



Dolor: cómo ayudarse a sí mismo y a los demás a través del proceso de duelo

El dolor es una respuesta natural a la pérdida de alguien o algo muy importante para usted. El duelo es el proceso de ajuste emocional y de la vida misma que pasa después de una pérdida. No hay un período de tiempo “normal y esperado” para el duelo.

Experimentar una pérdida puede causar sentimientos de dolor cuando menos lo espera. Usted puede descubrir que los antiguos sentimientos por una pérdida anterior pueden ser provocados por las experiencias actuales o los aniversarios de esa pérdida. Esto es normal. Es posible que sienta dolor anticipado, lo cual sucede antes de una pérdida inminente y nos ayuda a prepararnos para la pérdida, como cuando un ser querido está enfermo y muriendo.

El sufrimiento después de la muerte de un ser querido, amigo, compañero de trabajo o incluso una mascota es la forma más obvia de duelo. Pero hay formas de llorar la pérdida de muchas cosas más allá del fallecimiento de un ser querido:

- El final de una larga relación
- La pérdida de un trabajo o una carrera profesional planificada
- Deterioro en nuestra salud o el comienzo de un diagnóstico médico amenazante
- La ausencia prolongada de un ser querido.
- La pérdida de algo valioso, como un hogar por desastre natural o problemas financieros
- Cambios inesperados en nuestras familias o vidas
- La pérdida de un sueño debido a circunstancias fuera de nuestro control.

Esta guía contiene consejos para ayudar a las personas a aprender más sobre el duelo, cómo ayudar a otros con el proceso de duelo, apoyarlos después de que alguien muere por suicidio y las opciones de tratamiento para ayudar a las personas a sanar.



Escanee el código QR para visitar el sitio web del miembro de Programa de Asistencia al Empleado, Member.MagellanHealthcare.com o llame al 1-800-356-7089 (TTY 711) para obtener recursos útiles.

Índice

Síntomas comunes del dolor y del duelo 3

Cómo ayudar a otros a sobrellevar el dolor 4

Apoyo a los niños en duelo 5

Sanación después de que alguien muere por suicidio 6

Cómo hacer frente a la muerte de un compañero de trabajo 9

Tratamiento para el duelo 11

Cuando el duelo se complica 12

Fuentes: American Psychological Association, Healthwise, Mayo Clinic, Psycorm, SAMHSA, U.S. Department of Veterans Affairs, University of Texas

.....

Este documento es solo para fines informativos. No pretende dar asesoramiento médico. No se debe utilizar para sustituir una consulta con un proveedor de salud. Magellan Health no avala otros recursos que se puedan mencionar aquí.

Síntomas comunes del dolor y del duelo

Mientras siente conmoción, entumecimiento, tristeza, ira, culpa, ansiedad o temor, también puede encontrar momentos de alivio, paz o felicidad. Y aunque el duelo no es simplemente tristeza o sentir melancolía, es posible que se deprima o se sienta demasiado ansioso durante el proceso de duelo. El estrés del dolor y del duelo puede ocasionar un daño físico en el cuerpo. El insomnio es común, al igual que el sistema inmune debilitado con el tiempo. Si tiene una enfermedad crónica, el duelo puede empeorar la afección.

Su reacción ante la pérdida se ve influenciada por la relación que tuvo con la persona y por su estilo general de afrontamiento, personalidad y experiencias de vida. La forma en que expresa el dolor también está influenciada en parte por las reglas culturales, religiosas y sociales de su comunidad.

El dolor se expresa física, emocional, social y espiritualmente:

Expresiones físicas
de dolor a menudo incluyen:

- llorar y suspirar
- dolores de cabeza
- pérdida del apetito
- dificultad para dormir
- debilidad o fatiga
- sensación de pesadez
- dolores y molestias
- otras dolencias relacionadas con el estrés

Las expresiones emocionales de dolor incluyen sentimientos de:

- tristeza y anhelo
- preocupación
- ansiedad
- frustración
- ira
- culpa

Las expresiones sociales de duelo pueden incluir:

- sentirse separado de los demás
- aislarse a sí mismo del contacto social
- comportarse de maneras que no son normales para usted

Las expresiones espirituales del duelo pueden incluir preguntarse:

- la razón de su pérdida
- el propósito del dolor y el sufrimiento
- el propósito de la vida
- el significado de la muerte

El duelo de una pérdida significativa lleva tiempo. Dependiendo de las circunstancias de su pérdida, el duelo puede tardar semanas o años. El duelo le ayuda a adaptarse gradualmente a un nuevo capítulo de su vida.

