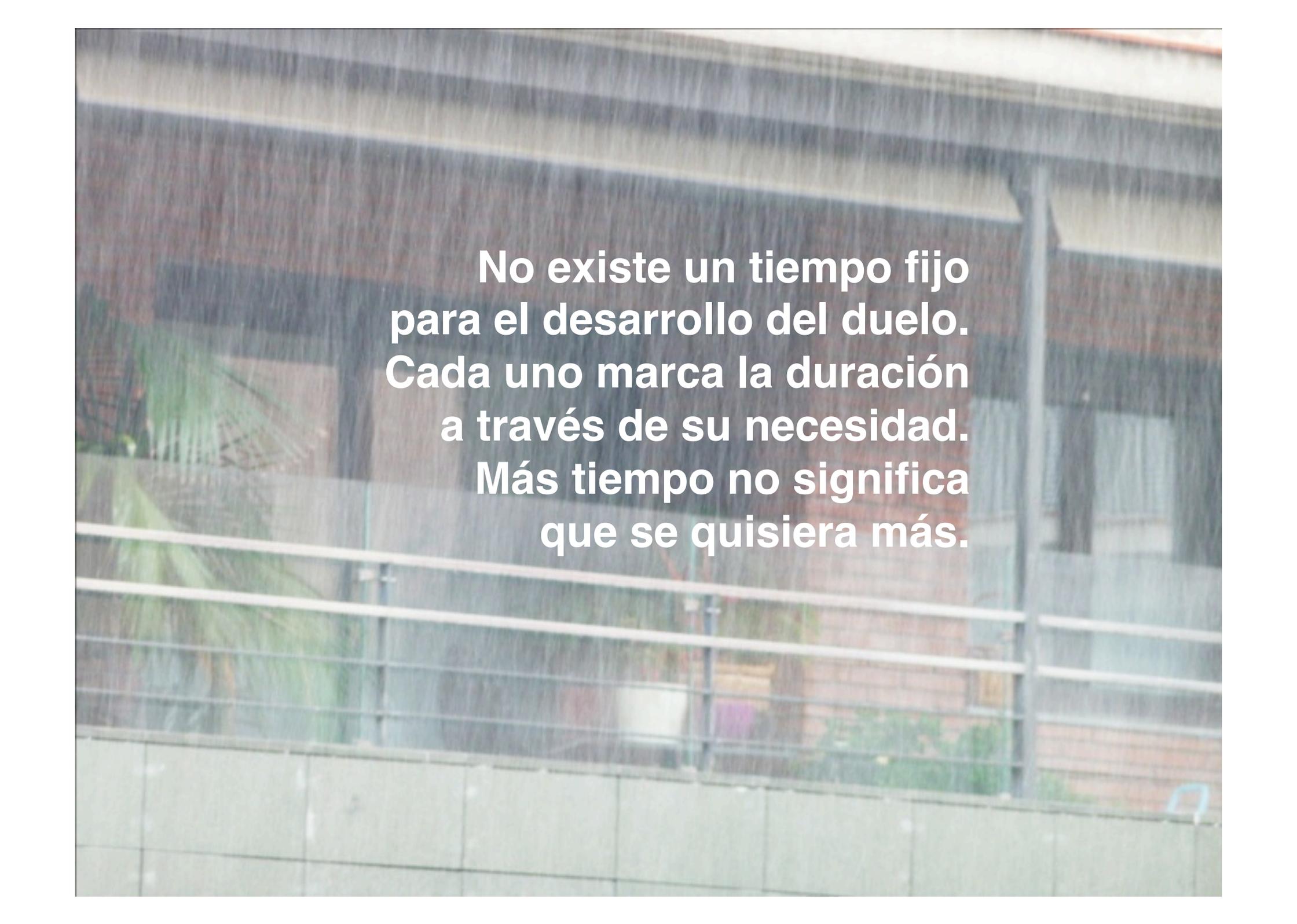


**La profundidad del dolor
es totalmente única.**

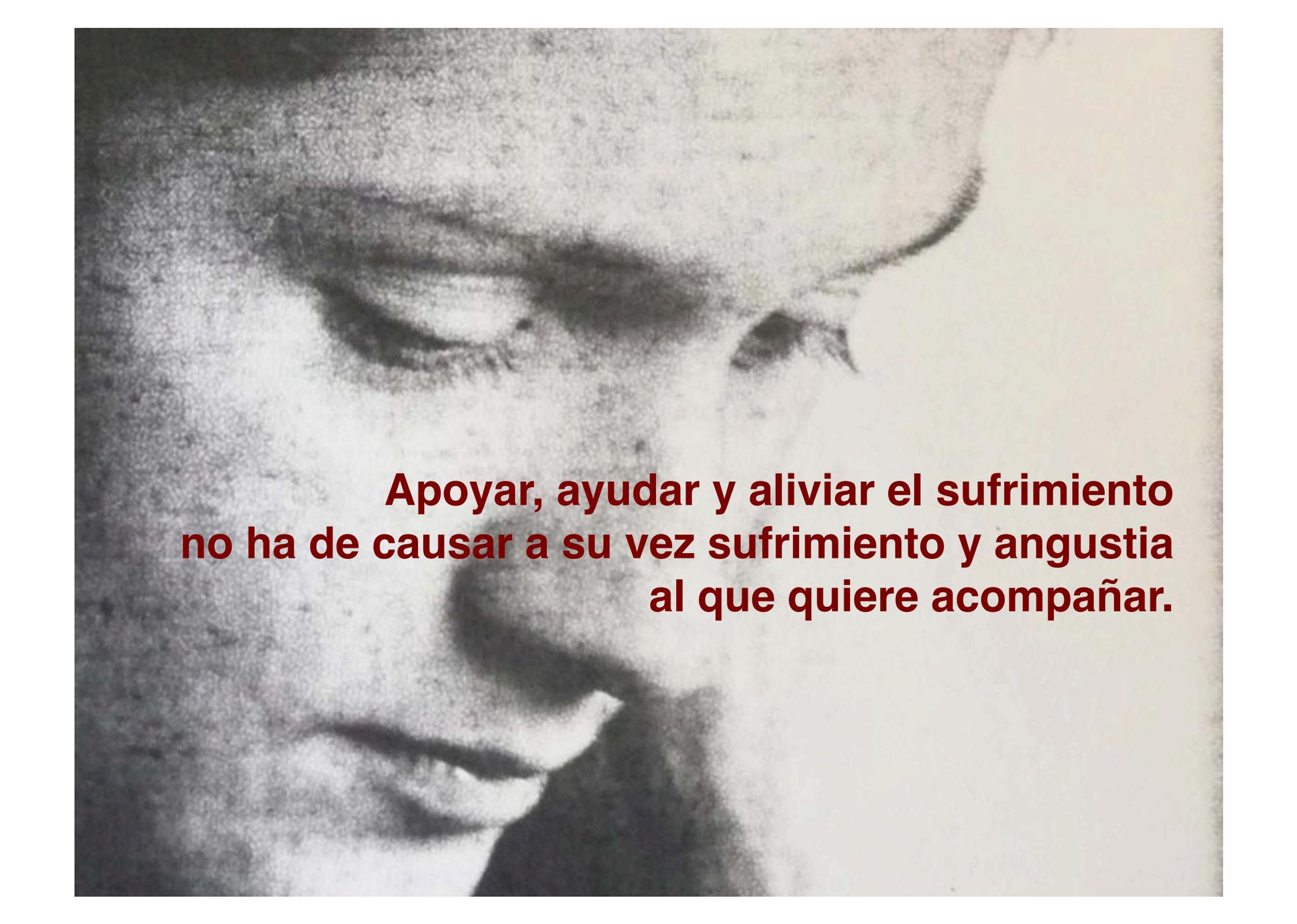
**El dolor no es
cuantitativo
ni mensurable.**

Es totalmente personal.



A photograph of a building with a balcony railing in the foreground, serving as a background for the text. The railing is made of metal bars and is in the lower third of the frame. The building behind it has a brick facade and a window with a blue frame. The text is centered in the middle of the image.

**No existe un tiempo fijo
para el desarrollo del duelo.
Cada uno marca la duración
a través de su necesidad.
Más tiempo no significa
que se quisiera más.**



**Apoyar, ayudar y aliviar el sufrimiento
no ha de causar a su vez sufrimiento y angustia
al que quiere acompañar.**

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL DUELO

El entorno sociocultural y el grado de influencia de éste sobre la persona que ha perdido a su ser querido.

Las circunstancias de la muerte.

