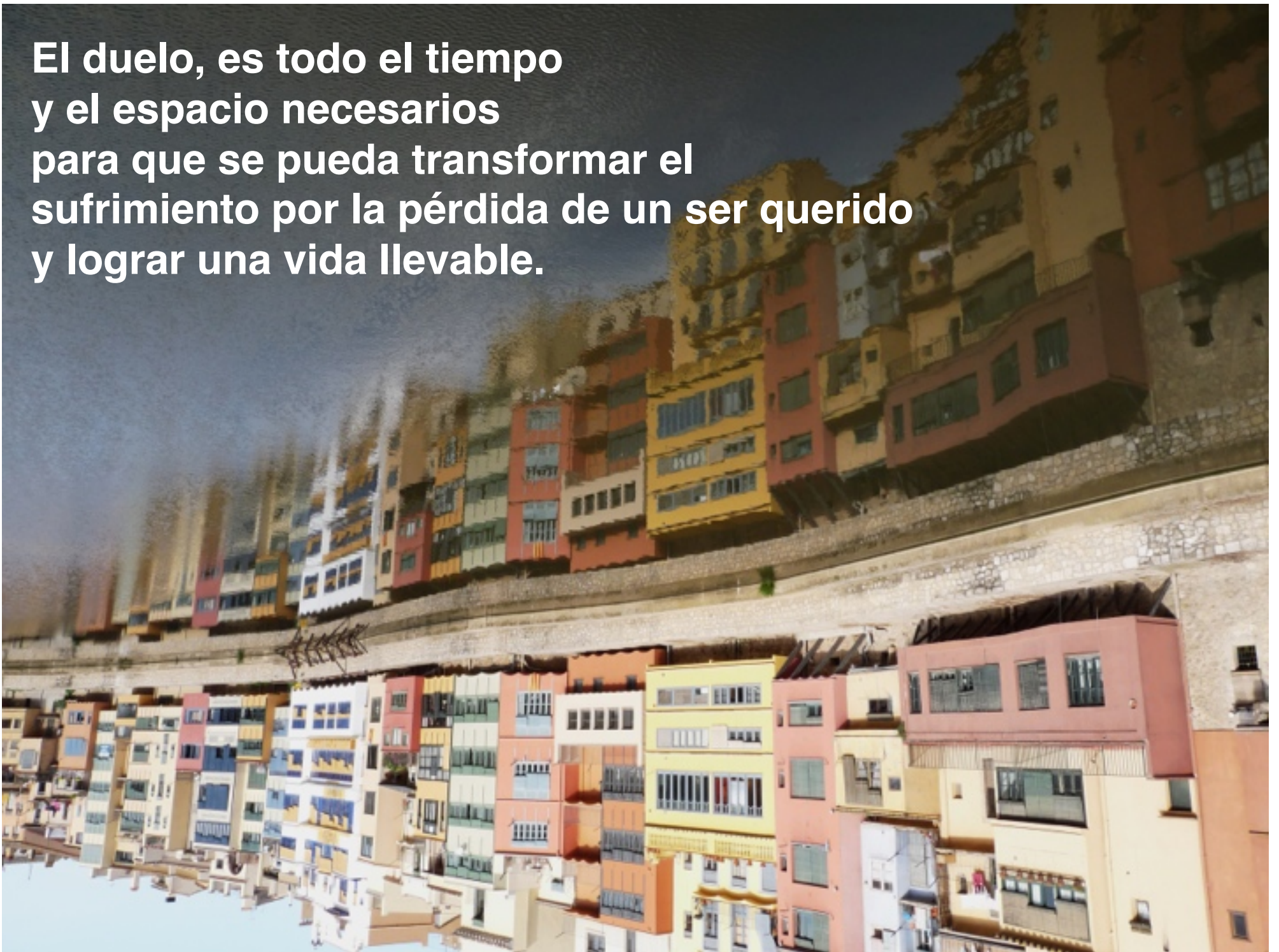
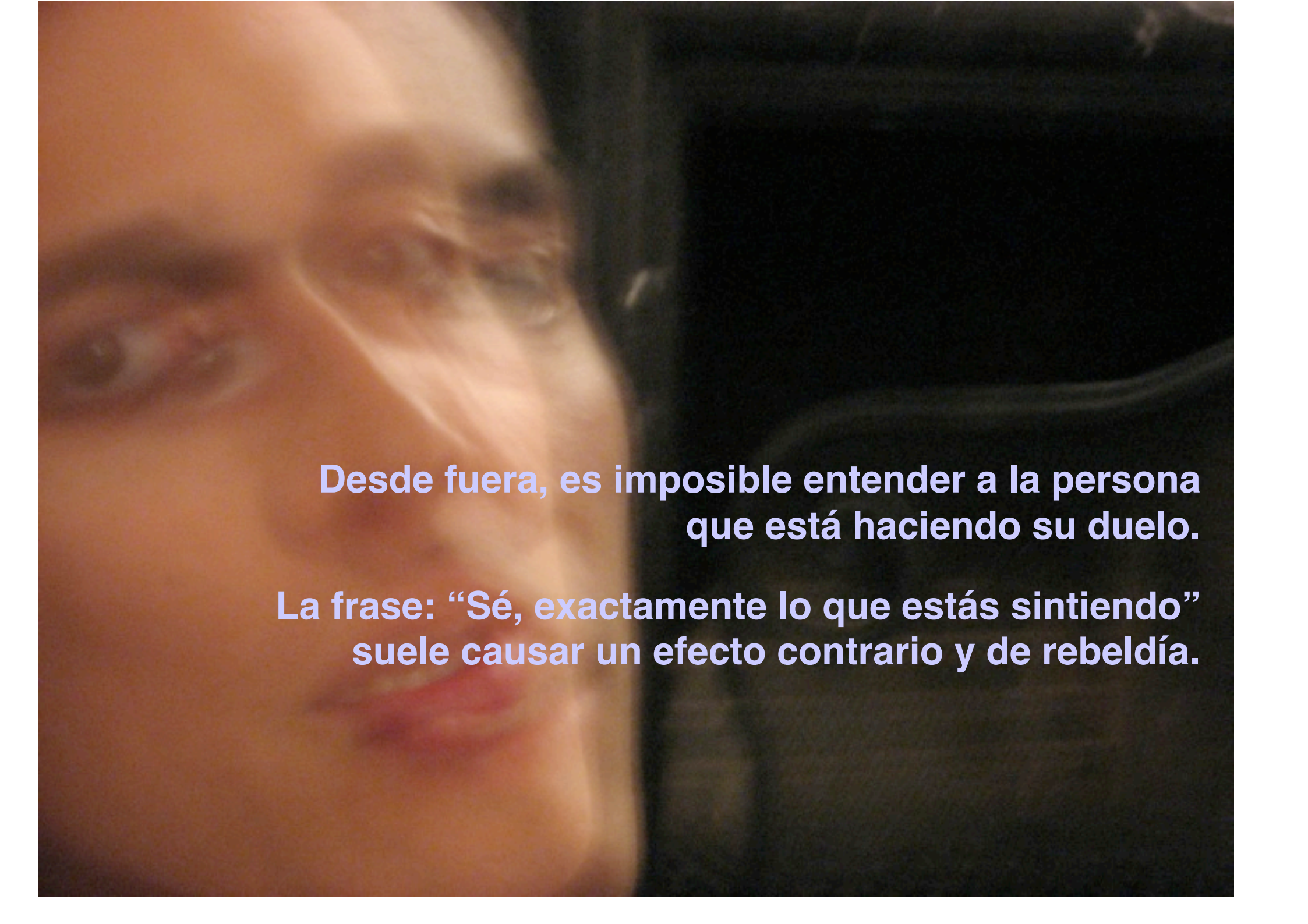




