



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER



HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DUELO



¿QUÉ ES EL DUELO?

Es una experiencia muy personal y puede variar enormemente de una persona a otra. El duelo incluye una gama de emociones y comportamientos que son respuestas naturales a la pérdida de un ser querido. La tristeza, confusión, ira, arrepentimiento y frustración son todas reacciones comunes.

Es importante reconocer que el duelo no tiene un “tiempo correcto” ni una “manera correcta” de procesarse. Cada persona lo vive a su manera y en su propio tiempo. Algunas personas pueden encontrar consuelo en la oración, hablar sobre sus seres queridos, visitar lugares especiales o conservar objetos que les recuerden a la persona fallecida.

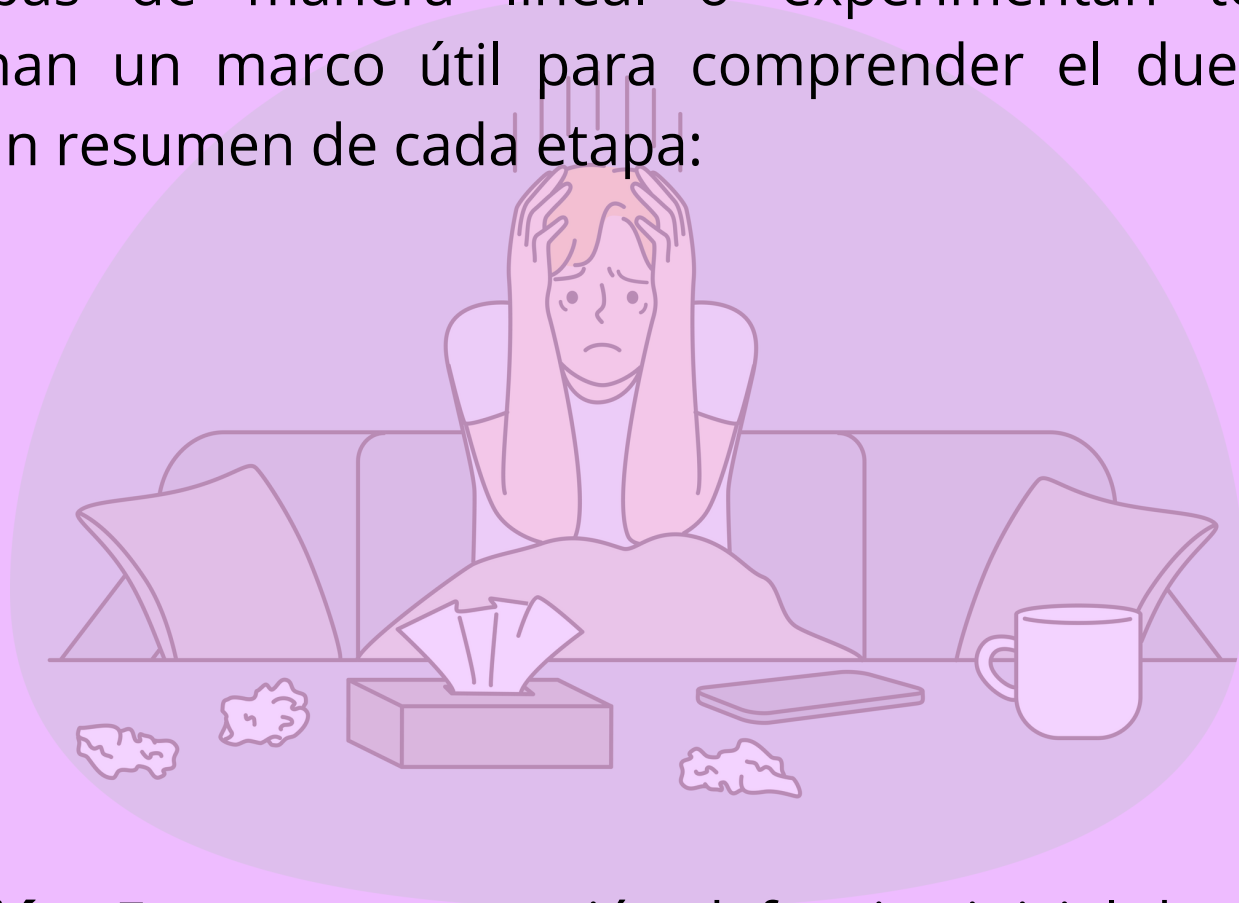


El duelo se convierte en una parte del proceso de reorganización de la vida sin la presencia física del ser querido, y aunque el dolor puede no desaparecer completamente, con el tiempo, la intensidad de este dolor suele disminuir.

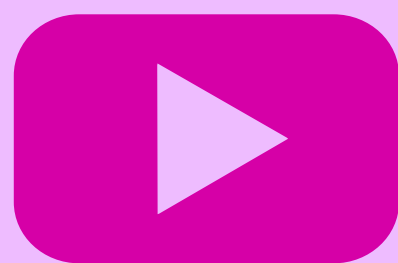
Si te encuentras en un proceso de duelo o estás apoyando a alguien que lo está, es fundamental estar atento a las señales de un duelo complicado, que es cuando las reacciones al duelo se intensifican o no mejoran con el tiempo, lo que puede requerir apoyo profesional.

