Cómo hacer frente

A la pérdida de un ser querido



Disponibles 24h | 365 días
900 100 036
contraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer

ÍNDICE

1.- ¿Cómo hacer frente a la pérdida de un ser querido? 3

2.- ¿Qué es el duelo? 4

Los primeros momentos 4

3.- ¿Qué reacciones son propias del duelo? 6

4.- ¿Qué te puede ayudar en estos momentos? 9

Construye una rutina que favorezca tu equilibrio 10

Cuídate 10

Diferentes personas para diferentes momentos 10

Gestionar los consejos y las buenas intenciones 10

No te precipites 11

Pide ayuda 11

5.- ¿Cómo afrontar las fechas señaladas? 12

6.- Mitos sobre el duelo 12

7.- ¿Cuándo buscar ayuda? 15

8.- ¿Dónde buscar ayuda? 15

1.- Cómo hacer frente a la pérdida de un ser querido

Nada ni nadie nos prepara ni para morir ni para afrontar la muerte de nuestros seres queridos. Sin embargo, es algo a lo que, tarde o temprano, todos tendremos que enfrentarnos.

El fallecimiento de una persona querida es una de las experiencias más dolorosas que podemos vivir. Es como perder una parte de nosotros mismos. En ese momento comienza un proceso llamado **"duelo"** que implica tomar conciencia de que esa persona ya no estará con nosotros en el futuro cercano o lejano.

En aquellos casos en los que se sabe que la muerte tendrá lugar tarde o temprano -por una enfermedad o situación prolongada-, es posible que empieces a experimentar algunos de estos síntomas incluso antes de la pérdida.

Este e-book ha sido escrito para acompañarte en estos momentos tan difíciles. Queremos ofrecerte información sobre qué es el duelo, qué emociones, pensamientos, sensaciones y necesidades son naturales en este proceso, qué puedes hacer para cuidarte y algunas sugerencias prácticas que pueden ayudarte.



2.- ¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso natural que se desencadena tras la muerte de un ser querido. Implica un conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que, aunque son universales, cada persona vive de manera única.

Puede que, en algún momento, te sientas como un "equilibrista", caminando por un fino alambre entre dos realidades opuestas: una que te permite recordar con serenidad a la persona que has perdido y otra en la que te sientes completamente desbordado.

No es un camino fácil ni rápido, pero sí muy importante. Como un buen equilibrista, avanzarás aprendiendo a balancear tu carga emocional. Algunos pasos serán inseguros, y tal vez tengas que retroceder para recuperar el equilibrio necesario antes de seguir avanzando. El equilibrio es posible. Solo necesitas darte tiempo -tu tiempo- y permitirte encontrarlo poco a poco.

Los primeros momentos...

En los primeros momentos tras el fallecimiento de una persona querida, es habitual sentir cierto **aturdimiento.** Esta especie de "anestesia" natural nos **protege del impacto del dolor** y, al mismo tiempo, nos **permite hacer frente a lo que la situación requiere:** tomar decisiones, ocuparse de trámites, atender y cuidar a quienes están más frágiles.

El **shock inicial,** que suele durar entre unas horas y unos días, puede ir acompañado de sensaciones de incredulidad y/o irrealidad, especialmente si la muerte ha sido inesperada o repentina. Pensarás que "no es posible", que "ha sido un error", que "todo es una pesadilla". Estos pensamientos reflejan la dificultad que tiene tu mente a la hora de aceptar lo ocurrido.

A medida que el shock va desapareciendo, pueden aparecer múltiples emociones al mismo tiempo, haciéndote sentir como si estuvieras en una **"montaña rusa" emocional.** Esta sensación puede acompañarte durante parte del proceso de duelo, acentuándose en momentos puntuales o en fechas significativas.



3.- ¿Qué reacciones son propias del duelo?

El duelo es un **proceso que evoluciona** con el tiempo. A medida que pasan los días y las semanas, es posible que vayas tomando conciencia de lo sucedido y descubriendo poco a poco el impacto que la pérdida tiene en tu vida diaria.

Tras el fallecimiento, **es común sentir una profunda tristeza, ganas de llorar, desamparo, soledad o incluso pensar que no podrás seguir adelante** sin esa persona.

La tristeza no es un signo de debilidad, sino una reacción natural e inevitable que nos ayuda a reconocer el valor de lo que valoramos y a priorizar nuestro propio cuidado. Al ser una emoción universal y fácilmente reconocible, también **permite que quienes nos rodean perciban mejor nuestras necesidades.** Por eso, suele ser más útil compartirla que intentar ocultarla o negarla.

En algunos casos -sobre todo cuando la muerte se produce tras una enfermedad larga o dolorosa- puede aparecer un sentimiento de alivio porque la persona "ya descansa", aunque la pérdida duela igualmente.