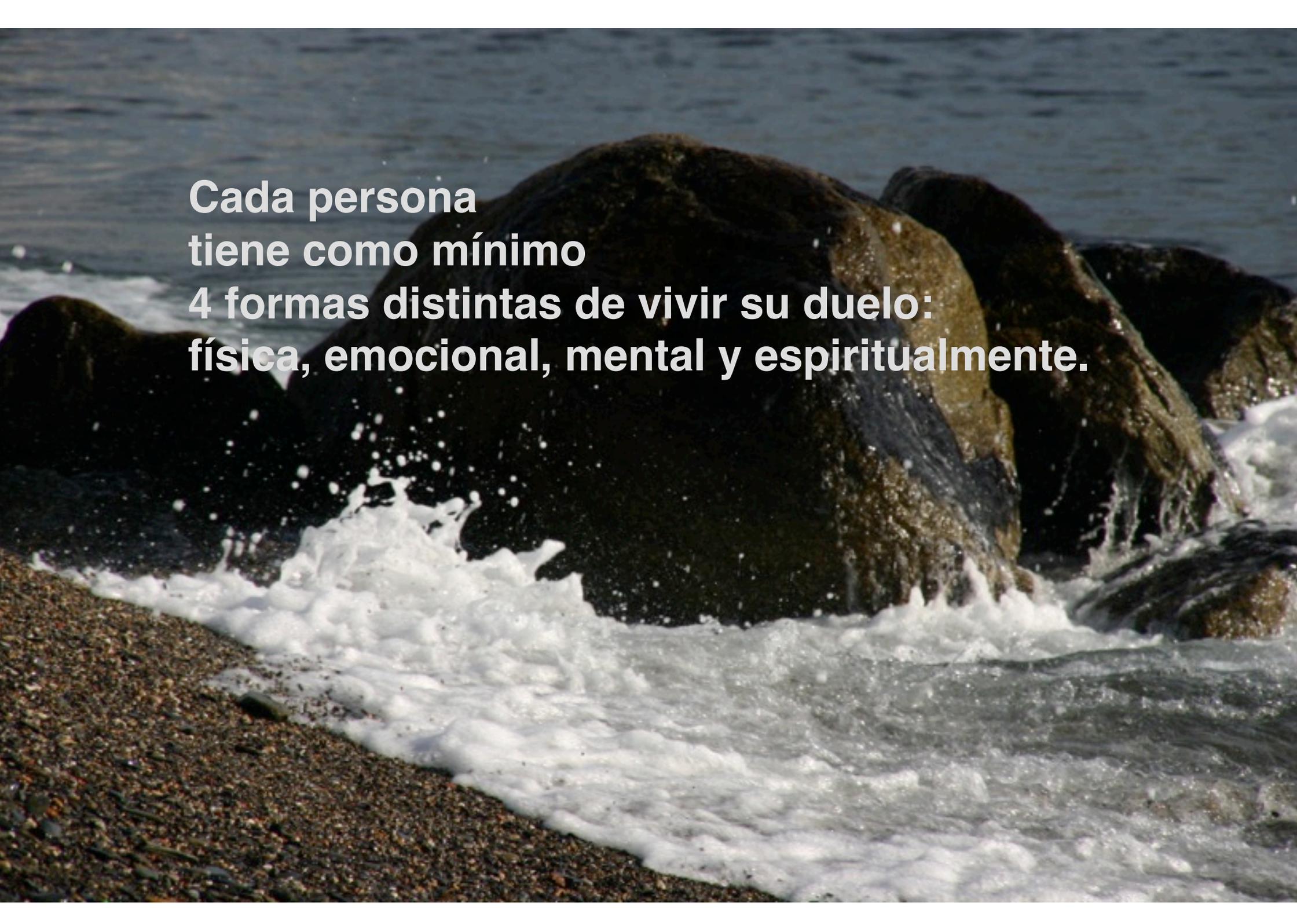
La edad de las personas, tanto la de quien ha muerto como la de la que está viviendo el duelo.

La proximidad de convivencia y el tiempo vivido junto a la persona que se ha ido.

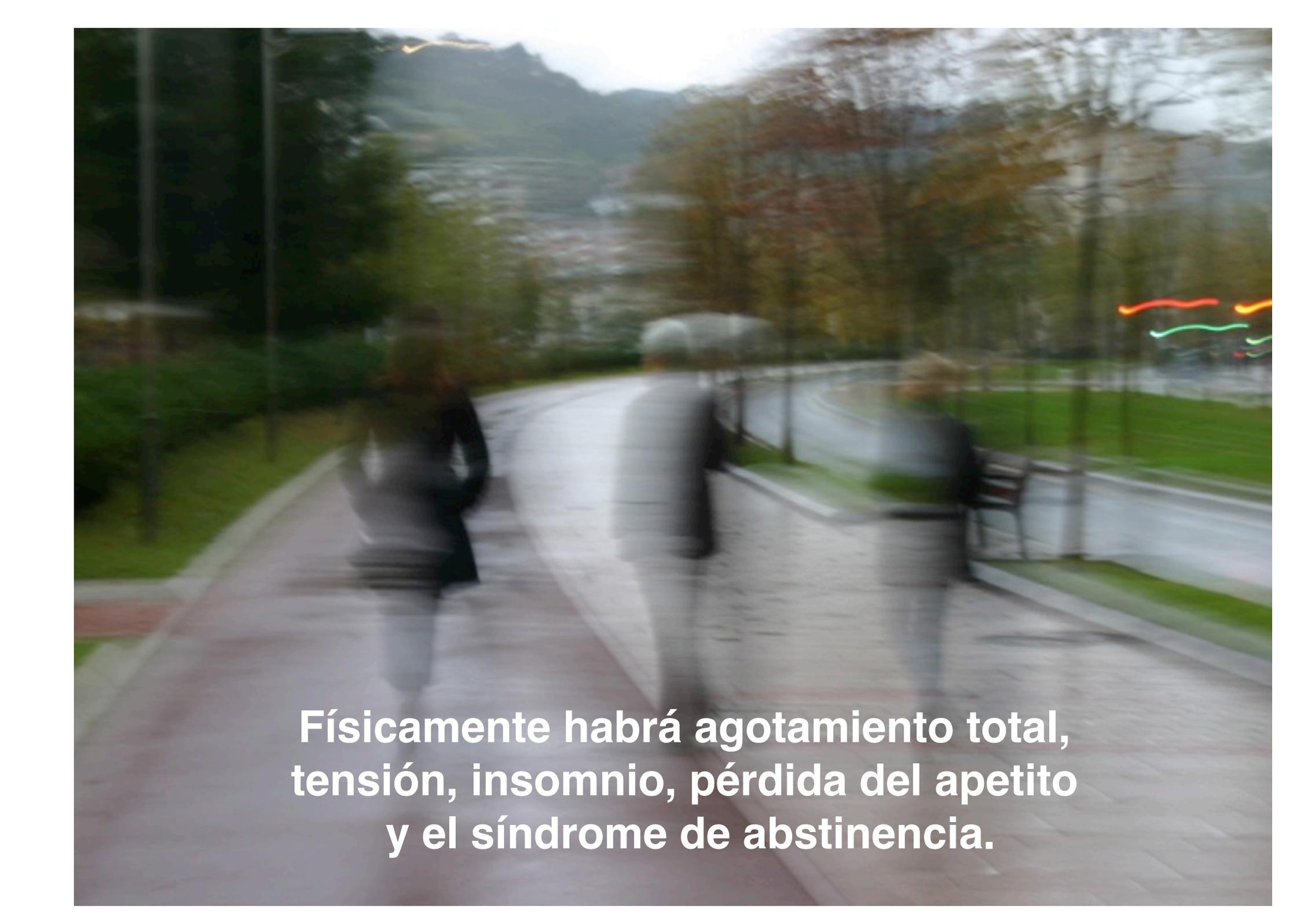
Las áreas que se solucionaban y/o que se vivían a través del ser querido.

**Y también
las creencias acerca
de la muerte
y el más allá.**



A photograph of a rocky coastline with waves crashing against the shore. The text is overlaid on the image.

**Cada persona
tiene como mínimo
4 formas distintas de vivir su duelo:
física, emocional, mental y espiritualmente.**

A blurred photograph showing a person walking away from the camera on a paved path. The path is bordered by a low stone wall on the right. In the background, there are trees with autumn foliage and a view of a valley and mountains under a cloudy sky. The image has a motion blur effect, suggesting the person is moving quickly.

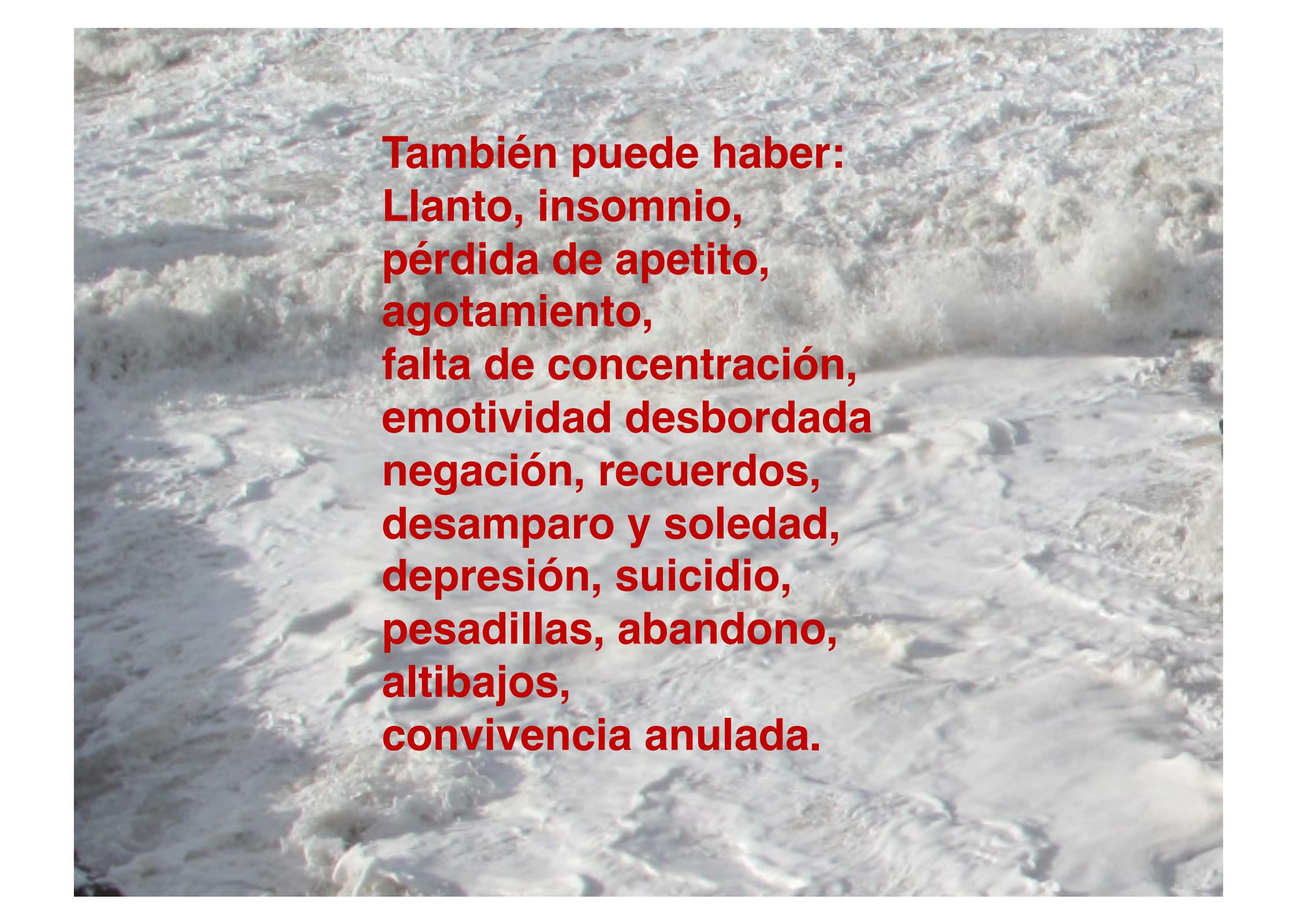
Físicamente habrá agotamiento total, tensión, insomnio, pérdida del apetito y el síndrome de abstinencia.



Emocionalmente

**se vive a través de toda la gama de
sentimientos,**

**en especial
la tristeza,
la ira,
los miedos
y las culpas.**



**También puede haber:
Llanto, insomnio,
pérdida de apetito,
agotamiento,
falta de concentración,
emotividad desbordada
negación, recuerdos,
desamparo y soledad,
depresión, suicidio,
pesadillas, abandono,
altibajos,
convivencia anulada.**

A photograph of a wooden bridge with a metal railing, viewed from a low angle looking down the length of the bridge. The bridge is surrounded by dense green foliage and trees. The text is overlaid on the bridge.

**Mentalmente:
ideas repetitivas y obsesivas,
problemas imaginarios y
la incapacidad
para pensar
claramente.**

A photograph of a wooden bridge with two prominent arches, leading through a dense forest of tall trees. The bridge is made of light-colored wood and has a railing with vertical slats. The perspective is from the center of the bridge, looking down its length towards the far arch. The text is overlaid in the center of the bridge deck.

**Después
de algún
tiempo
se vislumbran
soluciones.**



**Espiritualmente, unas creencias
sólidas, sirven de apoyo y
se podrá vivir la esperanza.**

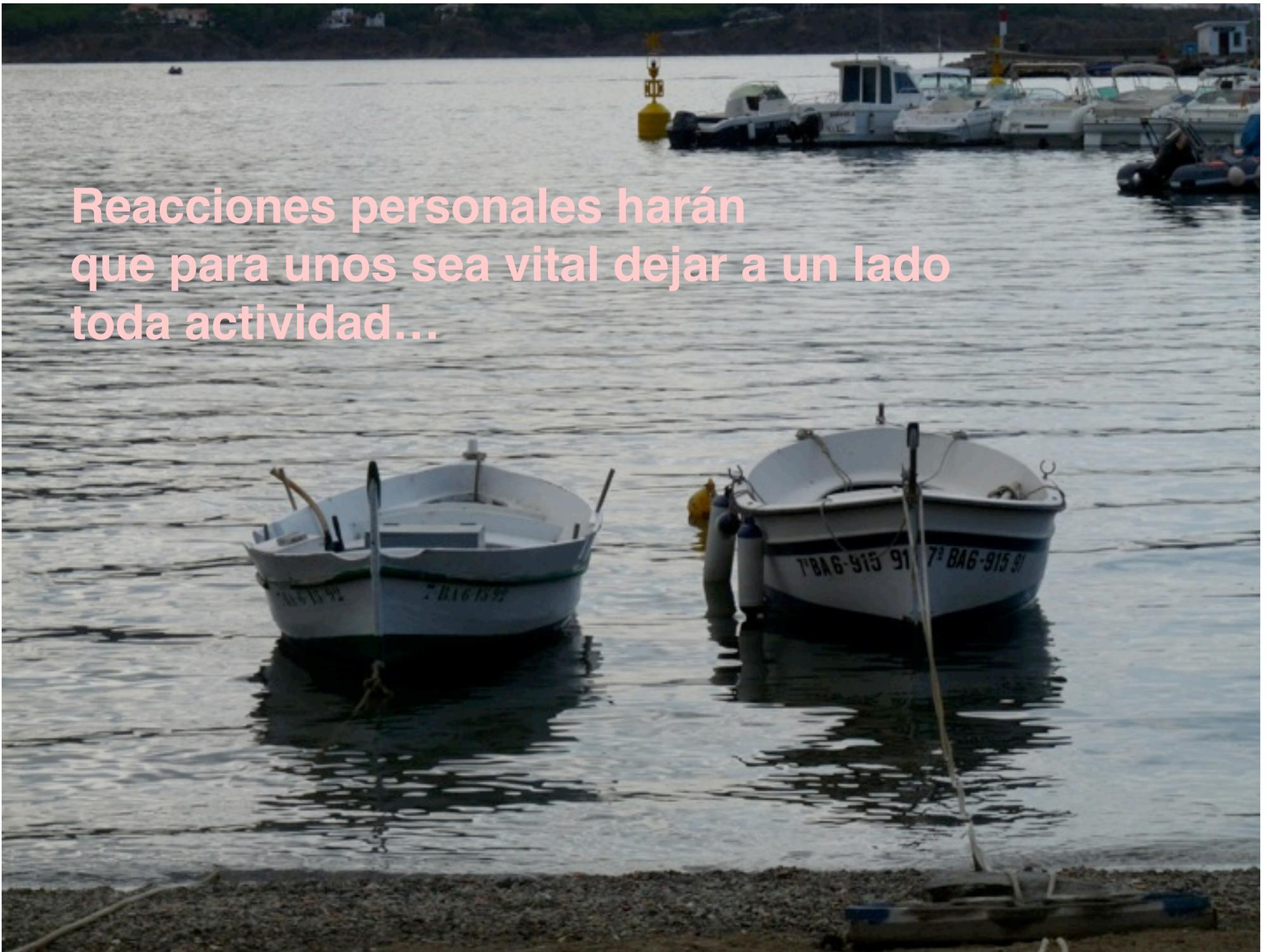
**Durante el duelo,
el dolor acapara la atención.
Todo lo demás queda en segundo plano.**

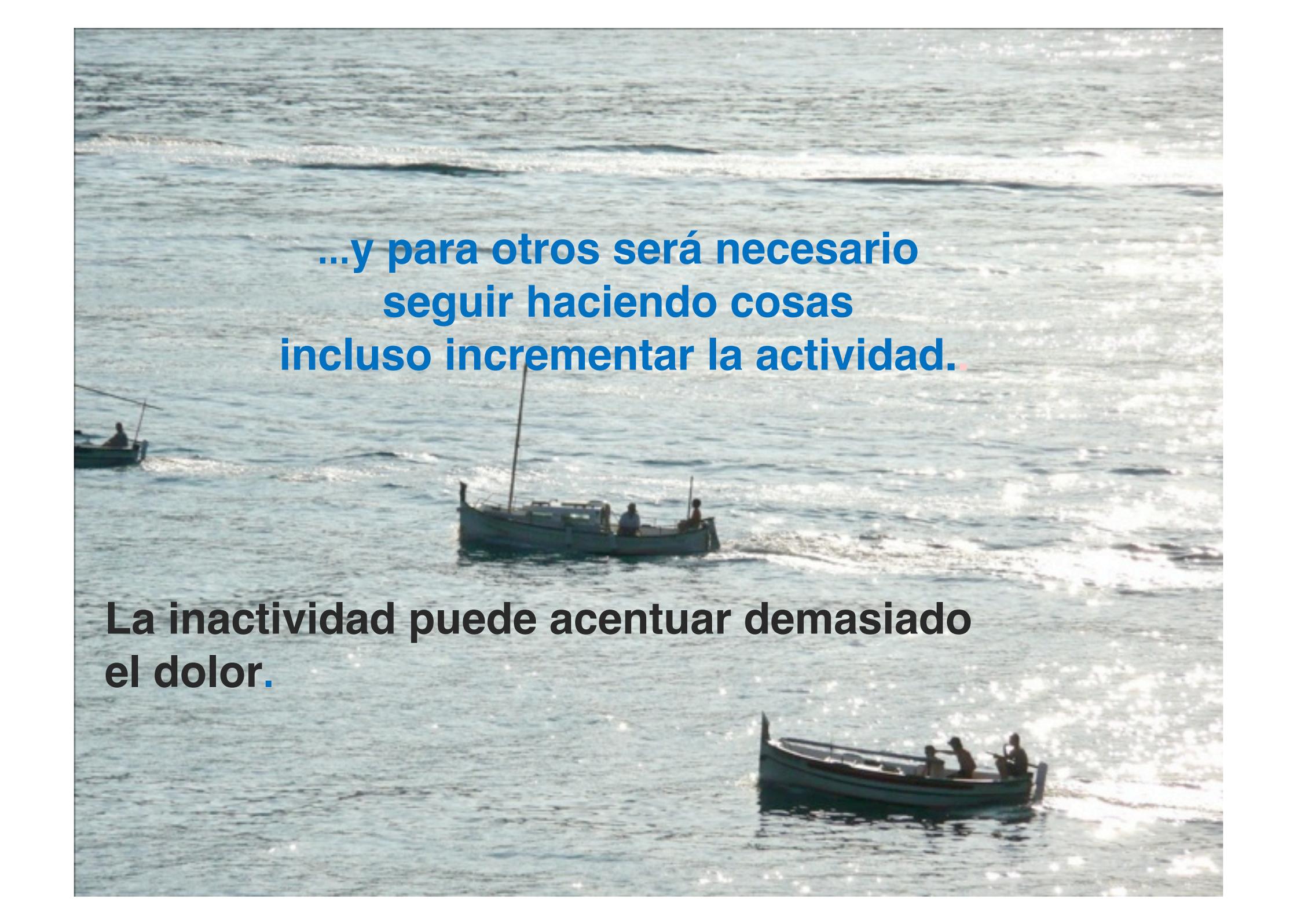
Es como un foco que no deja ver nada.

