

UAAAN

Dirección de Docencia

Subdirección de Desarrollo Educativo

Departamento de Formación e Investigación Educativa

ADMINISTRACIÓN 2014 - 2018

# La Muerte y el Duelo

Boletín # 9

VALÓRATE  
SUPÉRATE  
CONÓCETE  
DESCÚBRETE



EDUCACIÓN PARA TU VIDA

Todos los seres humanos habremos de experimentar en algún momento de nuestra vida la pérdida de un ser querido y si aún no has padecido ese dolor, llegará el momento de vivirlo. Si recientemente estas o has estado en esta situación es posible que estés viviendo en una incertidumbre, te sientes triste, preocupado o asustado. Tal vez no estés preparado, puedes sentirte enojado, engañado, sensible, culpable, exhausto o simplemente vacío. Así mismo, tus emociones pueden ser más intensas o profundas que lo habitual, o encontrarse entremezcladas de una manera que nunca habías experimentado.



A continuación encontrarás información que te ayudará a dar respuesta a las preguntas que te has hecho durante este difícil proceso y así ir recuperando la tranquilidad que se requiere en esos momentos tan difíciles en la vida.

## ¿Qué es la MUERTE?

La muerte es el término de la vida a causa de la imposibilidad orgánica de sostener el equilibrio para vivir. Se trata del final del organismo vivo que se había creado a partir de un nacimiento.

El concepto de muerte, de todas maneras, ha variado a lo largo de la historia. En la antigüedad era considerada, como un evento que tenía lugar cuando el corazón dejaba de latir y el ser vivo ya no respiraba. Con el avance de la ciencia, la muerte pasó a entenderse como un proceso natural e irreversible.

Algunas reacciones en las personas en los primeros días de su pérdida:

Tienden a la negación de lo ocurrido les cuesta concentrarse, estudiar o comer; otras pierden el interés por actividades que solían disfrutar. Algunas se aíslan o enfrascan en juegos de computación para distraerse o beben y comen en exceso por el alto nivel de estrés y ansiedad que les ocasiona, todas estas emociones son respuestas naturales frente a la MUERTE.



# ¿Qué es el DUELO?

El duelo es la reacción emocional, física y espiritual en respuesta a la muerte o una pérdida. Las personas que están de duelo pueden experimentar los siguientes cambios:

- † Sienten emociones fuertes, como la tristeza y la ira.
- † Tienen reacciones físicas, como falta de sueño o sensación de náusea .
- † Tienen reacciones espirituales frente a la muerte. Por ejemplo, algunas personas se cuestionan sus creencias y se sienten muy decepcionadas de su religión mientras que otras descubren que su fe es más fuerte que nunca y se entregan a sus particulares creencias.



El duelo no siempre se relaciona con la muerte

Existen otros tipos de pérdidas como:

Ruptura íntima o separación sentimental (noviazgo o divorcio)  
Padres, hermanos o amigos que cambian o se alejan de la ciudad.



El proceso de duelo lleva tiempo y las heridas se sanan gradualmente. La intensidad del duelo puede depender de si la pérdida fue inesperada y repentina, y de la relación que tenías con la persona que falleció.

Si perdiste a un familiar cercano, como un padre o un hermano, es posible que sientas que te robaron el tiempo que deseabas pasar con esa persona. Es difícil expresar tu propia aflicción cuando los demás integrantes de tu familia también están afligidos.

Algunas personas pueden esconder su propia aflicción o evitar hablar de la persona que falleció, porque tienen miedo de entristecer a un padre o a otro integrante de la familia. También es natural sentirse culpable por una discusión pasada o una relación compleja con la persona que murió.

No siempre el duelo se debe a la muerte de una persona. A veces, la muerte de una mascota puede provocar fuertes sentimientos de aflicción. Algunas personas se sorprenden por lo dolorosa que puede llegar a ser esta pérdida. Pero los lazos de amor que compartimos con las mascotas son reales y los sentimientos de pérdida y dolor que tenemos cuando mueren también lo son.

Todos estos sentimientos y reacciones son normales. Pero ¿qué

puede hacer una persona para superarlos? ¿Cuánto dura el duelo? ¿Alguna vez todo volverá a la normalidad? ¿Y cómo vas a seguir adelante sin la persona que falleció?



## Enfrentar el duelo

Así como la gente siente el duelo de muchas maneras diferentes, también lo maneja de manera diferente.

**Manejo del duelo** Buscar el apoyo de otras personas y encontrar alivio en los buenos recuerdos.

Tratar de mantenerte ocupada para alejar tu mente de la pérdida.