**EL DUELO**  
**anji carmelo**

**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.**

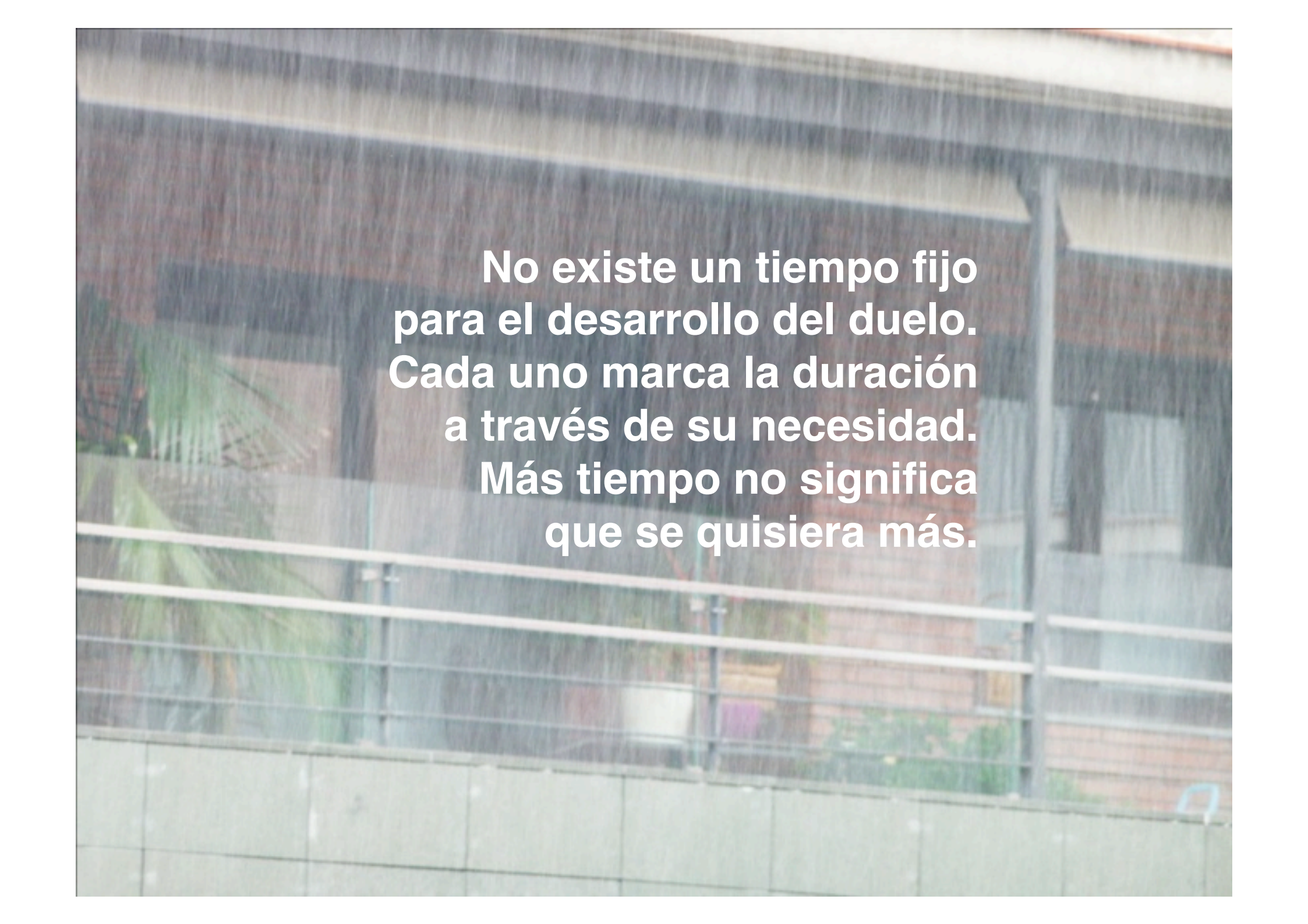


**La profundidad del dolor  
es totalmente única.**

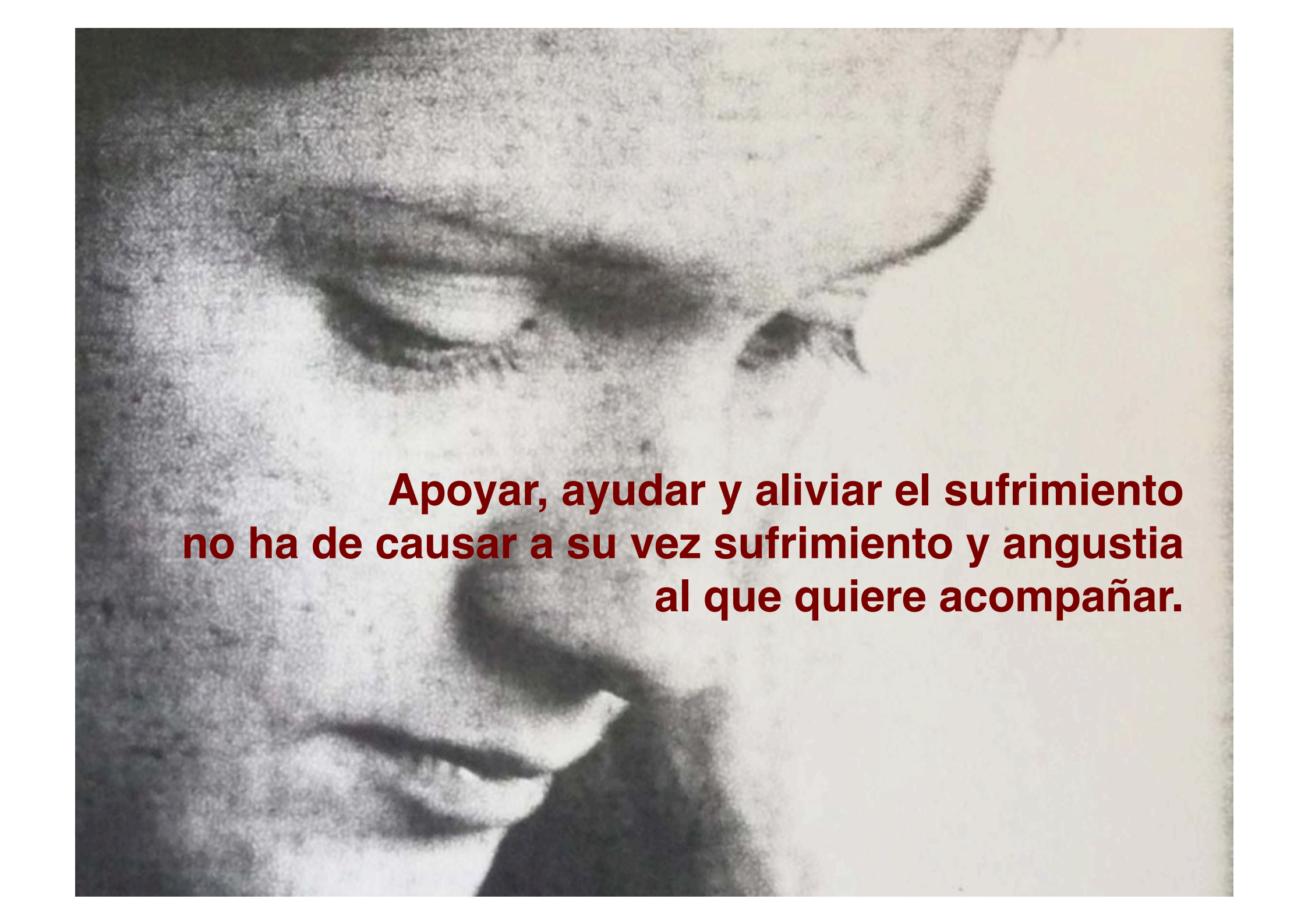
**El dolor no es  
cuantitativo  