Cómo sentir y expresar el dolor

Usted puede descubrir que se siente irritable e inquieto, está más tranquilo de lo habitual, o necesita estar distante o cerca de los demás. O puede ser que descubra que no es la misma persona que era antes de la pérdida. No se sorprenda si experimenta sentimientos contradictorios mientras está de luto. Por ejemplo, es normal sentir desesperación por una muerte o una pérdida de trabajo, pero también sentir alivio.

Es importante que encuentre alguna manera de expresar su dolor. Hablar, escribir, crear arte o música, o estar físicamente activo son formas de expresar el dolor.

Cómo ayudar a otros a sobrellevar el dolor

Hay muchas maneras en que usted puede ayudar a una persona que está de luto. La mejor manera de ayudar a menudo depende de lo bien que la persona estaba preparada para la pérdida y su personalidad y estilo de afrontamiento.

Apoyar a alguien que está sufriendo una muerte como resultado de un desastre o una crisis de salud pública presenta sus propios desafíos, tal vez dificultando estar físicamente juntos. Aquí hay algunas estrategias que pueden ser útiles.

Hágale saber a la persona que usted está ahí para él o ella. A veces, amigos, familiares y compañeros de trabajo pueden desaparecer después de una pérdida. Es posible que no sepan qué decir, que se preocupen de decir algo incorrecto o se excedan, que teman causar más dolor, que se sientan de alguna manera culpables por la muerte o que teman no poder hacer lo suficiente para que la persona afligida se sienta mejor. Algunas personas pueden ver a una persona ahogándose en el dolor y luego preocuparse de que también serán arrastrados hacia abajo. No deje que estas dudas y temores se interpongan en el camino de acercarse para que la persona sepa que le importa. Incluso las personas que han soportado el peor sufrimiento pueden beneficiarse de una expresión de cuidado, o de asistencia práctica, ser incluidos en actividades o una simple conversación. Siga en contacto con la persona regularmente.

Esté sinceramente interesado y atento. Muéstrese abierto. Esto significa hacer preguntas y escuchar las respuestas sin juzgar. Las personas abiertas son curiosos por naturaleza y disfrutan aprendiendo y sintiéndose conectados con los demás. Al ayudar a otros a través del dolor, las personas abiertas más efectivas no siempre tienen que ser los amigos más cercanos. Pueden hacer una gran diferencia en tiempos de crisis, especialmente para aquellos que normalmente son reservados o preocupados por ser una "carga" para los demás al iniciar conversaciones sobre sus sentimientos.

En lugar de ofrecer hacer "cualquier cosa", ofrézcase a hacer algo específico, como cortar el césped, recoger a la familia, tomar la mano de la persona o traer comida.

Respete las creencias personales de la persona.

Escuche sus sentimientos sin juzgar. No trate de cambiar las creencias o los sentimientos de la persona.

Anime a la persona a sobrellevar el duelo a su propio ritmo.

El proceso de duelo no es lineal. Habrá días buenos y días malos. No trate de "solucionar" el dolor de la persona. Proporcione apoyo y esté dispuesto a escuchar. Simplemente preguntando, con un sentimiento real, "¿Cómo estás hoy?" muestra que es consciente de que pueden estar luchando para pasar el día. También muestra la comprensión de que los niveles más intensos de duelo pueden no ser constantes o permanentes.

No ignore a la persona que está de luto solo porque usted no está seguro de qué decir.

Haga visitas regularmente durante el primer año y posteriormente, especialmente en días importantes, incluyendo el aniversario de la muerte, las vacaciones y los cumpleaños. Si no se siente cómodo iniciando una conversación con la persona en duelo, puede enviar un mensaje de texto con algo simple como: "Sé que no puedo saber por lo que estás pasando, pero estoy aquí para ti. He estado pensando en ti".