ETAPAS DEL DUELO

Las etapas del duelo, a menudo referidas como las “Etapas de Kübler-Ross”, son una parte fundamental para entender cómo las personas atraviesan el proceso de luto. Aunque no todos pasan por estas etapas de manera lineal o experimentan todas ellas, proporcionan un marco útil para comprender el duelo. Aquí te presento un resumen de cada etapa:



1. **Negación:** Esta es una reacción defensiva inicial donde la persona puede sentir que la pérdida no es real o está sucediendo.
2. **Ira:** En esta etapa, la persona reconoce la pérdida pero puede sentir enojo hacia otros, hacia sí misma, o incluso hacia el ser querido por haberse ido.
3. **Negociación:** Aquí, la persona puede intentar negociar de alguna manera para evitar el dolor, a menudo con pensamientos de “si tan solo...” o “qué hubiera pasado si...”.
4. **Tristeza o Depresión:** Es una etapa de reconocimiento de la pérdida y sus efectos. La persona puede sentirse triste, vacía y desesperanzada.
5. **Aceptación:** En esta etapa final, la persona acepta la realidad de la pérdida. Esto no significa estar feliz o bien con la situación, sino reconocerla y comenzar a adaptarse a la vida sin el ser querido.



CLICK HERE



TIPOS DE DUELO

Distinguir entre un duelo esperado y un duelo complicado es importante para entender cómo procesamos la pérdida y cuándo podríamos necesitar ayuda adicional. Aquí te explico los dos factores clave:

1. **Duración de las emociones:** En un duelo esperado, las emociones intensas como la tristeza, la ira o la confusión tienden a disminuir con el tiempo. Sin embargo, en un duelo complicado, estas emociones pueden persistir por un período prolongado sin signos de mejora, lo que puede interferir con la capacidad de la persona para funcionar en su vida diaria.
2. **Conductas maladaptativas:** Después de una pérdida, es normal que las personas experimenten cambios en su comportamiento. Pero en un duelo complicado, pueden surgir nuevas conductas maladaptativas. Esto incluye la evitación extrema de recordatorios del ser querido, el aislamiento social, el abuso de sustancias, o la incapacidad de disfrutar de la vida.



Duelo anticipado :

El luto anticipado es un proceso natural que te permite a ti y a otros miembros de tu círculo cercano tener tiempo a fin de prepararse poco a poco para la realidad de la pérdida que se avecina (ej; enfermedad catastrófica). Conforme hay preparación para la muerte puedes darte cuenta de que es posible completar “asuntos pendientes” con la persona que morirá pronto (por ejemplo, puede decirle “adiós”, “te quiero”, “te perdono” o “perdóname”).

Duelo complicado:

Es el tipo de duelo donde personas tienen dificultades para aceptar la realidad de la pérdida, lo que les impide avanzar en el proceso de duelo, implica:

- Emociones intensas que no mejoran con el tiempo.
- Dificultad para realizar actividades diarias.
- Conductas maladaptativas que surgen o se intensifican.



Duelo sin resolver: En este caso, la fases iniciales de duelo siguen presente incluso después de un tiempo (un año o mas) . Las personas pueden quedar atrapadas en la negación o la ira, sin avanzar hacia la aceptación , incluso con presencia de síntomas o patologías que afectan esfera mental (ej. episodios de depresión)

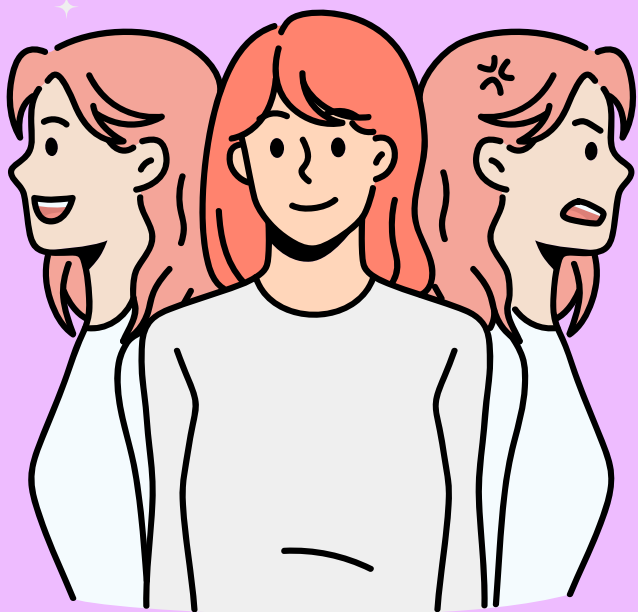
Duelo crónico: El duelo crónico se prolonga durante un período prolongado, a veces años. Las emociones intensas persisten sin disminuir significativamente con el tiempo.



Duelo ausente: Algunas personas no experimentan emociones intensas de duelo después de una pérdida. Pueden parecer indiferentes o desconectadas, lo que puede ser desconcertante para quienes los rodean.

Duelo retardado: En este tipo, las emociones de duelo no se manifiestan inmediatamente después de la pérdida. Pueden surgir semanas o incluso meses después.





Duelo inhibido: Las personas que experimentan duelo inhibido reprimen sus emociones y no expresan su dolor abiertamente. Pueden evitar hablar sobre la pérdida o mostrar tristeza.

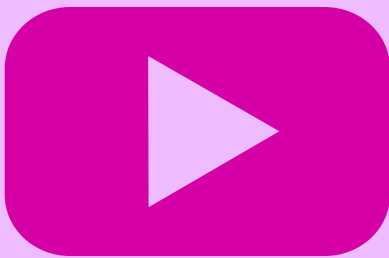
Duelo desautorizado: En situaciones donde la sociedad no reconoce la importancia de la pérdida (como la muerte de una mascota o una relación no reconocida), las personas pueden experimentar un duelo desautorizado. Aunque no se les permite expresar su dolor, aún lo sienten profundamente.



Duelo distorsionado: En este tipo, las emociones de duelo se manifiestan de manera inusual o inesperada. Puede incluir reacciones extremas o comportamientos inusuales.