También es frecuente experimentar culpa: por no haber hecho más, por no haber acudido al médico antes, por no haber expresado todo lo que sentías o por no haber podido despedirte… Independientemente de si estos reproches tienen una base real, suelen vivirse con mucha intensidad. Estos pensamientos y sentimientos reflejan tanto el amor por la persona fallecida como nuestro deseo de haberla protegido del sufrimiento.

Es probable que algunas reacciones te resulten más familiares que otras, pero es importante conocerlas todas. Ten presente que pueden aparecer, desaparecer y reaparecer con diferente intensidad a lo largo del tiempo. **Tener algunas de estas reacciones no es, en sí mismo, una señal buena ni mala; lo relevante es el impacto que tienen en tu vida a medida que pasa el tiempo.**

"La tristeza no es un signo de debilidad, sino una reacción natural e inevitable que nos ayuda a reconocer el valor de lo que valoramos y a priorizar nuestro propio cuidado."

Algunas reacciones frecuentes durante el duelo:

A nivel corporal	A nivel emocional
• Sensación de vacío o nudo en el estómago • Boca seca • Opresión en el pecho • Nudo en la garganta • Náuseas • Palpitaciones • Falta de energía, agotamiento • Problemas para dormir • Dificultad para respirar • Pérdida de apetito • Dolor o diversas molestias	• Tristeza • Irritabilidad, enfado, rabia • Sentimientos de culpa • Deseos de venganza • Soledad • Impotencia • Vulnerabilidad • Miedo • Añoranza • Insensibilidad emocional • Cambios de humor • Alivio

A nivel mental	A nivel comportamental
• Sensación de irrealidad ("Esto no puede estar pasando…" "me parece increíble que esto pueda estar sucediendo…") • Problemas de atención, concentración y memoria • Dificultad para tomar decisiones • Pensamientos recurrentes sobre la persona • Expectativas sobre cómo "debería" sentirme o comportarme ("No puedo permitirme estar triste", "debo seguir adelante como sea", "llorar no sirve de nada") • Pensamientos en bucle ("¿Y si…?" "Si hubiera…" o "Si no hubiera…")	• Apatía (dificultad para mostrar interés o atención), desgana • Hiperactividad o disminución de la actividad diaria • Necesidad de compañía o de aislamiento • Buscar a la persona, soñar con ella, sentir su presencia, hablarle… • Visitar o evitar lugares de recuerdo • Acumular o deshacerse de los objetos de recuerdo • Llorar, suspirar…

Recuerda que factores como la personalidad, las circunstancias de la pérdida y el momento vital que estamos viviendo pueden influir en cómo vivimos el duelo. **Cada duelo es único.** Cada persona hace lo que puede con su dolor, a su propio ritmo. Por eso es importante no compararte con otras personas ni con otros duelos.



4.- ¿Qué te puede ayudar en estos momentos?

Estar en duelo implica asumir las rutinas y responsabilidades de siempre mientras te adaptas a un mundo sin tu ser querido. Esto requiere tiempo y energía, por lo que **es normal sentir más cansancio e incluso que las cosas más sencillas te resulten agotadoras.**

También es habitual **tener dificultades para pensar, tomar decisiones, concentrarse o mantener el ritmo de vida habitual.** Puede incluso que te cueste disfrutar de las cosas que siempre te han gustado: familia, amistades, aficiones, libros, música…

No te asustes. **Es normal,** al menos durante algún tiempo. Por eso es tan importante priorizar nuestro cuidado. Aquí tienes algunas pautas que pueden ayudarte en tu bienestar físico y emocional:

Procura…

- Mantener horarios regulares de sueño. Intenta acostarte y levantarte a la misma hora. Puedes acompañarlo con una breve práctica de relajación y/o meditación.
- Pasear y hacer ejercicio físico: son grandes aliados.
- No descuidar el cuidado básico de tu cuerpo: ducharte, asearte, peinarte…
- Ser consciente del desgaste físico, mental y emocional que estás viviendo. Esto te ayudará a priorizar y evitar frustraciones.
- Permitirte sentir tus emociones. Si no puedes en ese momento, puedes hacerlo más tarde. Enfádate o llora si lo necesitas. No pasa nada por expresar emociones delante de niños/as o adolescentes, siempre y cuando no te desbordes. Ellos son muy empáticos, y verte perder el control puede impresionarles.

Evita…

- Consumir alcohol, tabaco, drogas o automedicarte.
- Sobrecargar tu agenda. Mejor tareas y actividades sencillas, al menos en los primeros momentos.
- Exponerte a sobrecargas emocionales innecesarias: retrasa decisiones que puedas posponer, deja para otro momento películas o canciones demasiado removedoras, etc.
- Sentirte obligado/a a contestar llamadas o mensajes de inmediato. Hazlo cuando te sientas preparado/a. Quienes te quieren, lo entenderán.