Reconozca que la vida de esa persona ha cambiado para siempre.

Anime a la persona a participar en actividades que impliquen participación y la creación de su red de apoyo.

Sugiera que busquen ayuda más formal de un profesional de la salud mental, mentor o miembro del clero,

si están experimentando una cantidad significativa de dolor emocional o luchando por funcionar durante un período prolongado de tiempo.

Apoyo a los niños en duelo

Es importante que los adultos escuchen a un niño y respondan cualquier pregunta o inquietud. Para expresar sus sentimientos, los niños necesitan un adulto que los haga sentir seguros y protegidos. Los proveedores de cuidado infantil, los maestros y los consejeros escolares también pueden ayudar a un niño.

Los niños expresan el dolor de maneras que a menudo son diferentes de la forma en que los adultos lo expresan. Los niños no siempre pueden usar palabras para decir lo que sienten. En cambio, expresan sus sentimientos a través del comportamiento.

Cómo ayudar a un niño durante el proceso de duelo

Aquí hay algunas ideas para ayudar a un niño durante el proceso de duelo.

Examine sus propios sentimientos acerca de la pérdida. Esto es especialmente importante si perdió a alguien o algo importante cuando era niño. Puede ayudarle a reconocer y comprender los sentimientos de su hijo. Piense en lo que le ayudó (y lo que no ayudó) a lidiar con la pérdida. Las cosas que le ayudaron también pueden ayudar a su hijo.

Ayude a su hijo a sentirse seguro. Los niños necesitan sentirse seguros y protegidos con un adulto para expresar sus sentimientos sobre la pérdida. Hágale saber a su hijo que todos los sentimientos son normales.

Cuénteles a otros sobre la pérdida reciente de su hijo. Los proveedores de cuidado infantil, los maestros y los consejeros escolares también pueden ayudar a un niño en el proceso de duelo.

Sea honesto acerca de la pérdida. No contarles a los niños sobre una pérdida importante puede hacer que desarrollen temores y preocupaciones poco realistas. Los niños también pueden sentirse inseguros porque saben que los adultos no están siendo honestos. No decirle a un niño que un ser querido ha muerto puede prolongar el dolor del niño.

Tenga en cuenta la edad y el desarrollo emocional de su hijo mientras ayuda a su hijo a superar el dolor. Los niños ven la pérdida y la muerte de diferentes maneras a medida que crecen y se desarrollan.

- Los niños menores de 2 años no pueden expresar con palabras lo que está sucediendo en sus vidas. Tranquilice a su hijo sosteniéndolo y abrazándolo.
- Los niños entre las edades de 2 y 3 años están aprendiendo a usar palabras. Hable con su hijo usando algunas de las mismas palabras que su hijo usa. Hable con claridad, pero sea breve cuando le explique una pérdida a su hijo.
- Los niños entre las edades de 3 y 6 años a menudo creen que sus pensamientos y deseos hacen que las cosas sucedan. Ofrezca la seguridad de que su hijo no causó que sucediera lo "malo".
- Los niños entre las edades de 6 y 10 años no siempre entienden completamente los eventos que ocurren en sus vidas. Pueden inventar conclusiones o sacar conclusiones erróneas sobre cosas que no entienden. Pueden desarrollar miedos, como el miedo a la muerte.
- Los niños entre las edades de 10 y 12 años son capaces de entender la pérdida de la manera en que lo hacen los adultos. Ven la muerte como permanente. A menudo quieren ser incluidos en todas las actividades como si fueran adultos.

Sanación después de que alguien muere por suicidio

El dolor que provoca el suicidio de alguien puede ser abrumador, y a menudo hay preguntas sin respuestas y emociones complicadas. A diferencia de una muerte natural, ya sea por vejez o enfermedad, un suicidio es generalmente repentino, inesperado y, en ocasiones, violento. El shock y el trauma para los sobrevivientes es aún más complicado por el estigma social del suicidio, las posibles investigaciones policiales, la cobertura de los medios, la falta de privacidad y el prejuicio de otros en la comunidad.