ni mensurable.**

**Es totalmente personal.**



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

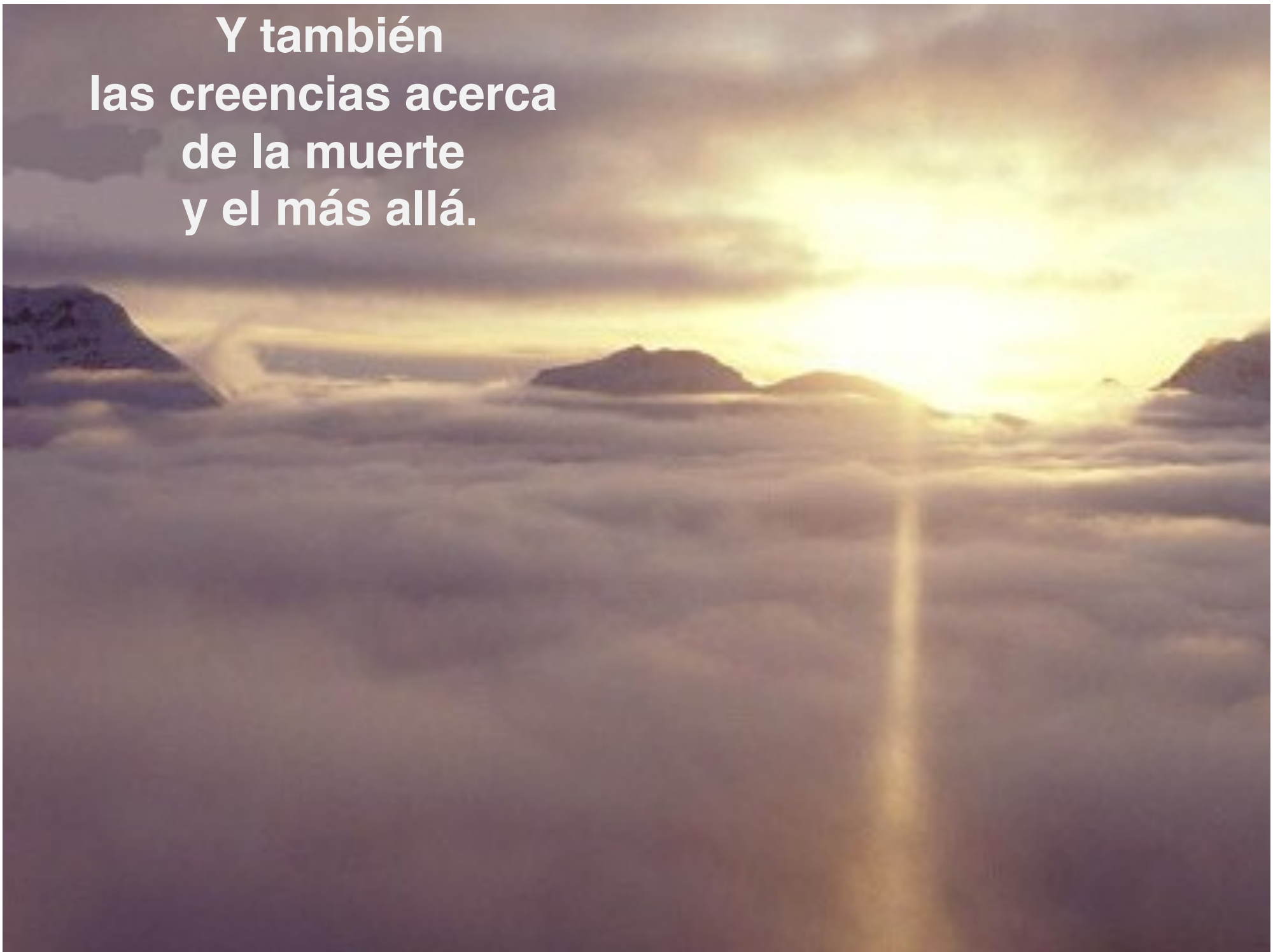
**La edad de las personas, tanto la de quien ha muerto como la de la que está viviendo el duelo.**

