

## **Reacciones Naturales al Duelo**

Duele cuando alguien muere. El darse tiempo para pasar por el proceso natural del duelo eventualmente ayudará a aliviar el dolor. Las personas experimentan el duelo de muchas maneras diferentes. Puede ser emocional, físico, conductual, cognitivo y espiritual. A veces el duelo puede ser abrumador. Es importante recordar que el duelo no es un problema para resolver sino un proceso que se vive. Si usted o alguien que usted conoce está en duelo, estas son algunas de las reacciones naturales que podría experimentar:

### **El duelo se puede experimentar emocionalmente**

- Tristeza – un sentido de dolor
- Impotencia – dificultad para llevar a cabo las actividades cotidianas
- Falta de esperanza – sentimientos de que no vale la pena vivir
- Miedo – que ellos o alguien más morirán o que están enloqueciendo
- Enojo – de que ocurrió la muerte o de que la persona los dejó
- Culpa – sobre algo que se dijo o no se dijo; algo que hicieron o no hicieron
- Añorar – anhelar el poderlos tocar una vez más, tener una conversación o un momento juntos.

### **El duelo se puede experimentar físicamente o en el comportamiento**

- Cambios en el sueño o apetito – comer o dormir más o menos que antes
- Sentimiento de vacío o dolor – físicamente sintiéndolo en el pecho, estómago, o en algún otro lugar en el cuerpo
- Intranquilidad – incapacidad para quedarse quieto o concentrarse
- Letargo – agotamiento o falta de energía
- Lágrimas – “explosiones de duelo” que pueden ocurrir en momentos inesperados
- Comportamientos distraídos – trabajo constante o reubicación; conductas autodestructivas o adictivas
- Recordando el pasado – contar o volver a contar historias acerca de la persona que murió; querer dejar las cosas exactamente como estaban; ver fotografías

### **El duelo se puede experimentar cognitivamente**

- Incredulidad – sentir que la muerte no es real o incapacidad para creer que en realidad pasó
- Olvidadizo – no terminar lo que se empezó; distraído
- Atención deficiente – dificultad para concentrarse en tareas o falta de motivación
- Cuestionando – preguntándose por qué ocurrió la muerte

### **El duelo se puede experimentar espiritualmente**

- Buscando un significado – preguntándose acerca del propósito de la vida
- Alterando creencias personales – se pueden cuestionar o fortalecer valores o creencias
- Tener un sentido de la presencia de la persona – oyendo su voz, viendo su cara o soñando con la persona

Mientras que no hay un tiempo determinado para el corazón, a medida que los sentimientos del duelo vienen y van, el duelo no siempre será tan devastador, intenso y constante. El darles una voz a aquellos sentimientos tal vez o eventualmente le dará esperanza y un sentido de alivio con su duelo.

Por favor comuníquese con OUR HOUSE Grief Support Center para consultas y referencias profesionales.