La muerte por suicidio no solo afecta a la persona que murió, sino también a otros, "sobrevivientes de suicidio", que se preocupaban profundamente por la persona. El dolor emocional puede ser complicado, intenso y prolongado. Las reacciones de las personas pueden oscilar entre la culpa, la tristeza y el enojo. Las personas pueden sentir culpa y responsabilidad y reprocharse no haber visto las señales de advertencia. Pueden tener una profunda sensación de traición, rechazo y abandono. El dolor puede convertirse rápidamente en preocupación por los familiares y la pareja de la persona que se suicidó y la manera de ayudarlos.

La siguiente es información para ayudarlo a entender por qué las personas se suicidan, las formas en las que los demás reaccionan y cómo puede ayudarse y ayudar a transitar el duelo.

Por qué la gente muere por suicidio

Cada suicidio es una historia única. Con frecuencia, no existe forma de comprender al cien por ciento por qué una persona escogería quitarse la vida. Sin embargo, existen algunas explicaciones que pueden ayudarlo a entender mejor las acciones de una persona.

Los cuadros graves de depresión y ansiedad son característicos de varias afecciones médicas y de conducta. Cuando la depresión y la ansiedad son generalizadas, algunas personas se sienten desesperadas e indefensas, y pueden creer que el suicidio es la única alternativa. Las personas pueden sentir que el mundo sería un lugar mejor sin ellos.

Otras afecciones, como el consumo excesivo de sustancias, enfermedades graves, dolores crónicos, perturbaciones y dificultades maritales, financieras e incluso laborales, pueden disparar reacciones depresivas y pensamientos irracionales que pueden transformarse en pensamientos suicidas. A veces, la pérdida del pensamiento racional, unida a la depresión, puede llevar a una persona a pensar que no existe otra manera de hacer que el dolor desaparezca.

Respuestas comunes

Cada persona responderá a su manera, y es importante entender y respetar esas diferencias. Algunas personas pueden reaccionar y necesitar hablar, mientras que otras no.

- Shock, desconfianza y la necesidad de darle un sentido a la muerte y comprender por qué la persona tomó la decisión de suicidarse. Incluso cuando los sobrevivientes obtienen información sobre factores relacionados con el suicidio, a menudo hay preguntas sin respuesta que pueden persistir durante años.
- Volver a repasar los eventos que ocurrieron antes de la muerte de la persona y constantemente plantear segundos resultados posibles. Pensar que deberían haber reconocido la amenaza y que podrían haber hecho algo para prevenir el suicidio. Estos sentimientos son normales y comunes, pero muchas veces no están en realidad justificados.

- La culpa a menudo surge cuando el difunto había hecho amenazas directas o veladas a otros acerca de su deseo de llevar a cabo el suicidio. Las personas a menudo no se toman estas amenazas en serio o no las ven por lo que son. Esto no significa que las personas sean negligentes o despreocupadas. La mayoría de las personas no están entrenadas para reconocer los síntomas de la depresión grave o pensar en el suicidio.
- Experimentar síntomas de trastorno de estrés postraumático como escenas en retrospectiva y ansiedad, particularmente si son testigos del suicido o han descubierto el cuerpo.
- Es muy común que las personas se sientan enojadas con la persona y rechazadas emocionalmente. El enojo suele mezclarse con dolor y puede parecer muy confuso. A veces, la persona puede sentir que es objeto de culpabilidad o especulaciones, o que tiene que enfrentar los desafíos emocionales y prácticos de una muerte por suicidio por sí sola. Por lo general, el suicidio produce más ira que cualquier otro tipo de muerte.
- La tristeza profunda es una parte normal de proceso de duelo para muchas personas. Esta tristeza, especialmente cuando está mezclada con culpa y enojo, puede parecer sobrecogedora. Es una parte natural del proceso, y debería desvanecerse con el tiempo.
- Una reacción común es culpar a las personas cercanas a la víctima porque ellas “deberían haberse dado cuenta de las señales de advertencia” o “pudieron haber prevenido el acto”. Aunque es una reacción comprensible al dolor, es incorrecta e injustificada y podría agravar el dolor de aquellos que se quedan atrás.