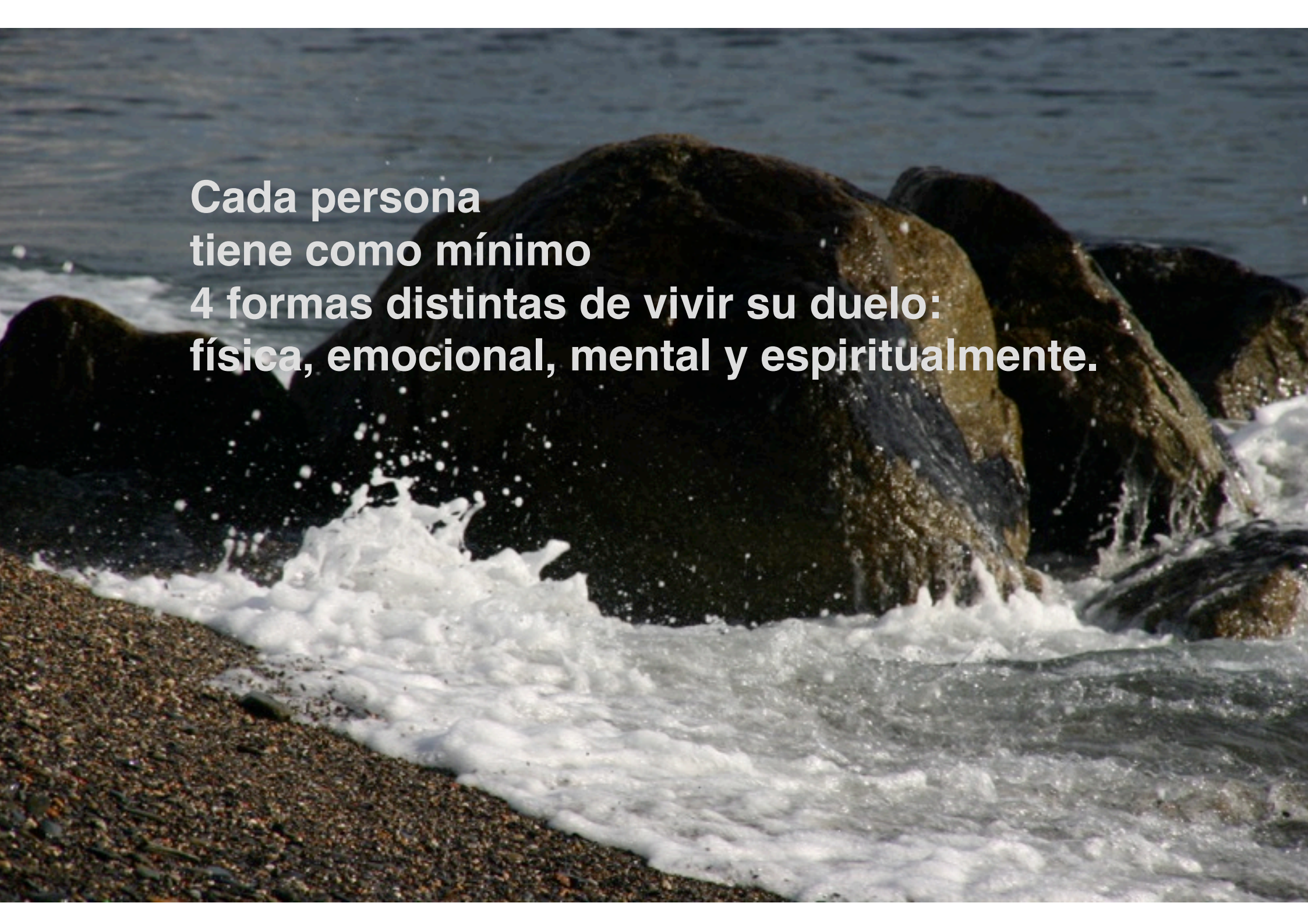
**La proximidad de convivencia y el tiempo vivido junto a la persona que se ha ido.**