ESCANER EMOCIONAL

Un escáner emocional es una técnica de auto observación que ayuda a identificar y analizar las emociones que una persona está experimentando. Se basa en la atención plena y la observación de las sensaciones físicas y emocionales en el cuerpo. Los beneficios incluyen la reducción del estrés, la mejora del bienestar emocional y una mayor autoconciencia.

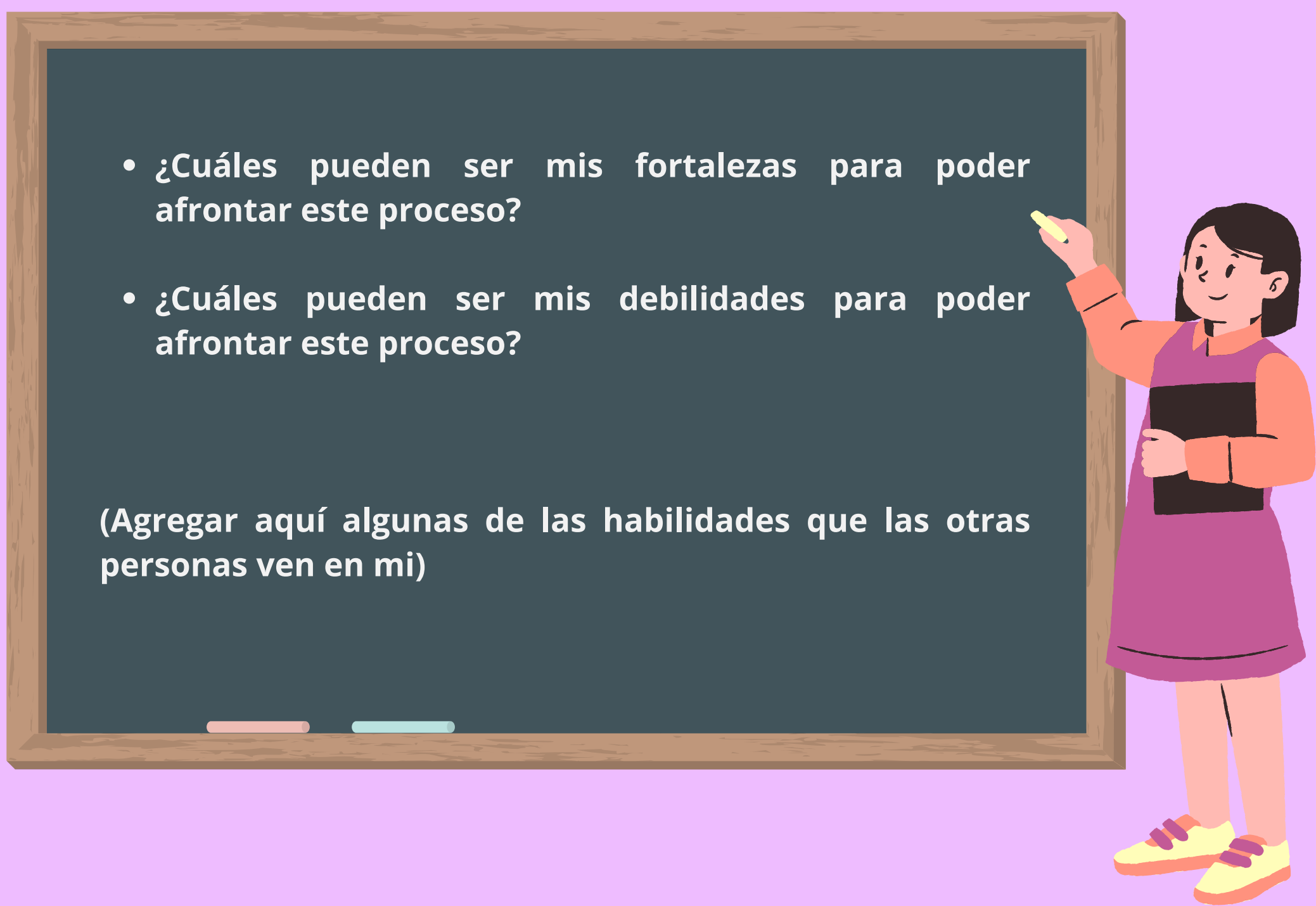
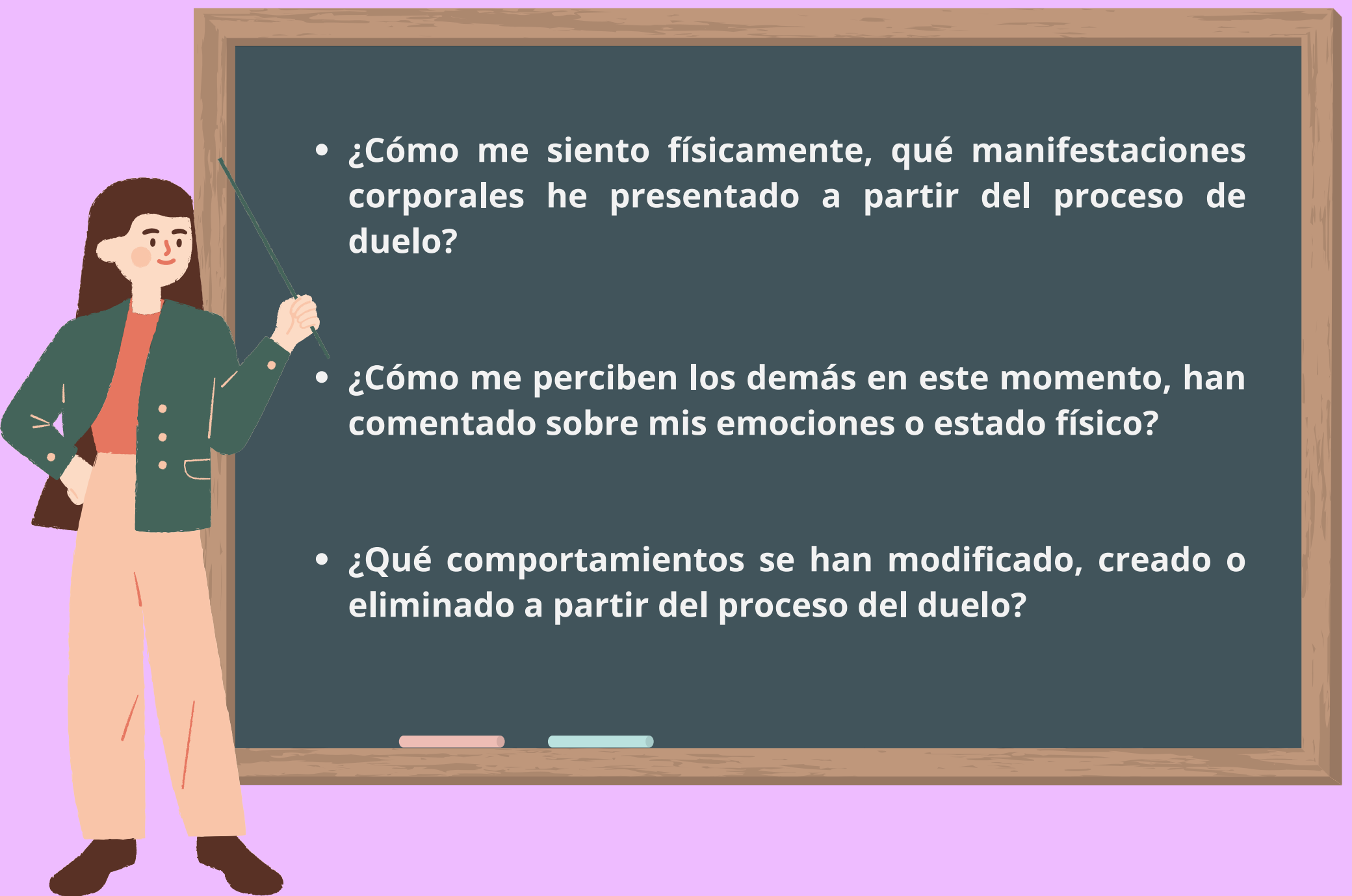