**La imposibilidad de mantener
este estado de dolor continuado
dará lugar a respiros y momentos de mejoría.**



Reacciones personales harán
que para unos sea vital dejar a un lado
toda actividad...





**...y para otros será necesario
seguir haciendo cosas
incluso incrementar la actividad.**

**La inactividad puede acentuar demasiado
el dolor.**

A photograph of a sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, partially obscured by a range of dark mountains. The sky is filled with soft, golden light and scattered clouds. In the foreground, the dark silhouette of a lake is visible. The overall mood is serene and contemplative.

Es primordial no hacer comparaciones.

Cada uno debe respetar lo que le pide su cuerpo y sus capacidades emocionales y mentales.

Lo que es bueno para una persona puede ser negativo para otra.

Las necesidades del duelo:

**Paciencia con uno mismo y el propio proceso.
Saber y sentir que se va a poder llorar todo lo que
haga falta.**

**Libertad para poder expresar sentimientos
y pensamientos que invaden constantemente.**

Un ambiente de apoyo sin enjuiciamientos.

**Poder inhibirse de las “distracciones”
sin parecer “bichos raros”.**

**Y por encima de todo, saber que la forma
en que se está viviendo el duelo es normal,
aunque se esté rodeado de
reacciones contrarias.**

LAS FASES DEL DUELO

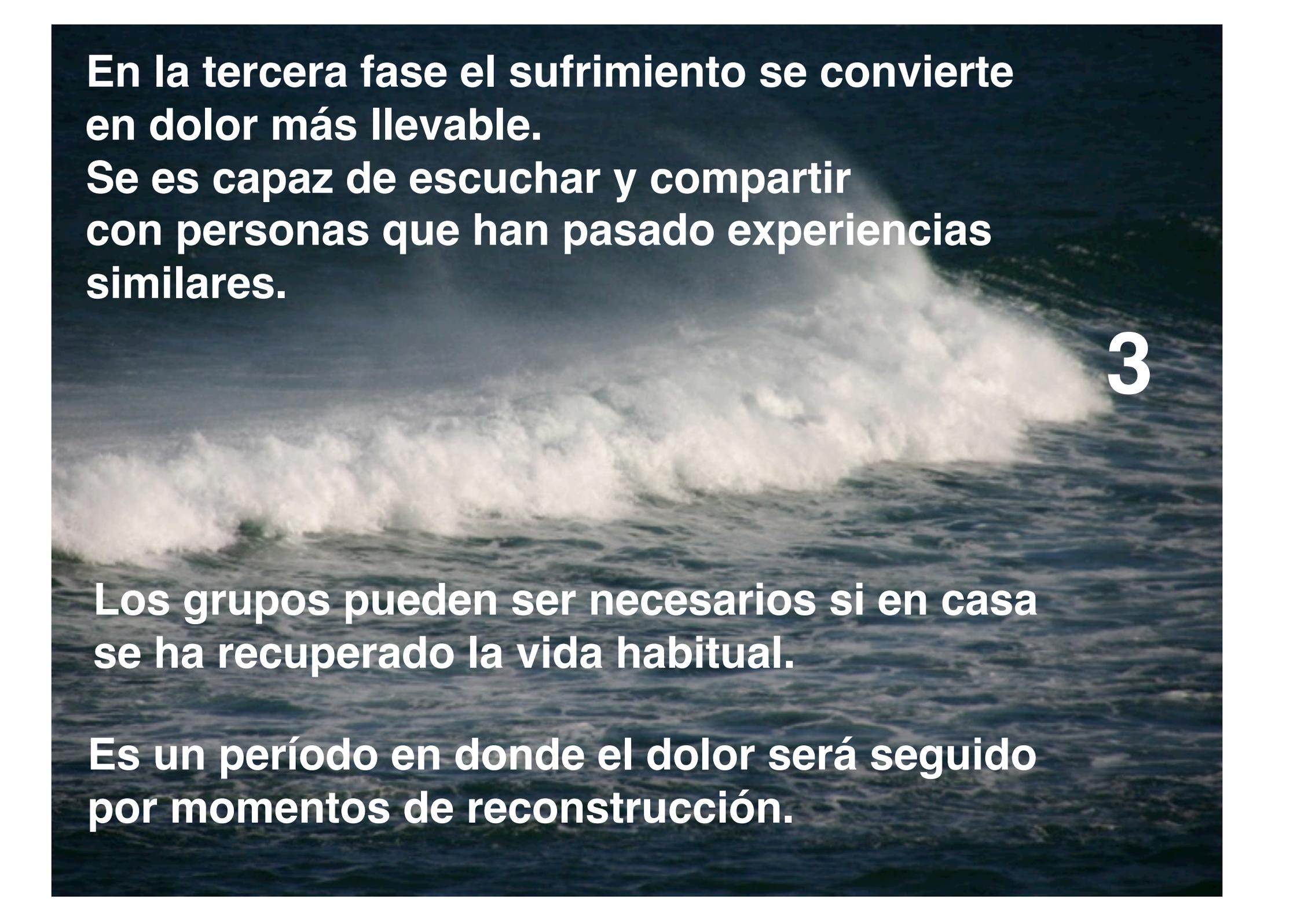
1

**Pérdida, vacío y dolor insoportables.
Imposibilidad de hablar o expresarse.
Normalmente se define como un estado de
shock.
Puede durar horas, días e incluso semanas.**

La pérdida, vacío y el sufrimiento dejan de ser angustiosamente insoportables. Existe la necesidad de expresarse, pero una imposibilidad de escuchar.