Evitan los lugares o situaciones que te recuerdan a la persona fallecida.

Hablar con amigos y familiares de forma natural de tu pérdida

Hablan con un terapeuta profesional.

Algunas personas quizás no sientan ganas de hablar del tema, porque les cuesta encontrar palabras para expresar una emoción tan profunda y personal, o se preguntan si hablar les hará sentir más dolor. Esto está bien, siempre y cuando encuentres otras maneras de hacer frente a tu dolor.

Existen actividades peligrosas y autodestructivas donde la gente canaliza su dolor estas son: beber, drogarse o cortarse el cuerpo para escapar de la realidad de una pérdida, puede aplacar el dolor pero la sensación es únicamente temporal. La persona no está realmente enfrentando el dolor; simplemente lo está enmascarando, lo que hace que esos sentimientos se acumulen en el interior, prolongando el duelo.

Si el dolor parece empeorar, si sientes deseos de lastimarte a ti mismo o tienes pensamientos suicidas, habla con alguien en quien confíes y dile cómo te sientes.

No importa cómo elijas pasar tu duelo, no existe una manera correcta de hacerlo. El proceso de duelo es gradual y dura más en algunas personas que en otras. Puede haber momentos en los que pienses que nunca disfrutarás de la vida de la misma manera, pero ésta es una reacción natural después de una pérdida.



**Cuidarte a ti mismo** Aquí hay algunas cosas que quizás te ayuden a enfrentar la pérdida de un ser querido

Recuerda que la aflicción es una emoción normal. Debes estar consciente ésta es transitoria y va a desaparecer paulatinamente.

Participa en los rituales. Los servicios religiosos, los funerales y otras tradiciones ayudan a la gente a superar los primeros días y a honrar a la persona que falleció.

Reúnete con otros. Incluso las reuniones informales de familiares y amigos brindan una sensación de apoyo y ayudan a la gente a no sentirse tan aislada durante los primeros días y semanas del duelo.



Cuando puedas, habla de ello. A algunas personas les ayuda contar la historia de su pérdida o hablar de sus sentimientos. Aunque hay personas que no tienen deseos de hablar. Eso también está bien. Nadie debe sentirse presionado a hacerlo hablar.

Exprésate. Aun cuando no sientas deseos de hablar, encuentra maneras de expresar tus emociones y tus pensamientos. Comienza a escribir un diario sobre los recuerdos que tienes de la persona que perdiste y de

como te sientes desde la pérdida. O escribe una canción, un poema o un tributo a la persona que falleció. Puedes hacerlo de manera privada o compartirlo con otros.

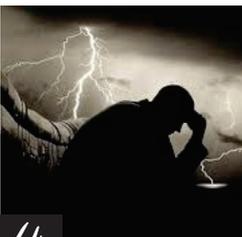
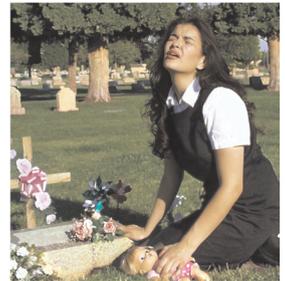
Haz ejercicio. El ejercicio puede cambiar tu humor. Puede resultar difícil sentirse motivado; por lo tanto, modifica tu rutina normal si es necesario.

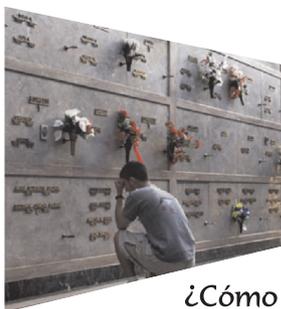
Aliméntate bien. Seguramente tengas deseos de saltar comidas o quizá no tengas hambre, pero tu cuerpo necesita comida nutritiva.

Únete a un grupo de apoyo. Si consideras que puede interesarte concurrir a un grupo de apoyo, pregúntale a un adulto o a un consejero escolar cómo unirse a uno. Lo que debes recordar es que no tienes por qué estar sólo con tus sentimientos o tu dolor.

Expresa y libera tus emociones. Si tienes deseos de llorar, no te reprimas. No te preocupes, si escuchar determinadas canciones o realizar algunas actividades resulta doloroso porque te trae recuerdos de la persona que perdiste. Esto es normal. Después de un tiempo, será menos doloroso.

Crea un memorial o un tributo. Planta un árbol o una planta, o recuerda a la persona con algo saludable, como participar en una maratón o caminata a beneficio (por ejemplo, una carrera por el cáncer de mama) en honor del ser amado.