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

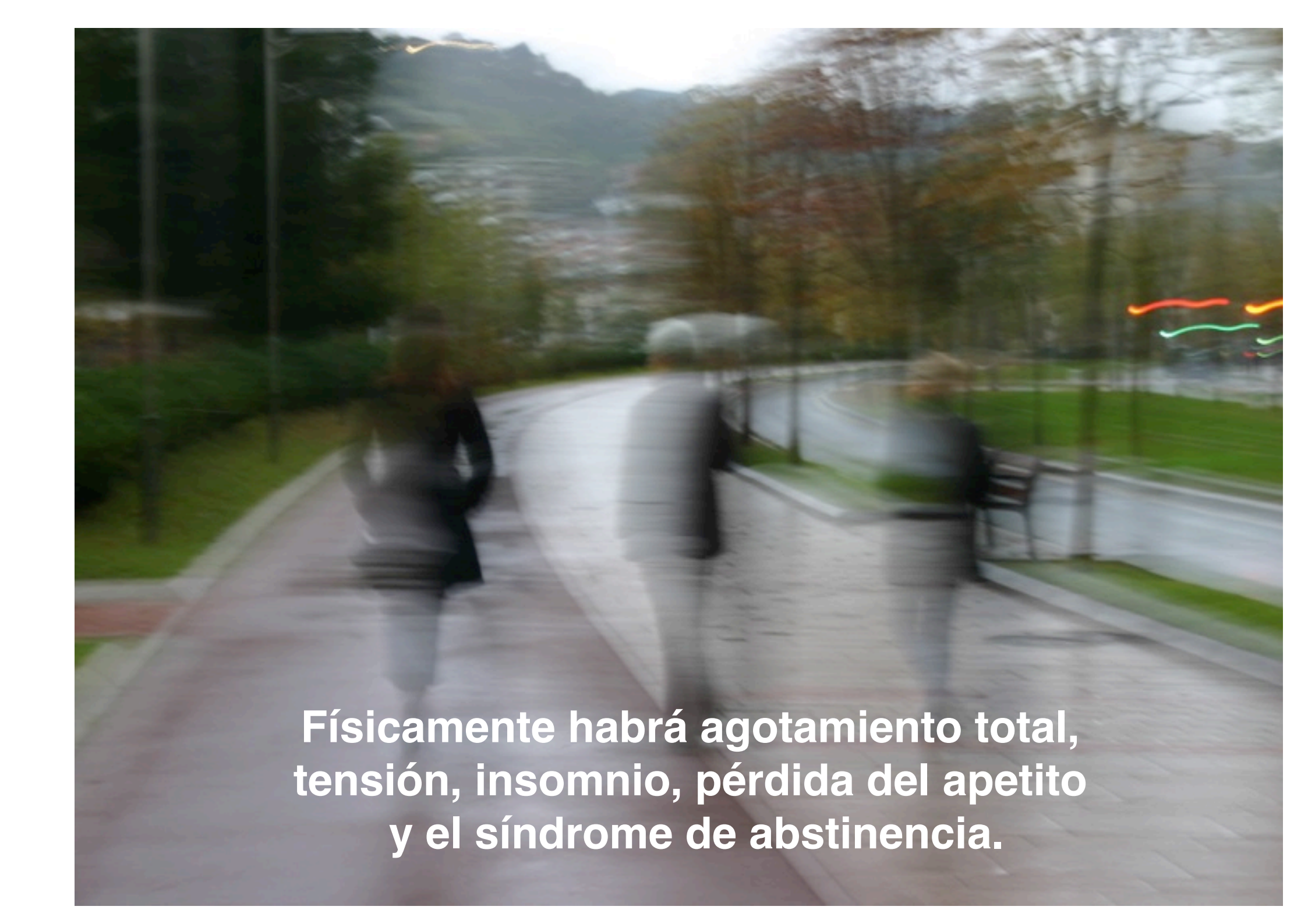


**Y también  
las creencias acerca  
de la muerte  
y el más allá.**



A photograph of a rocky coastline. In the foreground, a dark, pebbly beach is visible. The ocean waves are crashing against large, dark, wet rocks, creating white foam and splashing water. The sky is a clear, pale blue. The text is overlaid on the left side of 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 with mountains under a cloudy sky. The image has a motion blur effect, suggesting the person is moving quickly.

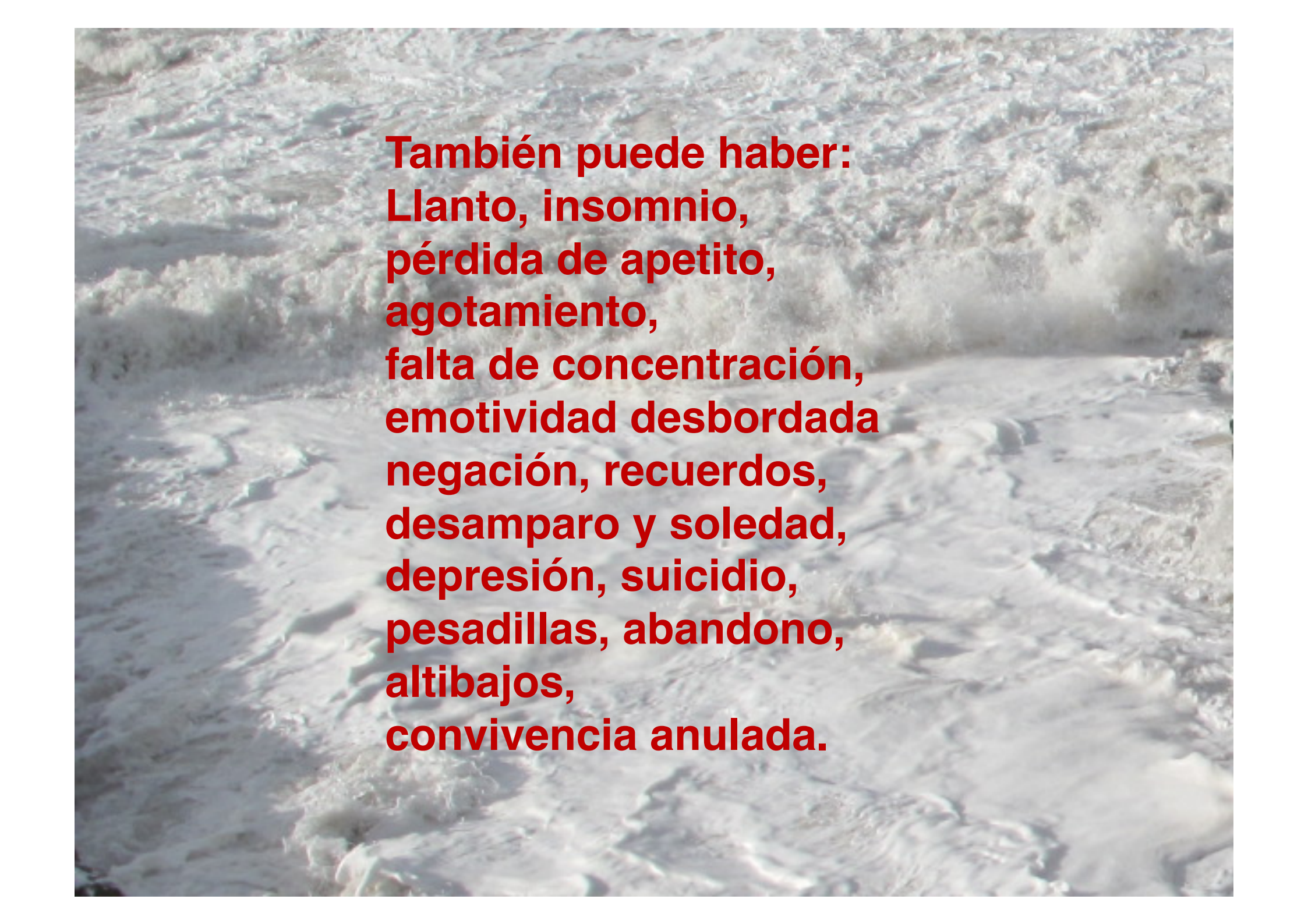
**Físicamente habrá agotamiento total, tensión, insomnio, pérdida del apetito y el síndrome de abstinencia.**

A photograph of a group of people standing on a pier or walkway overlooking the ocean. In the foreground, a woman is seen from the side, holding a young child. Behind them, two men are standing, looking out at the water. The ocean is filled with white-capped waves. The scene is captured in a somewhat dim, natural light, possibly during the day but with some shadows.


**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's railing.

**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.**



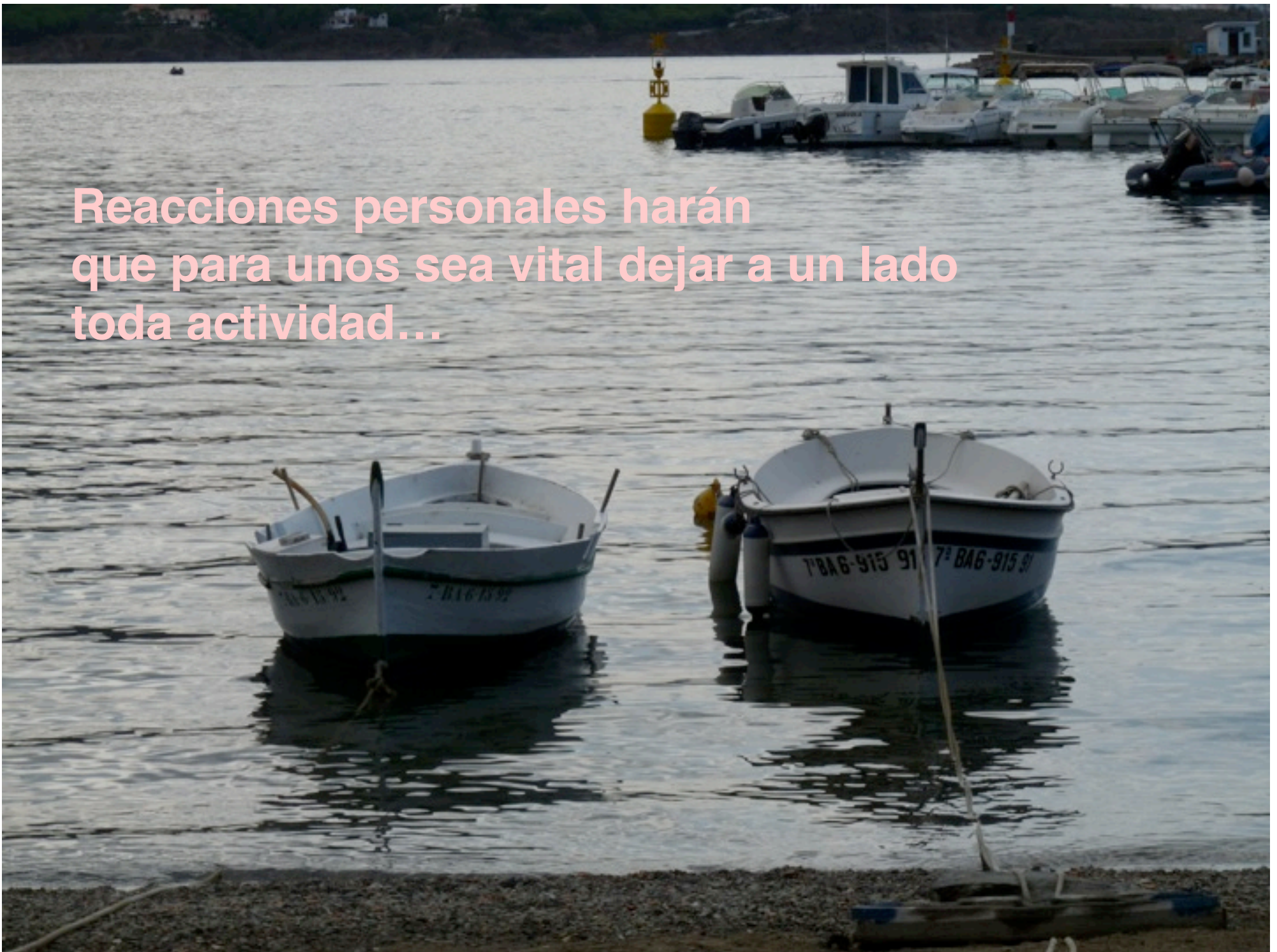
**Durante el duelo,  
el dolor acapara la atención.  
Todo lo demás queda en segundo plano.**

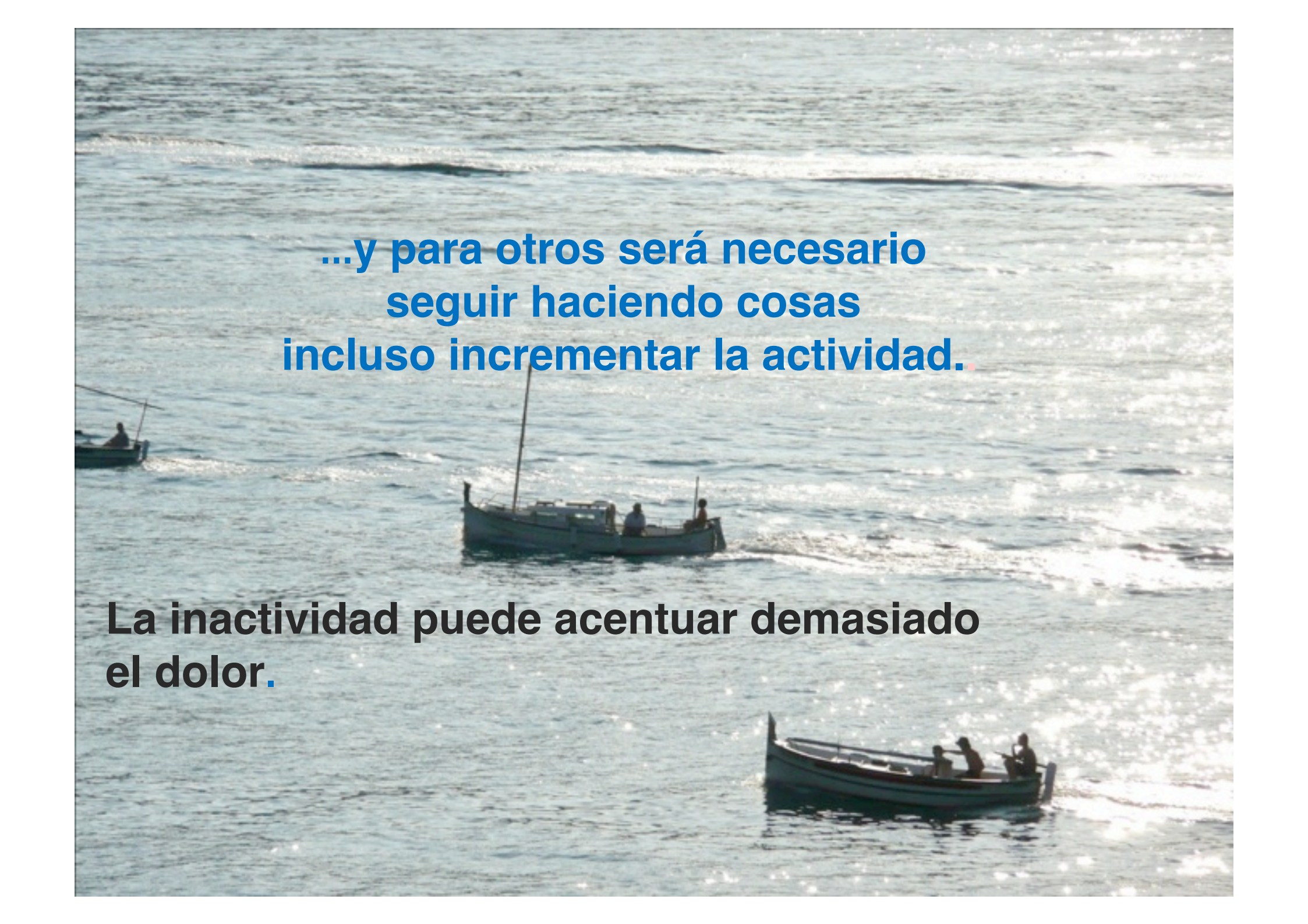
**Es como un foco que no deja ver nada.**

**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**

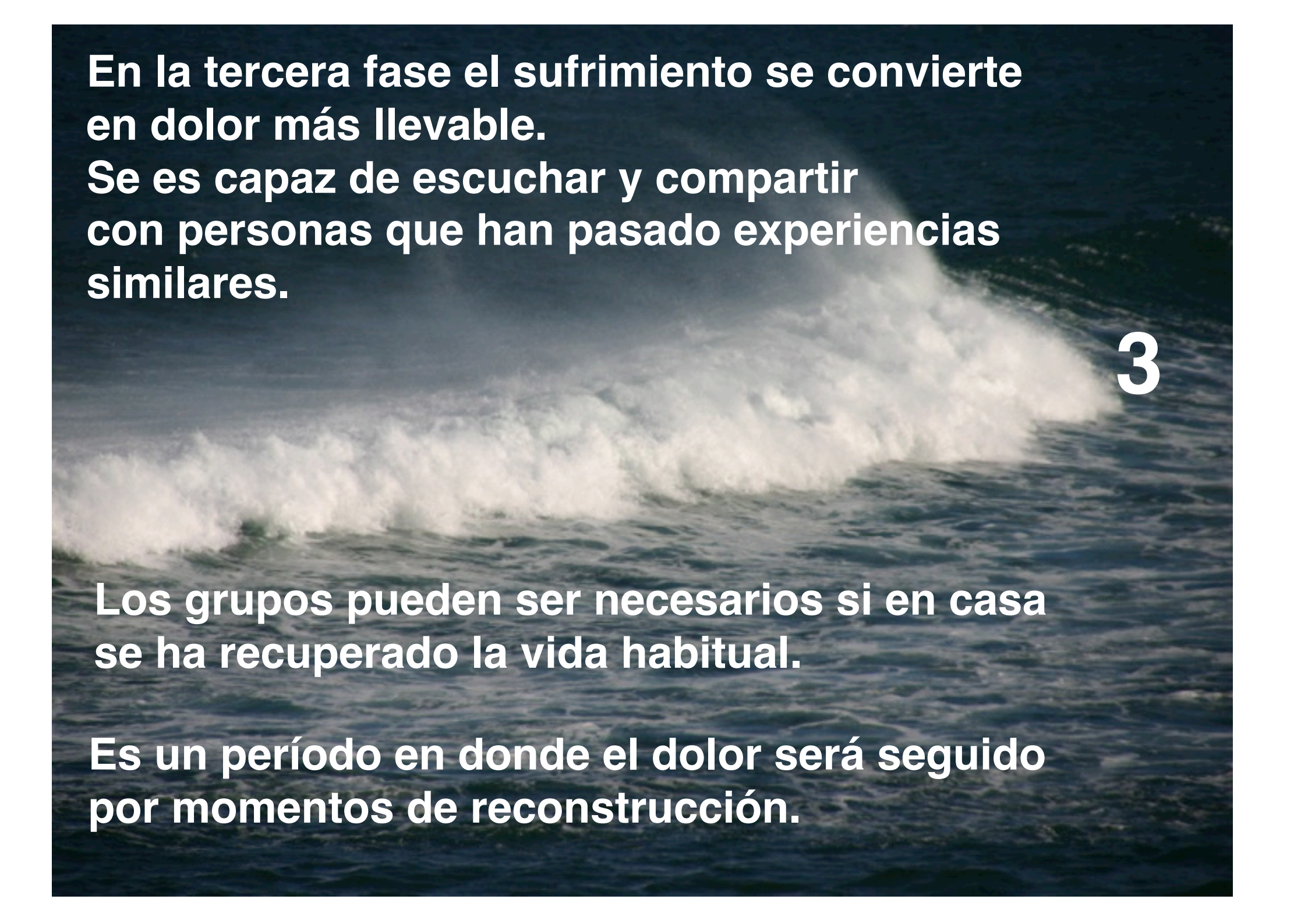
## **1**

**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.**

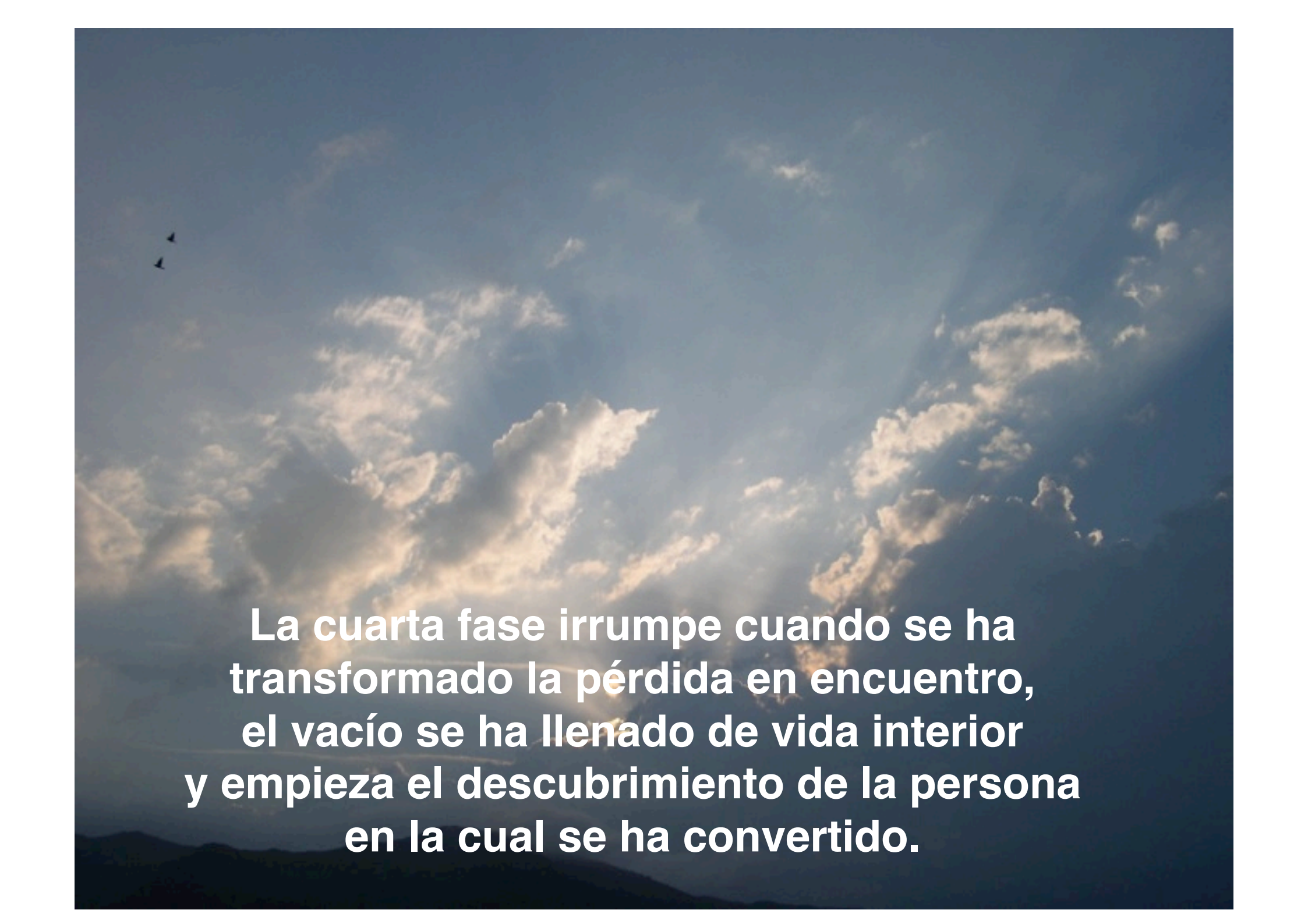
**Se es capaz de escuchar y compartir con personas que han pasado experiencias similares.**

**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.**