Construye una rutina que favorezca tu equilibrio

El duelo puede compararse a remar en una barca don dos remos: uno conecta con el dolor, la añoranza y los recuerdos de tu ser querido...; el otro, con la desconexión, el trabajo, las actividades cotidianas... Si remas solo con uno, la barca gira en círculo. Ambos remos son necesarios para avanzar.

Incorpora una rutina diaria, incluso fines de semana o vacaciones, que te ayuden a sostenerte y te ofrezca dirección, sobre todo en momentos difíciles. **Es fundamental reservar espacio tanto para conectar como para desconectar.**

Recuerda: avanzar en el duelo significa permitirte remar con ambos remos, a tu ritmo, alternando conexión y desconexión.

Cuídate

- **Céntrate en lo básico:** comer, dormir y estar activo/a.
- **Baja el ritmo:** probablemente has pasado por meses muy duros. Tu cuerpo necesita recuperarse.
- **Organízate** para descansar entre tareas.
- **Cuida tu alimentación y realiza algo de ejercicio:** aunque cueste, ayudará a dormir mejor y recuperar fuerzas.

Aunque parezca sencillo, cuidar de lo básico es un gran acto de amor hacia ti mismo/a.

Diferentes personas para diferentes momentos

Rodéate de personas queridas, teniendo en cuenta que cada una aporta algo distinto.

Podrás observar distintos tipos de personas a tu alrededor: las "personas de conexión" y las "personas de desconexión". Las personas de conexión te escuchan, te permiten expresar emociones, no te juzgan. Las personas de desconexión te ayudan a distraerte, proponen actividades, temas de conversación ligeros. Ambos tipos son valiosos. Pregúntate: ¿Qué necesito en este momento? ¿Conectar o desconectar?

RECUERDA: NO TODAS LAS PERSONAS PUEDEN DARTE LO MISMO, Y ESO ESTÁ BIEN. SABER A QUIÉN ACUDIR SEGÚN LO QUE NECESITAS EN CADA MOMENTO TE AYUDARÁ A SENTIRTE MÁS ACOMPAÑADO/A.

Gestionar los consejos y las buenas intenciones

Es muy difícil ver sufrir a alguien querido, por eso tu entorno puede llenarte de consejos (generalmente bien intencionados) sobre lo que deberías hacer

o cómo deberías hacerlo: “Deberías volver a trabajar”,” Yo no pasaría aquí la Navidad si fuera tú”, “Lo que necesitas es salir más y pensar menos” …

Confía en tu instinto. Si lo que te proponen te genera rechazo o no te encaja, descártalo o déjalo para más adelante. **Cada duelo es único; lo que ayuda a uno puede no servir a otro.**

El mejor consejo es el que encaja contigo. No tengas miedo de escucharte a ti mismo/a.

No te precipites

El duelo necesita tiempo y puede afectar a tu proceso de toma de decisiones. Cuando experimentamos altos niveles de emoción podemos escoger opciones que, pasado un tiempo y desde una mayor serenidad, terminamos lamentando.

Si es posible, **considera posponer cambios importantes como mudanzas,** cambios laborales, ventas de propiedades… durante al menos 12-18 meses. Si son inevitables, busca que sean compromisos mínimos y reversibles.

Tampoco tengas prisa por decidir qué hacer con las cosas de tu ser querido. Si no quieres/puedes convivir con ellas, apártalas o guárdalas hasta que puedas elegir con calma con qué te quedas y con qué no.

Pide ayuda

A veces quienes te rodean no saben qué hacer o temen incomodarte. Esperamos que los demás se den cuenta de lo que necesitamos. Pero es probable que quienes te rodean, por respeto o por no saber qué hacer, se mantengan a la espera de que tú les digas lo que pueden hacer por ti o cómo pueden ayudarte.

Si puedes dile qué necesitas y cómo pueden apoyarte. Pedir ayuda no es señal de debilidad, sino de fortaleza y claridad sobre tus propias necesidades.



5.- ¿Cómo afrontar las fechas señaladas?

Navidades, cumpleaños, aniversarios… son momentos especialmente sensibles. Son ocasiones en las que los recuerdos y la sensación de ausencia están especialmente presentes.

Es posible que en los días o semanas previos a estas fechas sientas un malestar más elevado de lo habitual. Aunque no hay fórmulas mágicas, asumir que es probable que, acercándose el momento señalado, no estés al 100% es importante.

Tener un plan anticipado ayuda a no improvisar en estos momentos. Baja el ritmo, evita sobrecargarte y busca actividades que te aporten serenidad.

