

# MANIFESTACIONES COMUNES DURANTE LA EXPERIENCIA DEL DUELO

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

Aunque el dolor experimentado por la muerte de un ser querido es muy personal e individual, este puede manifestarse de manera similar en la mayoría de las personas que experimentan una pérdida importante. Además, la muerte de un ser querido nunca llega sola. Esta nos sorprende acompañada con otras pérdidas secundarias que en ocasiones pasan desapercibidas, pero tienen un gran impacto en el proceso de duelo. Algunas de estas pérdidas secundarias están relacionadas al estatus económico, pérdida de roles familiares, pérdida de la rutina diaria, pérdida de planes futuros y proyectos de vida, entre otros.

## El dolor de la pérdida de un ser querido podrían manifestarse de las siguientes maneras:

### Manifestaciones Físicas:

- Cambios en los patrones de sueño y de alimentación
- Dolor de cabeza
- Dolor muscular
- Dolor de pecho
- Sequedad en la boca
- Problemas digestivos
- Estreñimientos o problemas estomacales
- Fatiga constante
- Falta de energía

### Manifestaciones Emocionales:

- Sentirse embotado o "anestesiado" emocionalmente, "no sentir nada"
- Tristeza profunda
- Coraje, ira, sentimientos de culpa ("y si yo hubiera hecho...")
- Fluctuaciones en el estado de ánimo (experimentar emociones contradictorias durante el trayecto del día, como ira, alegría y tristeza)

### Manifestaciones Cognitivas (del pensamiento)

- Confusión
- Dificultad para concentrarse. Incluso las tareas más sencillas parecen imposibles.
- Problemas de memoria
- Pensamientos obsesivos o repetitivos
- Imágenes mentales repetitivas acerca de la persona fallecida
- Negación de la realidad
- Pensamientos de culpa
- Pensamientos de abandono o desesperanza

### Manifestaciones en la Conducta:

- Abandono del autocuidado (Descuidar la higiene, el aseo personal, la actividad física, la alimentación saludable, etc.)
- Llanto frecuente
- Aislamiento (alejarse de los demás)
- Mantenerse muy ocupado (suele ser un mecanismo de defensa para evitar la realidad; negación)

Durante las primeras semanas del duelo, estas manifestaciones suelen ser más intensas y de mayor duración. A medida que pasan las semanas, las manifestaciones físicas van disminuyendo, mientras que las manifestaciones psicológicas (emocionales, cognitivos y conductuales) permanecen por más tiempo. Si usted entiende que necesita ayuda profesional, acuda a su médico primario o psicólogo. En una situación de crisis puede comunicarse a la Línea PAS 1 (800) 981-0023 o visitando <https://lineapas.assmca.pr.gov/>, quienes ofrecen sesión de desahogo, consejería en crisis y apoyo emocional sin ningún costo.

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