Lo que hace que el suicidio sea diferente

Perder a un amigo o ser querido nunca es fácil. Sin embargo, cuando pierde a alguien por suicidio, puede sentirse diferente de otros tipos de pérdida. Varias circunstancias pueden hacer que la muerte por suicidio sea diferente, haciendo que el proceso de curación sea más desafiante.

Necesidad de entender por qué: Comprender las circunstancias de una muerte por suicidio a veces puede llevarnos a preguntarnos “¿Por qué?”. Puede adivinar acciones, desear haber notado signos antes o preguntarse cómo podría haber actuado de manera diferente. Esta necesidad de entender “por qué” puede ser un camino difícil, ya que las circunstancias que rodean la muerte del ser querido podrían ser poco claras o no conocerse fácilmente. Es posible que algunas preguntas nunca se respondan, mientras que puede encontrar otras respuestas que tengan sentido. A veces encontrará respuestas a sus preguntas, mientras que otras veces, debe aprender a aceptar el hecho de que hay algunas cosas que nadie puede saber.

Emociones encontradas: Cuando la muerte es por suicidio, ambos pueden llorar la muerte de la persona y al mismo tiempo tener sentimientos intensos sobre las circunstancias de su muerte. Sentimientos como la ira, el abandono y el rechazo pueden ocurrir después de un suicidio, así como sentimientos positivos sobre el difunto. Clasificar todos estos sentimientos diversos puede hacer que el proceso de curación sea más desafiante.

Estigma y aislamiento: Hablar sobre el suicidio puede ser difícil para aquellos que han experimentado la pérdida. Diferentes culturas ven el suicidio de diferentes maneras, y a veces discutirlo puede ser un desafío. Esto también puede hacerse más difícil cuando el acto de suicidio entra en conflicto con los puntos de vista religiosos. El suicidio puede ser aislante ya que las comunidades de amigos luchan de manera diferente para dar sentido a la pérdida que todos experimentaron. Encontrar a las personas adecuadas en su red de apoyo que puedan ayudarlo a experimentar su pérdida es importante.

Riesgo para los sobrevivientes: Las personas que han experimentado recientemente una pérdida por suicidio tienen un mayor riesgo de tener pensamientos suicidas. Después de experimentar la pérdida de un ser querido, no es raro desear estar muerto o sentir que el dolor es insoportable. Recuerde que tener pensamientos suicidas no significa que actuará en consecuencia. Es probable que estos sentimientos y pensamientos disminuyan con el tiempo, pero si los encuentra demasiado intensos, o si está considerando poner sus pensamientos en acción, busque el apoyo de un profesional de la salud mental.

Ayudar a alguien afligido después de un suicidio

Permita que la persona exprese sus sentimientos abiertamente sin sentir la necesidad de proporcionar respuestas. Aquellos que están sufriendo necesitan analizar sus sentimientos y suelen hacerlo al compartir sus sentimientos con otros. Alternativamente, permita que la persona no diga nada y simplemente esté presente para él o ella. Considere estas sugerencias:

- No juzgue los sentimientos de otras personas. Cada persona tiene sus propios sentimientos acerca de la muerte y el suicidio, y generalmente no es útil imponer sus propios sentimientos a una persona afligida.
- Sea sensible en cuanto a lo que dice. Evite clichés como "sé cómo te sientes" o "el tiempo sanará todas las heridas".
- Esté consciente de las fechas difíciles. La fecha o el día del suicidio pueden ser especialmente difíciles durante los siguientes seis meses para los sobrevivientes.
- Si una persona afectada expresa sentimientos suicidas, exhórtela firmemente a que obtenga ayuda de inmediato.

Ayúdese a usted mismo

- Pida el apoyo de sus amigos y familiares. Alguien a quien usted conocía murió y es normal sentir esa pérdida.
- Hable acerca de sus sentimientos con personas que no lo juzguen y sean y solidarias.
- Aproveche los servicios de apoyo.
- Busque más apoyo si le está costando lidiar con el shock inicial del suicidio. Si actualmente está en tratamiento para la depresión u otras condiciones psicológicas, es una buena idea comunicarse con su médico o terapeuta si le está costando manejar lo sucedido.