## Conseguir ayuda para un duelo intenso

Si tu dolor no disminuye después de un tiempo de la muerte del ser amado, es posible que desees recibir ayuda. Si el duelo se transformó en depresión, es muy importante que se lo digas a alguien.

¿Cómo saber si el duelo está durando demasiado tiempo?

Éstas son algunas de las señales:

- ⌘ Has estado de duelo durante 4 meses o más y no te sientes mejor.
- ⌘ Te sientes deprimido.
- ⌘ Tu dolor es tan intenso que sientes que no puedes continuar con tus actividades habituales.
- ⌘ Tu dolor está afectando tu capacidad para concentrarte, dormir, comer o socializar como lo hacías normalmente.
- ⌘ Sientes que no puedes continuar viviendo después de la pérdida, piensas en el suicidio, la muerte o en lastimarte a ti mismo.
- ⌘ En cierta medida, es natural que una pérdida haga que las personas piensen en la muerte. Pero si la pérdida ha hecho que pienses en el suicidio o en lastimarte a ti mismo de alguna manera, o si sientes que no puedes continuar viviendo después de tu pérdida, es importante que se lo digas a alguien de inmediato.

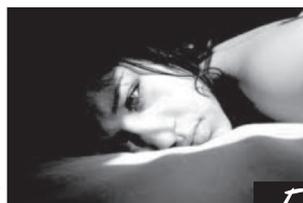
## ¿Alguna vez lo superaré?

Los amigos y familiares bien intencionados pueden decirle a una persona que está de duelo que necesita "seguir adelante" después de una pérdida. Lamentablemente, este tipo de consejo puede hacer que las personas duden en hablar de su dolor o que sientan que están haciendo un mal duelo o uno demasiado prolongado, o que no son normales.

Sin embargo, es importante que las personas que están atravesando un duelo no pierdan las ganas de vivir. Si no te gusta la idea de seguir adelante, tal vez la idea de "continuar" te parezca más adecuada. A veces, puede ayudarte recordarte a ti mismo continuar haciendo todo lo que puedas por el momento. Permítete estar triste e intenta no escaparte de tus emociones. Pero continúa haciendo cosas que normalmente harías, como estar con amigos, ocuparte de tu mascota, practicar ejercicio o hacer tus tareas escolares.

Es mediante la actualización y la expresión de los sentimientos que la persona en duelo se puede sentir aliviada y liberada.

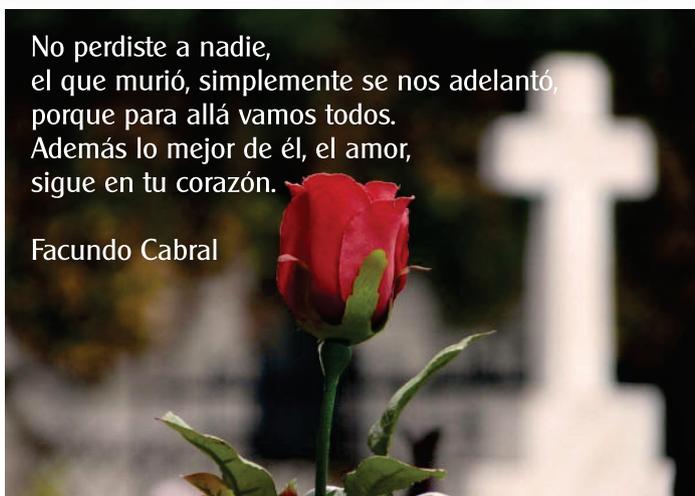
Jorge Bucay





No perdiste a nadie,  
el que murió, simplemente se nos adelantó,  
porque para allá vamos todos.  
Además lo mejor de él, el amor,  
sigue en tu corazón.

Facundo Cabral



## BIBLIOGRAFÍA

Diccionario de la Lengua española, vigésima segunda edición. [drae.rae.es](http://drae.rae.es)  
La muerte y el duelo.[kidshealth.org](http://kidshealth.org) › Teens › Para adolescentes  
[http://kidshealth.org/teen/en\\_espanol/mente/someone\\_died\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/mente/someone_died_esp.html)

## DIRECTORIO

Compilador y responsable de la Publicación:  
Departamento de Formación e Investigación Educativa.

### ***ACLARACIONES Y DUDAS***

Atención personalizada y sugerencias con referencia al tema, favor de dirigirse al Departamento de Formación e Investigación Educativa de la Dirección de Docencia de la UAAAN ubicado en la planta alta del Edificio Administrativo.

### ***TELÉFONO***

411 0200  
Ext. 2084, 2085, 2086 y 2087