CLICK HERE



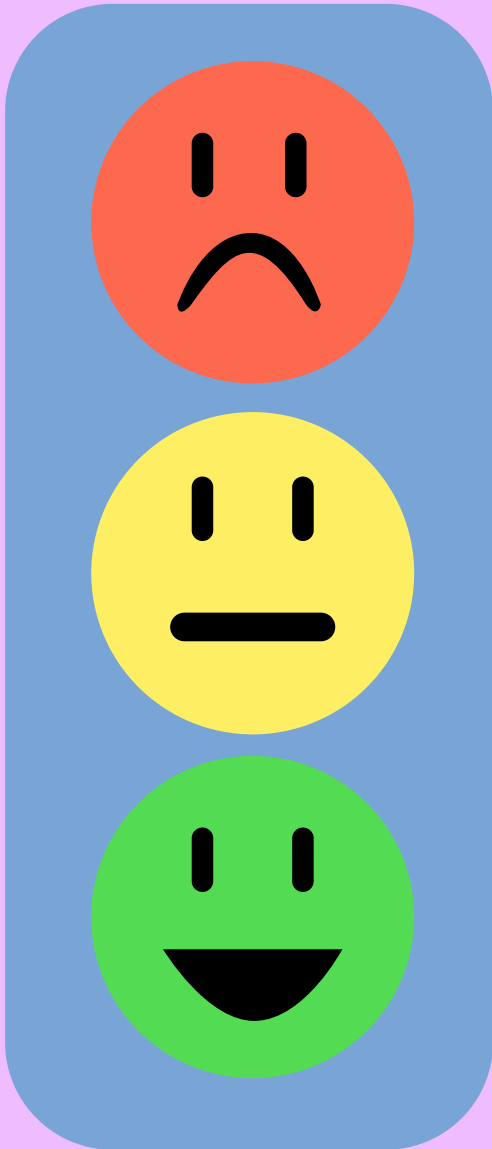
AUTO-ANALISIS

El autoanálisis hace referencia a un ejercicio auto reflexivo sobre tus pensamientos y comportamientos para entenderte mejor. Su objetivo principal es aumentar tu autoconocimiento y ayudarte a crecer personalmente entendiendo que es lo que esta pasando en un momento determinado de la vida.



SEMÁFORO DE EMOCIONES

- El Semáforo de Emociones es una técnica que ayuda a las personas, especialmente, a identificar y regular sus emociones. Se basa en el uso de tres colores que representan diferentes estados emocionales:

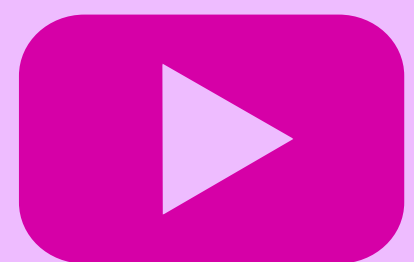


Rojo: Indica la necesidad de detenerse y no actuar impulsivamente. Es un momento para reconocer la emoción intensa, como la ira, y evitar reacciones automáticas.

Amarillo: Sugiere precaución y es el momento de pensar en la situación y en lo que se está sintiendo. Es una oportunidad para reflexionar sobre las posibles respuestas o soluciones.