Cómo hacer frente a la muerte de un compañero de trabajo

Nuestros compañeros de trabajo son muy parecidos a una familia extendida. Pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia con ellos, forjando lazos especiales de confianza y amistad que son diferentes a nuestras otras relaciones.

Como resultado, no es sorprendente que la muerte de un compañero de trabajo pueda ser difícil de manejar, especialmente si estaba cerca de la persona o si la muerte fue inesperada. Puede sentir ansiedad y culpa, si la muerte ocurrió en el lugar de trabajo o si su última interacción con la persona fue desagradable. E incluso si la muerte del compañero de trabajo se produjo después de una enfermedad prolongada, es posible que aún experimente conmoción y depresión cuando escuche las noticias.

El duelo es una experiencia personal y dependiendo de quién es y la naturaleza de su pérdida, su proceso de duelo será diferente de la experiencia de otra persona. Algunos compañeros de trabajo pueden haber estado más cerca de la persona fallecida que otros. Cada uno necesitará su propio tiempo y espacio para sanar. Los colegas que manejan la pérdida de manera diferente no deben ser juzgados. Recuerde que los sentimientos pueden resurgir cuando ciertas actividades recuerdan a todos al compañero de trabajo que perdieron.

Qué puede hacer

El duelo es un proceso natural que requiere tiempo. Estas sugerencias pueden resultarle útiles:

- **Compartir sus sentimientos.** Sus otros compañeros de trabajo pueden estar experimentando las mismas emociones que usted. El apoyo mutuo puede ayudar a todos a superar el proceso de duelo.
- **Respetar las relaciones.** Otras personas pueden no haber estado tan cerca del difunto como usted, y viceversa. Respetar que todos experimentarán el dolor de manera diferente y pueden haber tenido una relación diferente con los perdidos ayudará al proceso en el lugar de trabajo. Decirle a alguien que necesita "seguir adelante" o "salir de eso" nunca es útil.
- **Hable sobre esto.** Incluso si la gerencia no reconoce formalmente la muerte, no tenga miedo de hablar con sus compañeros de trabajo sobre cómo se siente y escuchar lo que están experimentando también.
- **Recuerde a la persona que perdió.** ¿Cuáles fueron sus puntos fuertes y qué cosas divertidas sucedieron? ¿Cómo reaccionaría ante ciertos cambios o nuevas ideas? Reír y llorar son parte del dolor. Incluso puede tener su propio servicio conmemorativo en el lugar de trabajo si lo desea.
- **Retribuya.** Hable con su empleador sobre las maneras de llorar juntos formal e informalmente. Considere cómo puede apoyar a la familia también y conmemorar la vida de su compañero de trabajo. Haga una recaudación de fondos, plante un árbol o considere otras formas de retribuir a la comunidad. Centrarse en construir algo positivo puede ayudar a mejorar la baja moral y elevar los niveles de motivación en el lugar de trabajo.

Si no está seguro de cómo llorar en su lugar de trabajo, primero considere lo que quiere compartir y lo que no quiere compartir con otros empleados. No tenga miedo de mantener informado a su gerente si tiene dificultades para adaptarse al regreso al trabajo. Y sobre todo, nunca se frustre si parece distraído o se cansa un poco más fácilmente en el trabajo. Esta es una reacción normal en el proceso de duelo.

Si usted es un gerente, considere estos consejos para apoyar a sus empleados.

- Trabaje con sus especialistas en recursos humanos para establecer protocolos para responder a la muerte de un trabajador. Los temas a considerar incluyen compartir información, manejar efectos personales, permitir tiempo libre para funerales y reasignar espacio o equipo.
- Fomente la flexibilidad. Proporcionar flexibilidad en los horarios de trabajo puede ser necesario durante un momento de pérdida, pero no asuma que una persona afligida quiere aligerar su carga de trabajo. Su rutina diaria puede ser una distracción o herramienta bienvenida y necesaria para ayudarlos en el momento difícil.

