

# Comprendiendo el Duelo: Preguntas Frecuentes

Por: Dra. Mailene M. Román

Coordinadora de Servicios a la Familia, Lifelink PR

*“El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre, estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto” (Dou Manning, No me quites mi duelo)*

## ¿Qué es el duelo?

El duelo puede definirse como el proceso en el cual nos adaptamos física y psicológicamente a vivir frente a una pérdida. Es una respuesta normal y saludable de una persona frente a una pérdida. Mientras mayor sea nuestra cercanía hacia el objeto o persona perdida, más intenso será el duelo.

## ¿Cuáles son los diferentes tipos de duelo?

El duelo más significativo suele ser la muerte de una persona amada, pero no es el único. Podemos vivir un proceso de duelo por una separación (ruptura amorosa, familiar o de un amigo), pérdida de trabajo, mudanza, amputación de una extremidad, pérdida de funciones corporales por alguna enfermedad, bancarrota o cualquier pérdida que sea significativa para la persona.

## ¿Todos los duelos por muerte son iguales?

No. Un factor muy importante es el tipo de muerte (enfermedad terminal, suicidio, muerte traumática o violenta, desaparición, muerte de un bebé o infante) y la cercanía con el fallecido

## ¿Cuánto tiempo debe durar el duelo?

No hay un tiempo específico para el de duelo. Es importante considerar el tipo de pérdida y la manera en que la interpreta cada individuo. Cuando se trata de la muerte de un ser querido, las personas suelen recuperarse de cierta manera, pero el dolor de la pérdida los acompañará toda la vida. La tarea del doliente será transformar el dolor y continuar la vida a pesar de la pérdida.

## ¿Debo ir a terapia si me encuentro en un proceso de duelo?

Cualquier persona que se encuentre en un proceso de duelo puede beneficiarse del acompañamiento terapéutico. Sin embargo, cuando el dolor es intenso y la persona no cuenta con las herramientas para manejar el dolor, debe buscar ayuda profesional sin dudar. Algunos indicadores de necesitar profesional inmediata es realizar prácticas que pongan su vida o la de otros en peligro, pensamientos de muerte o incapacidad para reincorporarse en las labores cotidianas. Otra señal de peligro es cuando la persona utiliza medicamentos sin receta, alcohol o drogas para “calmar” el dolor.

## ¿Los niños y adolescentes viven el duelo igual que los adultos?

No. La manera en que el niño entiende la muerte va a depender de su edad y capacidad mental. Los niños y adolescentes podrían manifestar el duelo de una manera muy diferente a los adultos. Usualmente, los niños se muestran más demandantes, pueden mostrar problemas para dormir, orinar la cama, bajar sus calificaciones o tener nuevos miedos y pesadillas. Por otro lado, los adolescentes pueden mostrarse aislados y negarse a querer participar de actividades fúnebres.

## ¿Todos debemos vivir el duelo de la misma manera?

No. Aún dentro de una misma familia se puede observar que cada individuo entiende, procesa y expresa el dolor de la pérdida de una manera distinta. No hay forma correcta o incorrecta de sentir una pérdida.

Para obtener más recursos para el manejo del duelo, puede visitar

<https://www.lifelinkfoundation.org/grief-resources/>