Verde: Señala que es seguro continuar, es decir, después de haber reflexionado, se puede proceder con una acción o solución considerada adecuada y constructiva.

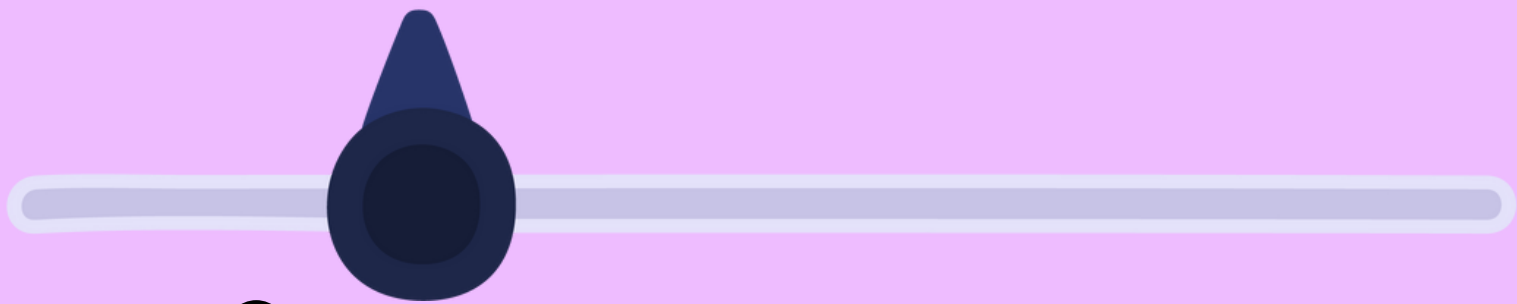
Emociones características del duelo



CLICK HERE



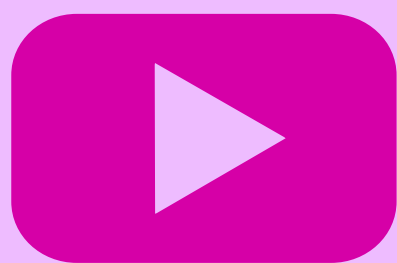
¡EXPRESA TUS EMOCIONES!



Cada persona tiene su propia forma de expresar sus pensamientos y emociones. Esto se debe a una combinación de factores, como la personalidad, la cultura, la educación y las experiencias de vida. Algunas personas pueden ser más abiertas y verbales sobre lo que sienten, mientras que otras pueden ser más reservadas o expresarse a través de acciones o el arte.

Comprender y respetar las diferentes maneras en que las personas comunican sus emociones es importante para la empatía y las relaciones interpersonales saludables.

¿Cómo dominar las emociones?



CLICK HERE

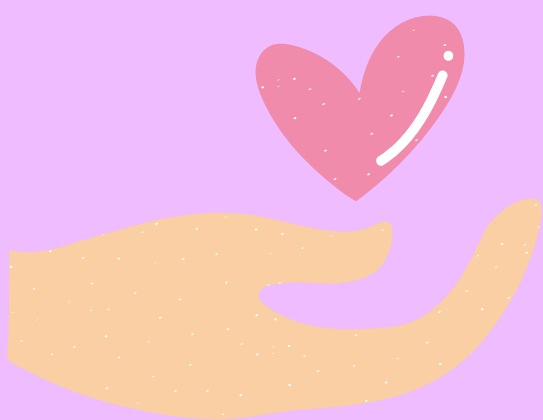


Liberación de las emociones



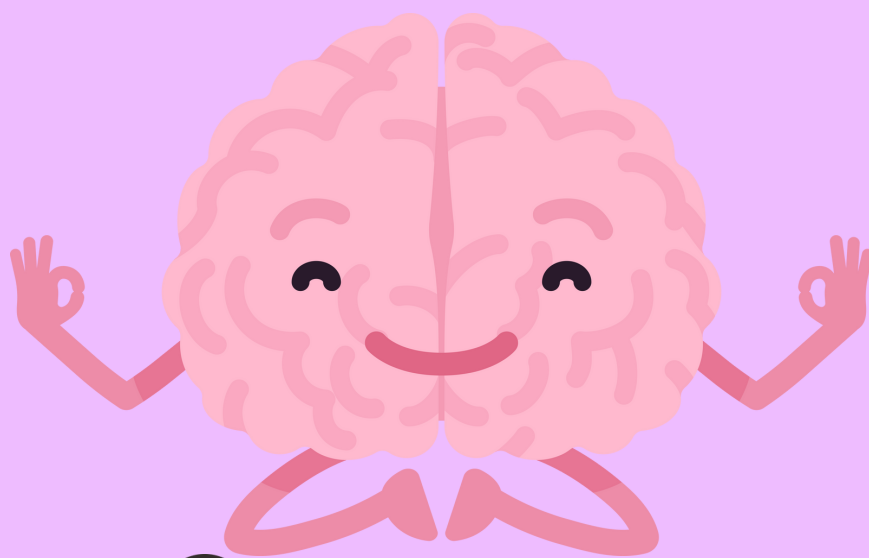
Llorar, por ejemplo, puede ser una liberación física de la tristeza, el estrés o la frustración, y es una respuesta natural y saludable ante ciertas situaciones. Gritar, en un contexto seguro y adecuado, puede servir como una válvula de escape para la ira o la exasperación.

Las formas creativas de expresión, como escribir, pintar, dibujar o hablar, no solo nos permiten procesar nuestros sentimientos, sino que también pueden ser una fuente de consuelo y comprensión para otros. Estas actividades pueden ayudar a poner en perspectiva nuestras emociones y a veces incluso ofrecen una forma de catarsis.

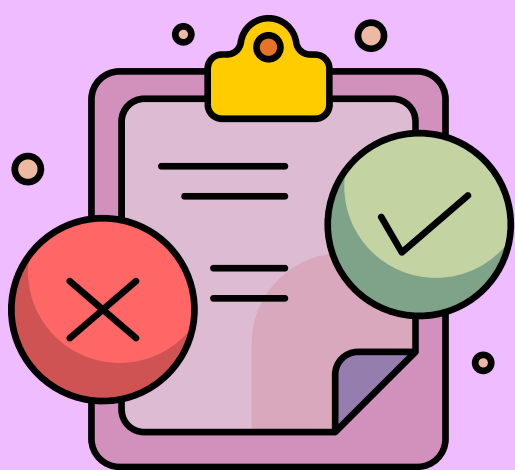


Es importante encontrar un equilibrio que nos permita sentir plenamente sin ser abrumados por nuestras emociones. Al igual que el Semáforo de Emociones sugiere, es beneficioso detenerse y reflexionar sobre lo que estamos sintiendo antes de actuar. Esto nos ayuda a responder de manera más consciente y equilibrada.

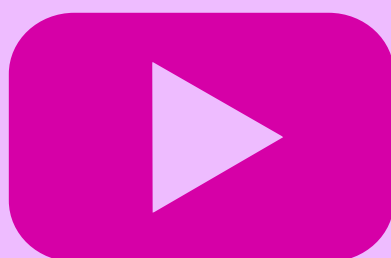
Es esencial reconocer nuestras emociones y cómo afectan nuestra salud mental y física. El duelo complicado puede ser un proceso abrumador y, a veces, puede requerir la intervención de un profesional para ayudar a navegar por esos sentimientos intensos.



Te invitamos a realizar el siguiente cuestionario para la identificación de signos del duelo complicado y de este modo saber si es necesario la ayuda de un profesional. Da click en el ícono que está a la izquierda.



Ruta por la eps



CLICK HERE



COMIENZA A CUIDAR TU SALUD

La ausencia de un ser querido puede traer consigo una mezcla de emociones, desde la tristeza y la nostalgia hasta la soledad y la confusión. Es un tiempo para el duelo, para honrar la memoria de esa persona y para encontrar un camino hacia la sanación.

- **Mantén una dieta equilibrada:** Incluye una variedad de alimentos en tu dieta, especialmente frutas y verduras. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y fibras que son esenciales para el funcionamiento óptimo de tu cuerpo.
- **Hidratación:** Beber suficiente agua es crucial. Intenta beber al menos 8 vasos de agua al día para mantener tu cuerpo bien hidratado.
- **Alimentos nutritivos:** Opta por alimentos que te proporcionen energía y nutrientes. Por ejemplo, los granos enteros, las proteínas magras, los lácteos bajos en grasa y las grasas saludables como las que se encuentran en los frutos secos y el aceite de oliva.
- **Controla tus porciones:** Escucha a tu cuerpo y come solo hasta que estés satisfecho. Evita comer en exceso o saltarte comidas.
- **Mantén tus controles médicos:** Es importante seguir con tus chequeos regulares y seguir las recomendaciones de tu médico.



Vínculos Sociales

Mantener vínculos sociales durante un proceso de duelo es fundamental. El apoyo de amigos y familiares puede ser un pilar de fortaleza y consuelo.

Aquí te dejo algunas sugerencias para mantener y fortalecer esos lazos:

Comunicación: Mantén líneas abiertas de comunicación con tus seres queridos. No dudes en expresar tus sentimientos y necesidades.

Actividades compartidas: Realiza actividades que disfrutes con amigos o familiares, como caminatas, juegos de mesa o simplemente ver una película juntos.



Grupos de apoyo: Considera unirte a grupos de apoyo donde puedas compartir tus experiencias con personas que están pasando por situaciones similares.

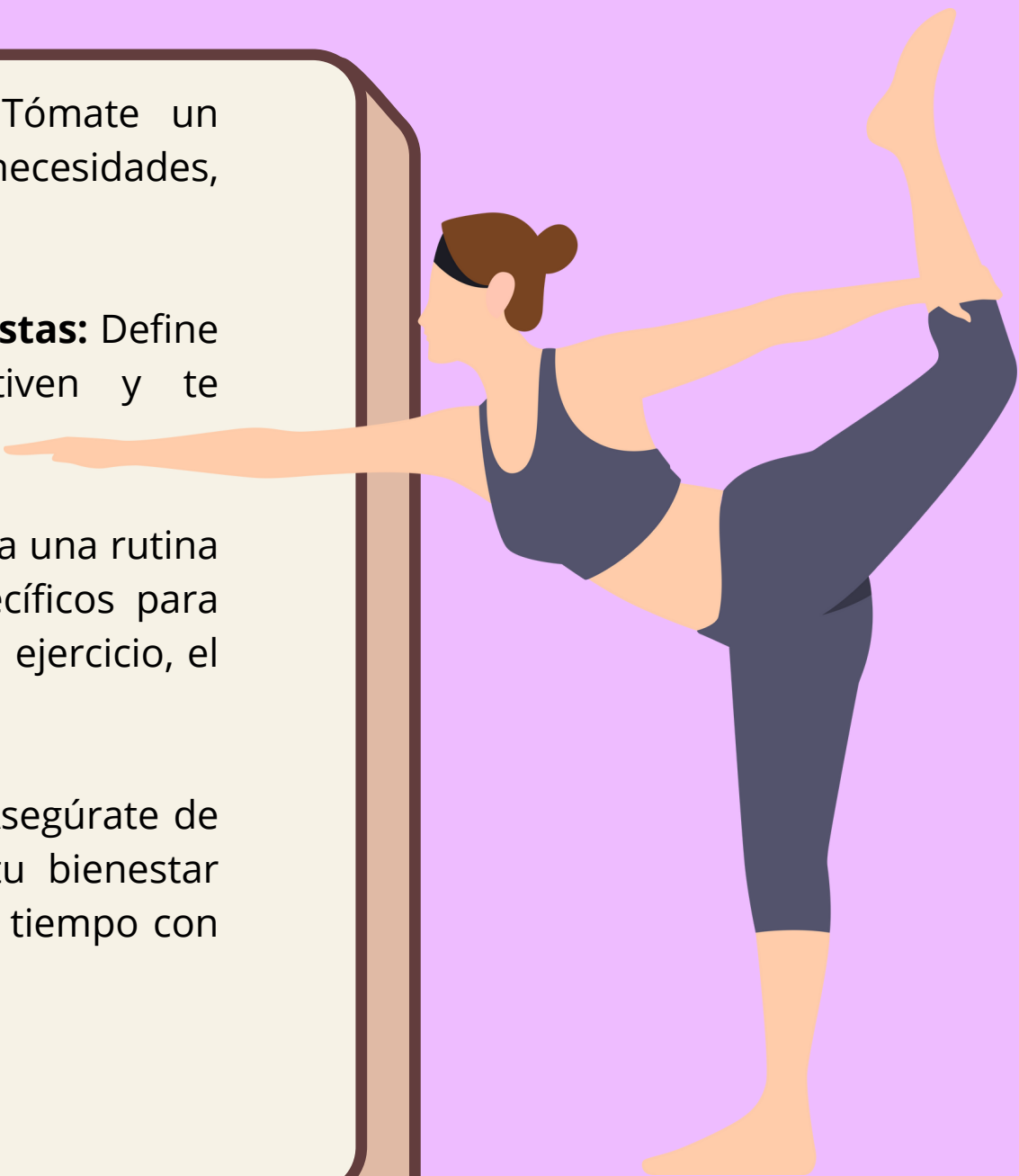
Ayuda mutua: Ofrece tu apoyo a otros. A veces, ayudar a alguien más puede ser terapéutico y fortalecer las relaciones.

Profesionales: Si sientes que la carga es demasiado pesada, un profesional puede ofrecer una perspectiva objetiva y estrategias para manejar el duelo.



El restablecimiento de rutinas es un paso crucial en el proceso de recuperación y adaptación después de una pérdida o durante un período de cambio. Aquí tienes algunos pasos que pueden ayudarte a restablecer tus rutinas de manera efectiva:

- **Reflexión y autoconocimiento:** Tómame un tiempo para comprender tus necesidades, metas y preferencias personales.
- **Establecimiento de objetivos realistas:** Define metas alcanzables que te motiven y te proporcionen dirección.
- **Creación de una estructura:** Diseña una rutina diaria que incluya momentos específicos para actividades clave como el trabajo, el ejercicio, el descanso y el tiempo libre.
- **Priorización de la salud mental:** Asegúrate de incluir actividades que fomenten tu bienestar emocional, como la meditación o el tiempo con seres queridos



Inclusión de momentos de descanso: Es importante tener tiempo para relajarte y recargar energías.

Flexibilidad y adaptabilidad: Sé abierto a ajustar tu rutina según cómo te sientas y las circunstancias cambiantes.

Socialización y conexión: Mantén el contacto con amigos y familiares, y considera unirse a grupos de apoyo si lo necesitas.

Evaluación y ajuste continuo: Revisa regularmente tu rutina y haz cambios según sea necesario para asegurarte de que sigue siendo relevante y útil para ti

REINVENCIÓN

Es completamente natural que durante el proceso de duelo, nuestra percepción del mundo se tiña de cierta negatividad. Es una parte del proceso de adaptación emocional donde predominan sentimientos como la tristeza, la melancolía o la desesperanza. Sin embargo, es importante reconocer que esta visión no es permanente y que podemos tomar medidas para cambiarla.

La reinvención es un concepto poderoso en este contexto. Implica dar un paso atrás para evaluar nuestra vida, identificar lo que queremos cambiar y tomar medidas para ver el mundo desde una perspectiva más positiva y esperanzadora. Aquí hay algunas acciones que pueden ayudar en este proceso de reinvención:

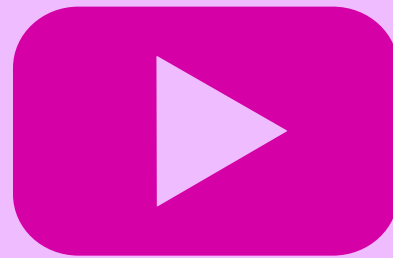
- **Practicar la gratitud:** Tomarte un momento cada día para reflexionar sobre las cosas por las que estás agradecido puede cambiar tu enfoque de lo que falta a lo que está presente.
- **Establecer metas pequeñas:** Establecer y alcanzar metas pequeñas y realistas puede proporcionar un sentido de logro y propósito.
- **Explorar nuevas actividades:** Probar nuevas actividades o hobbies puede abrir tu mente a nuevas experiencias y perspectivas.



- **Voluntariado:** Ayudar a otros puede proporcionar una nueva visión y satisfacción personal.
- **Terapia o consejería:** Hablar con un profesional puede ofrecer nuevas herramientas y estrategias para manejar el duelo y fomentar la reinvención personal.

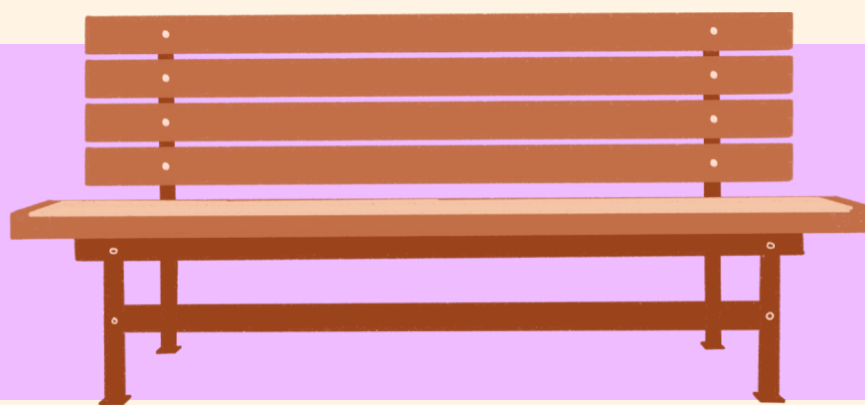


¿Cómo reinventarse?



LOS RITUALES DE DESPEDIDA

Los rituales de despedida son actos simbólicos que nos ayudan a expresar nuestros sentimientos ante una pérdida y a poner un poco de orden en nuestro caótico estado emocional. Estos rituales tienen un valor especial en la elaboración del duelo y pueden facilitar la aceptación de la muerte y la despedida. Permíteme explorar más sobre este tema:



Ritos Simbólicos de Despedida:

- **¿Qué son?** Son alternativas a los ritos funerarios tradicionales y se utilizan cuando no es posible llevar a cabo los ritos convencionales. Pueden realizarse con mayor intimidad o incluso en soledad.
- **Beneficios:** Ayudan a honrar, recordar o despedir al ser querido fallecido. También pueden ser una vía para saldar cuentas pendientes, como conversaciones no dichas o agradecimientos.
- **Situaciones comunes:** Se utilizan cuando el fallecido y el doliente están en diferentes países, cuando no se puede acudir a los ritos funerarios o cuando existen circunstancias especiales (como duelos no autorizados).

Carta de Duelo:

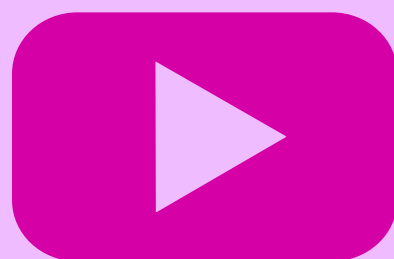
- **¿Qué es?** Es un ritual terapéutico de despedida que implica escribir una carta dirigida al ser querido fallecido.
- **¿Cómo se utiliza ?** La persona lee la carta en el contexto de una sesión de terapia de duelo. El terapeuta sostiene y contiene las emociones que surgen.
- **Propósito:** Poner palabras a la realidad, expresar el dolor y encontrar un lugar para la pérdida en la mente, el cuerpo y el corazón.
- **Exploración personal:** Cada carta es única y debe explorar el significado concreto de la despedida y los miedos que puedan estar presentes.

¿Cuándo usar la Carta de Despedida?

- En cualquier situación de duelo donde haya frases como “no me alcancé a despedir” o “nunca le dije”.
- Como parte de un proceso terapéutico para ayudar en la elaboración del duelo.



Ritual de despedida



TÉCNICAS

La ventilación emocional es una práctica psicológica valiosa que permite a las personas expresar y procesar emociones que de otro modo podrían permanecer reprimidas. Al darles salida, estas emociones pueden ser entendidas y, en última instancia, superadas, lo que contribuye a un mayor bienestar emocional

Los beneficios de la ventilación emocional incluyen:

- **Reducción del estrés:** Al expresar lo que sentimos, podemos aliviar la tensión acumulada.
- **Claridad mental:** Hablar sobre nuestras emociones nos ayuda a entenderlas mejor y a encontrar soluciones a los problemas que nos preocupan.
- **Mejora de las relaciones:** Comunicar nuestras emociones puede mejorar la comprensión y la empatía en nuestras relaciones personales.
- **Fomento de la resiliencia:** Aprender a manejar nuestras emociones nos hace más fuertes frente a futuros desafíos.



TÉCNICAS

La transformación del pensamiento es un proceso que implica cambiar la forma en que interpretamos y respondemos a nuestras experiencias. Es un aspecto clave del crecimiento personal y puede ser particularmente relevante durante el duelo, ya que nos permite ver más allá de la tristeza y encontrar nuevos significados y direcciones en la vida.

- **Reconocimiento de patrones de pensamiento:** Identificar y cuestionar nuestras creencias y suposiciones limitantes.
- **Adopción de una perspectiva más amplia:** Buscar diferentes puntos de vista y abrirnos a nuevas posibilidades.
- **Desarrollo de la resiliencia:** Aprender a adaptarnos y recuperarnos de las adversidades.
- **Cultivo de la positividad:** Practicar la gratitud y el optimismo, incluso en situaciones difíciles.
- **Aprendizaje continuo:** Mantener una actitud de aprendizaje a lo largo de la vida para enriquecer nuestro pensamiento.



TÉCNICAS

Prácticas del Mindfulness, a continuación, encontrarás enlaces a distintas prácticas que pueden ser de apoyo para regular el sistema nervioso, encontrar calma en medio del dolor y las tormentas emocionales, sentir la fortaleza en la vulnerabilidad, confiar en el proceso y fortalecer el amor, la compasión y la gratitud como los más grandes aliados.

AQUI ENCONTRARÁS UNA MEDITACIÓN



Sensibilización de la importancia de ayudar en el duelo