Tratamiento para el duelo

Cuando usted está de luto es importante:

- **Dormir y descansar lo suficiente.** Durante el sueño, su mente da sentido a lo que sucede en su vida. No descansar ni dormir lo suficiente puede conducir a enfermedades físicas y agotamiento. Pruebe actividades que lo ayuden a relajarse, como meditación o imágenes guiadas.
- **Comer alimentos nutritivos.** Resista el impulso de no comer o de comer solo aquellos alimentos que lo consuelan. Si tiene problemas para comer solo, pídele a otra persona que lo acompañe a tomar un refrigerio o una comida. Si no tiene apetito, coma comidas pequeñas frecuentes y refrigerios.
- **Hidratarse.** La deshidratación es un peligro si está de duelo porque el impacto de la pérdida puede hacerle sentir incapaz de enfocarse en las necesidades básicas. Uno es más susceptible a la deshidratación cuando llora y suda. Beba mucha agua y otros líquidos saludables durante todo el día.
- **Ejercicio.** Por lo menos, salga a dar un paseo. Caminar a paso rápido y otras formas de ejercicio, como yoga o tai chi y qi gong, pueden ayudar a liberar algunas de sus emociones acumuladas.
- **Consolarse.** Permítase la oportunidad de ser consolado por un entorno familiar y los artículos personales que valora. Consíéntase con algo que disfruta, como un masaje.
- **Trate de participar en actividades** que incluyan su red de apoyo, como el trabajo, la iglesia o las actividades comunitarias.

Para ayudarle a superar el proceso de duelo, asegúrese de:

- **Desahóguese tantas veces como sea necesario.** Se sentirá más aliviado después de hacerlo.
- **Rodearse de sus seres queridos.** Es posible que se sienta solo y separado de otras personas cuando está de luto. Hablar sobre sus sentimientos e inquietudes con sus seres queridos puede ayudarle a sentirse más conectado y menos solo.
- **Participar.** Participe en las actividades que ocurren como resultado de la pérdida, tales como hacer arreglos funerarios.
- **Evitar las soluciones rápidas.** Resista la necesidad de beber alcohol, fumar cigarrillos o tomar medicamentos sin receta (como somníferos).
- **Pida ayuda.** Durante los momentos de angustia emocional, es importante permitir que otras personas asuman algunas de sus responsabilidades. El apoyo social, el buen cuidado personal y el paso del tiempo suelen ser la mejor medicina para el duelo. Si descubre que su dolor hace que le sea difícil funcionar durante más de una o dos semanas, comuníquese con un consejero de duelo o un grupo de apoyo para el duelo a fin de obtener ayuda.
- **Evite tomar decisiones de vida importantes.** Dese tiempo para resolver sus sentimientos y adaptarse a su pérdida antes de realizar grandes cambios como mudarse, comenzar o terminar una relación, o cambiar de trabajo.

También considere:

- Lea libros o artículos sobre el proceso de duelo para que pueda identificar lo que está sintiendo y tener algunas ideas sobre autoayuda.
- Lleve un diario para identificar sus sentimientos y avances.
- Participe en actividades que considere que honrarían a la persona, animal o cosa por la que está en duelo.
- Recompénsese en el camino con algo que lo ilusione, como un viaje o un nuevo pasatiempo. Experiencias como estas pueden proporcionar un descanso del dolor y recordarle que puede disfrutar de algunas cosas en la vida nuevamente.

Cuando el duelo se complica

Para algunas personas, los sentimientos de pérdida son debilitantes y no mejoran incluso después de que pasa el tiempo. Esto se conoce como duelo complicado. En el duelo complicado, las emociones dolorosas son tan duraderas y severas que tiene problemas para recuperarse de la pérdida y reanudar su propia vida.

Diferentes personas siguen diferentes caminos a través de la experiencia de duelo. El orden y el momento de estas fases pueden variar de persona a persona:

- Aceptar la realidad de su pérdida
- Permitirse experimentar el dolor de su pérdida
- Adaptarse a una nueva realidad en la que quien ha perdido ya no está presente
- Tener otras relaciones

Estas diferencias son normales. Pero si no puede pasar por estas etapas más de un año después de su pérdida, es posible que tenga un duelo complicado. Si es así, busque tratamiento visitando a un consejero que se especialice en el duelo. Si no sabe por dónde empezar, pregúntele a su médico. La consejería puede ayudarlo a aceptar su pérdida y reclamar un sentido de aceptación y paz.