

# LOS CINCO PILARES DEL AUTOCAUIDADO DURANTE EL DUELO

Escrito por: Dra. Mailene M. Román, Coordinadora - Programa de Servicios a la Familia de Lifelink PR

*“Después de la muerte de mi hijo, mi concentración y mi memoria se han visto disminuidas, como si unos años de mi vida se hubieran borrado y me cuesta concentrarme”  
(Lety, mamá de José y Milly)*

*“Mi salud se afectó mucho... También subí de peso, me dio con comer compulsivamente”  
(Marcela, mamá de Chema y Santiago)*

*Testimonios obtenidos del libro: Cuando el amor es más fuerte que la muerte*

**El autocuidado** se refiere a las prácticas de cuidado personal en las diversas áreas de funcionamiento (emocional, físico, espiritual y social). Cuando una persona está pasando por un momento doloroso, tal como la pérdida de un ser amado, las prácticas de autocuidado pueden verse severamente comprometidas. Es posible que prácticas tan cotidianas como el aseo, comer y vestirse resulten ser tareas muy difíciles y agotadoras. Aunque esto le sucede a la mayoría de los dolientes, desatender el autocuidado puede traer complicaciones de salud.

Después de la pérdida de un ser amado, es difícil pensar en el autocuidado. Incluso, muchas personas experimentan culpa al realizar cualquier actividad que les genere bienestar o placer. Sin embargo, el autocuidado es muy importante, particularmente durante un proceso de duelo ya que le ayudará a procesar su pérdida de una manera más sana. El autocuidado le ayudará a evitar complicaciones de salud, tanto mental como físicamente.

**1. Actividades Diarias:** Durante el proceso de duelo, nuestras actividades diarias se trastocan casi al 100%. Identifique alguna actividad diaria que pueda continuar haciendo. Según vayan pasando las semanas, incorpore nuevas actividades. Puede crear una lista de actividades que quisiera hacer durante el día. Trate de crear una rutina que le ayude a ir reestableciendo tus actividades cotidianas.

**2. Sistema de Apoyo:** El sistema de apoyo se refiere a todas las personas de la familia, amigos, comunidad y profesionales que son de apoyo y ayuda para la persona en duelo. Puede resultar útil escribir una lista de las personas y entidades que constituyen su red de apoyo y mantenerla visible para cuando lo necesite. Además, los grupos de apoyo para personas en duelo pueden resultar de gran beneficio.

*“EL AUTOCAUIDADO SE REFIERE A LAS PRÁCTICAS DE CUIDADO PERSONAL EN LAS DIVERSAS ÁREAS DE FUNCIONAMIENTO. ES POSIBLE QUE PRÁCTICAS TAN COTIDIANAS COMO EL ASEO, COMER Y VESTIRSE RESULTEN SER TAREAS MUY DIFÍCILES Y AGOTADORAS PARA LAS PERSONAS EN DUELO”*

**3. Autocuidado Espiritual:** La oración, meditación y/o reflexión pueden ser de gran beneficio durante el proceso de duelo. También puede resultar útil mantener contacto con una comunidad o grupo que comparta los mismos intereses o creencias espirituales, así como recibir mentoría de parte de un líder espiritual o religioso.

Cuando ya ha pasado algún tiempo prudente, el trabajo voluntario y ayudar a otras personas también pueden convertirse en un buen aliado para el desarrollo espiritual y social. El perdón también es un elemento importante de la espiritualidad, el cual en ocasiones es una tarea difícil para la persona en duelo.



**4. Salud Física:** Es posible que durante las primeras semanas del duelo experimente muy pocas energías. Prácticas cotidianas como bañarse, comer o vestirse pueden convertirse en tareas muy difíciles ¡Sea paciente! Trate de alimentarte de la mejor manera posible y no olvide que el aseo es importante. Recuerde que esto le evitará futuras complicaciones de salud. No olvide tomar agua y comer diariamente, tomar tus medicamentos o vitaminas, según recomendado por su médico. Si es posible, realice alguna actividad física.

**5. Salud Mental:** Durante el proceso de duelo, el dolor de la pérdida puede sentirse imposible de sobrellevar. La lectura de libros de autoayuda, escribir cartas, llevar un diario emocional o desahogarse con una persona empática son excelentes herramientas. El abordaje terapéutico resulta insustituible durante todo proceso de pérdida. La psicoterapia puede ayudar a canalizar el dolor, expresar emociones correctamente y vivir el duelo de una manera más saludable.

Es muy probable que durante las primeras semanas resulte muy difícil practicar el autocuidado. Además, es normal que las personas experimenten un “sube y baja” en sus prácticas de autocuidado. Este proceso requiere armarse de paciencia y autocompasión, reconociendo que habrá algunos días mejores que otros. Identifique aquellas áreas de mayor importancia y trate de hacer lo mejor posible dentro de sus circunstancias personales.

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar  
<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>

Todos los derechos reservados - LifeLink Foundation, Inc.©

Lifelink de Puerto Rico  
(787)277-0900 / 1 (800) 558-0977  
1 Street 1, Suite 100  
Guaynabo, PR 00968-1711