2

La tercera comparte espacio con la segunda. Muchas veces se está a caballo entre las dos.



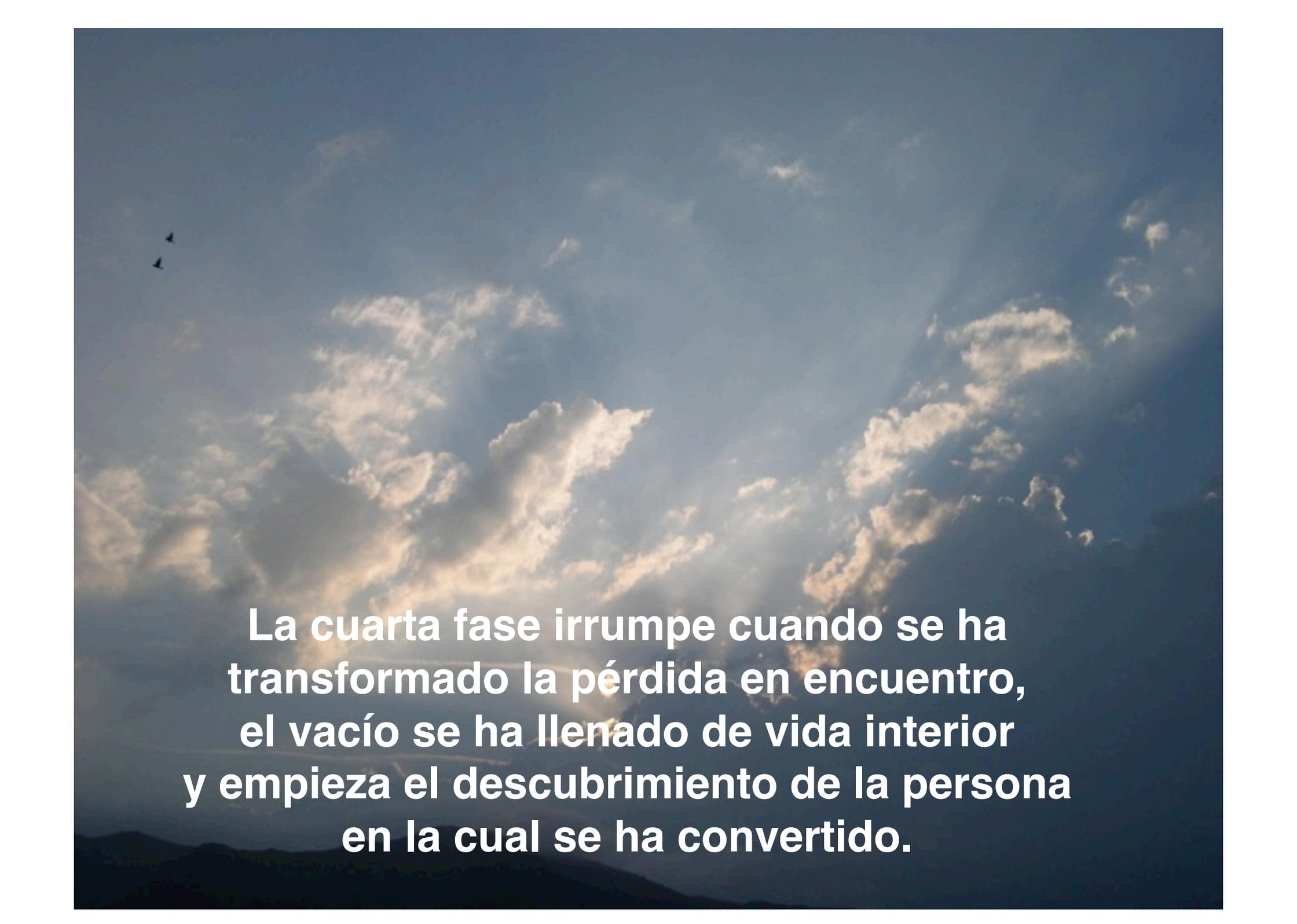
En la tercera fase el sufrimiento se convierte en dolor más llevable.

Se es capaz de escuchar y compartir con personas que han pasado experiencias similares.

3

Los grupos pueden ser necesarios si en casa se ha recuperado la vida habitual.

Es un período en donde el dolor será seguido por momentos de reconstrucción.



La cuarta fase irrumpe cuando se ha transformado la pérdida en encuentro, el vacío se ha llenado de vida interior y empieza el descubrimiento de la persona en la cual se ha convertido.

**Finalmente nace
la mariposa
y el duelo se termina.**