Cuando llegue la fecha señalada, puedes optar por hacer "lo de siempre como siempre" o hacer algo distinto. Ambas opciones son válidas: haz lo que sientas que necesitas. Eso sí, intenta reservar un momento para conectar con tu duelo, ya sea a través de un gesto (por ejemplo, una foto en tus redes sociales, llevando algo que fuera suyo…), una conversación o un pequeño ritual… **Dedicar un momento al recuerdo te permitirá vivir el resto del día con mayor calma.**

6.- Mitos sobre el duelo

Los mitos son creencias, a menudo erróneas y desinformadas, que incorporamos a lo largo de nuestra vida y que nos ayudan a explicarnos a nosotros mismos cosas que desconocemos.

Algunas creencias comunes pueden confundirte o hacerte sentir mal. Aclaramos algunas:

"Se tarda un año en pasar el duelo". Cada persona necesita su tiempo. Hay personas que pueden tardar seis meses, y otras, varios años. No te compares con otros ni compares tu proceso con el de otras personas ni siquiera con el de otras pérdidas que hayas tenido. Cada experiencia es única y personal.

"Tienes que distraerte". La distracción es útil, pero también es necesario conectar con el dolor. Ambos son fundamentales para mantener el equilibrio.

“Me da miedo olvidar...”. Es normal que aparezca el miedo a olvidar la voz de tu ser querido, su olor o cómo era. Sin embargo, los recuerdos importantes permanecen, incluso si algunos detalles se difuminan. Por otro lado, los recuerdos difíciles y/o dolorosos se irán transformando en recuerdos cálidos y nostálgicos.

“Es mejor no sacar el tema”. A menudo el entorno evita hablar de la persona fallecida por miedo a hacer daño, pero para muchos compartir recuerdos es un consuelo. Expresarles lo que necesitas en cada momento les ayudará a ellos a acercarse y a ti a sentirles más cerca.

“Si me permito estar triste, puedo acabar teniendo una depresión”. Algunas emociones del duelo como la tristeza, culpa o los sentimientos de desesperanza e indefensión, pueden hacerte pensar que estás desarrollando una depresión, pero no son lo mismo. El duelo es una reacción normal ante una pérdida significativa y la depresión, en cambio, es una enfermedad mental. En cualquier caso, si tienes dudas o te preocupa lo que sientes, lo mejor es consultar con un especialista.

“Si sigo con mi vida, la gente va a pensar que su muerte no me duele, que no le quería”. Desconectar puntualmente del dolor no significa desconectarte del duelo. Cada persona afronta las pérdidas a su manera y encuentra su propio equilibrio. No tienes que demostrar tu amor ni tu dolor a nadie.

¿Cuánto tiempo puede durar el duelo? No hay un plazo fijo para el duelo. Su duración depende de muchos factores: la relación que te unía a tu ser querido, las circunstancias de su muerte, tu momento vital, entre otros. Con el paso de las semanas, es posible que notes cambios en tus emociones y que puedas recordar a tu ser querido con mayor serenidad.

En general, el primer año suele ser el más intenso, lleno de “primeras veces”: primera Navidad, primer cumpleaños, primer aniversario…

Recuerda: aunque el tiempo puede ayudar, lo que realmente marca la diferencia es lo que haces con él. No has elegido estar en duelo, pero sí puedes elegir cómo transitarlo.

Ve paso a paso, respeta tus ritmos y ten presente que los sentimientos no tienen fecha de caducidad.



7.- ¿Cuándo buscar ayuda?

Aunque el duelo es un proceso normal y natural que generalmente no precisa tratamiento psicológico ni farmacológico, a veces puede ser útil pedir apoyo profesional. Busca ayuda si te reconoces en alguna de estas situaciones:

- Sientes que tu vida está vacía y no tiene sentido sin tu ser querido.
- Te cuesta establecer metas, hacer planes o imaginar un futuro.
- Tienes dificultades para conectar con amigos o familiares.
- Te aíslas cada vez más o sales mucho menos.
- Has sufrido varias pérdidas en poco tiempo.
- Tus emociones interfieren de forma importante en tu vida diaria.
- Estás sufriendo mucho.
- Piensas en la muerte de forma recurrente.

8.- ¿Dónde buscar ayuda?

¿Quieres que te ayudemos? ¿Tienes alguna duda?

Llámanos. **900 100 036** o entra en **www.contraelcancer.es**

En la Asociación Española Contra el Cáncer contamos con profesionales especializados para acompañarte en esta etapa. Nos tienes a tu disposición **24 horas, todos los días del año.**

Recuerda: **todos nuestros servicios son gratuitos.**

Estamos aquí para ayudarte.

Disponibles 24h | 365 días
900 100 036
contraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer