

## TIEMPO DE DUELO

Es un proceso natural de dolor cuando dejamos de tener algo importante para nosotros, pero muy especialmente después de la muerte de un ser querido.



**El dolor es directamente proporcional a la significación para nosotros de lo que hemos perdido o del ser querido que ha fallecido.**

A lo largo del proceso de un tiempo de duelo, las emociones que viviremos podrán ser muy cambiantes. La Naturaleza no permite sin embargo que durante todo el tiempo lo vivamos con la misma intensidad, por tanto al inicio y especialmente durante el primer año, las olas de dolor suelen ser imprevisibles, pero después el dolor se tranquiliza.

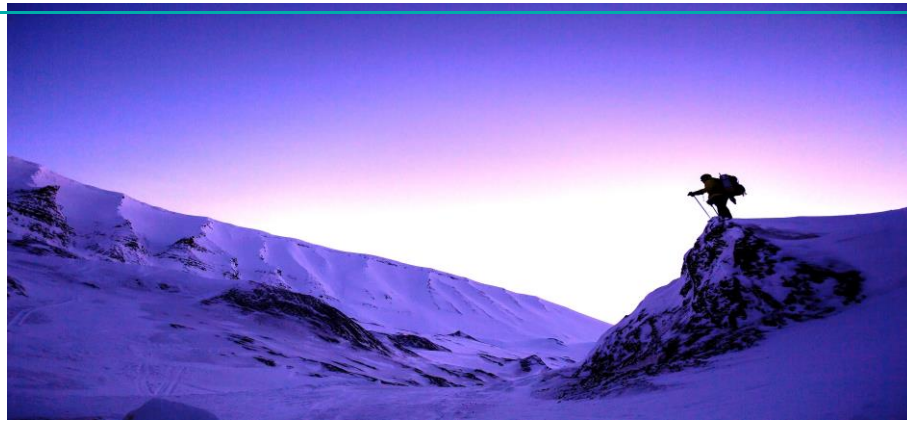
El duelo afecta todas las dimensiones de la persona, la transforma desde dentro, ya que es la dimensión espiritual o la esencia de la persona la que lo vive más intensamente. Cuando más importante es la pérdida, más tiempo es necesario y más cambios se producen.

La forma en que nos cuidamos durante estos momentos de aflicción, comprendiendo, respetando y expresando lo que sentimos, será determinante para recuperar de nuevo el equilibrio y finalmente sentir ternura ante los recuerdos.

El proceso de duelo estará influenciado por la personalidad del doliente, la relación con el difunto, el tipo de muerte, el apoyo del entorno, la etapa de vida en la que se encuentre la persona que presenta el duelo y la expresión de los sentimientos.

**Duración:** El impacto que la pérdida supone en la vida de la persona determinará el tiempo. Pero aunque cada uno tiene su propio ritmo emocional y un tiempo diferente para adaptarse a la nueva situación, se considera que un duelo es normal entre dos y cinco años.

**Manifestaciones emocionales:** tristeza, enojo, rabia, confusión, ansiedad, impotencia, sensación de vacío, apatía, culpa, añoranza, atesorar objetos, alteraciones del sueño, evitaciones...



### Consejos que facilitan el proceso de duelo:

- Saber que todo tiene un ciclo y que la tristeza como la alegría, no debe durar para siempre. El ser querido por el que llora no lo quisiera.
- Saber que se necesita tiempo para asumir la pérdida y entender lo que sentimos. Cada uno vive la situación de forma única y no debe compararse nunca.
- Respetar el que el cuerpo y el alma nos pide.
- Encontrar espacios para hablar del ser querido con la familia o los amigos.
- Conocer el valor curativo de las lágrimas. No lloramos por todo el mundo, las lágrimas son besos y abrazos que no podemos hacer y palabras que no le podemos decir.
- No tomar decisiones de forma precipitada. Déjese aconsejar.
- Saber que el tiempo de duelo afecta a la capacidad de concentración en todas las edades. Hay que tenerlo presente sobre todo en el duelo de los niños y jóvenes.
- Es recomendable restablecer hábitos y rutinas de forma gradual. Reencontrarse con los pequeños espacios de bienestar que formaban parte de su vida.
- Puede ser útil involucrarse en nuevas actividades de ocio: lecturas, música, actividades creativas ...
- Cuidar la alimentación, el descanso. Evitar la automedicación.
- Saber que es normal revivir sentimientos en fechas señaladas.
- Los rituales son puentes de amor dedicados al ser querido y que ayudan a tranquilizarlo el alma (llevarle flores, escolar su música favorita ...)
- Se recomienda pedir ayuda profesional si pasado un tiempo mantiene sentimientos de culpabilidad, desesperación y no aceptación de la pérdida, que le dificultan la vida diaria. Así como manifestaciones físicas como opresión en el pecho, palpitaciones, sensación de ahogo o mareo.

***"Finalizar el duelo no es olvidar, sino aprender a vivir sin la presencia física de nuestro ser querido***

***recordándolo"*** [http://www.memora.es/sites/default/files/guia\\_duelo\\_perdida\\_ser\\_querido.pdf](http://www.memora.es/sites/default/files/guia_duelo_perdida_ser_querido.pdf)