

Cambio, crisis y pérdida

La pérdida de un ser querido, los desastres naturales, los despidos y la cuarentena implican un cambio a una nueva realidad. El duelo es una parte natural y normal de este cambio. Entender el proceso de duelo puede ayudarlo a afrontar este momento.

Etapas del duelo

La Dra. Elizabeth Kubler-Ross fue una respetada experta en duelo que identificó cinco etapas no lineales del duelo. Es normal que las etapas cambien de un minuto a otro. Se necesita tiempo para superar este momento.

Negación y estado de shock

Es posible que piense cosas como las siguientes: “Esto no me puede estar sucediendo”, “Entrará por esa puerta en cualquier momento” o “Seguramente, se equivocaron al despedirme”. Puede que se sienta anestesiado.

Enfado

Es común sentir enfado o culpa hacia uno mismo, hacia la persona que murió o hacia los demás.

Negociación

Muchas personas tienen pensamientos de negociación con un poder superior o con alguien que consideran que tiene el control de la situación, por ejemplo: “Por favor, Dios, no volveré a _____ si me regresas _____”.

Tristeza y depresión

El llanto, la tristeza intensa y el aislamiento son respuestas habituales al duelo. Esta etapa constituye un paso integral e importante en el proceso de duelo.

Aceptación

En esta etapa, se aprende a convivir con la nueva realidad y suele haber más días buenos que malos. Es posible que piense cosas como las siguientes: “Encontraré mi camino a partir de aquí” o “Soy afortunado de tener tantos recuerdos con mi ser querido”.

David Kessler, un experto en el campo del duelo que ha colaborado estrechamente con la Dra. Kubler-Ross, identificó una sexta etapa del duelo: la búsqueda de significado.

Búsqueda de significado

Esta etapa consiste en encontrar formas de crecer personalmente, y de honrar y recordar a sus seres queridos a medida que sigue adelante con su vida.

Las etapas no son lineales; las personas pasan por las diversas etapas en distintos momentos y en diferente orden.



Signos y síntomas del duelo

Problemas cognitivos

- Concentración deficiente
- Menor capacidad de atención
- Lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

Emociones

- Depresión
- Dolor
- Culpa
- Ansiedad o miedo
- Sensación de estar perdido o abrumado

Síntomas físicos

- Dolor de cabeza
- Dolor de pecho o malestar estomacal
- Temblores musculares
- Dificultad para respirar
- Presión arterial elevada

Comportamientos

- Silencio excesivo
- Aislamiento social
- Cambios en los hábitos de sueño y de alimentación
- Desempeño laboral deficiente



Formas de ayudarse a uno mismo

- **Cuide su bienestar físico.** Ocúpese de las necesidades básicas, como alimentación, vivienda y seguridad. Descanse lo suficiente. Consuma comidas bien equilibradas y regulares, incluso si no parecen apetecibles.
- **Reconozca la pérdida y sus reacciones a ella.** Permítase sentirse mal sin poner etiquetas ni juzgar lo que siente.
- **Tómese el tiempo que necesite para hacer el duelo.** Lleve un diario. Asista al funeral o servicio conmemorativo. Llore; no se reprima.
- **Establezca rutinas diarias.** Los hábitos familiares pueden ser muy reconfortantes.
- **Conéctese con los demás.** Hable con alguien que lo escuche y le permita expresar lo que siente. Si no se siente con ánimos de hablar, el simple hecho de estar acompañado puede ayudarlo a aliviar el dolor.
- **No intente “evitar el dolor”** con drogas o alcohol.
- **Sea amable consigo mismo.** Tenga en cuenta que es normal tener pensamientos y sentimientos recurrentes asociados con la muerte. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- **Busque formas de encontrar significado.** ¿Hay alguna manera de utilizar lo que aprendió a través del cambio, la crisis o la pérdida para ayudar a los demás? ¿Aprendió algo sobre su persona que le será útil en la vida? ¿Hay alguna manera en que puede honrar y recordar a un ser querido que murió?
- **Pida apoyo cuando lo necesite.** Recuerde que reconocer que necesita recursos o apoyo adicionales es señal de fortaleza. Comuníquese con un grupo de apoyo o con Soluciones para el bienestar emocional, un Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) moderno y flexible. Este servicio confidencial, proporcionado por su empleador sin costo alguno para usted, lo ayudará a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión, y afrontar el cambio, el dolor y la pérdida. Nuestros especialistas en bienestar emocional están disponibles las 24 horas, todos los días.

Formas de ayudar a los demás

- **Sea lo más tolerante que pueda.** Las personas atraviesan el duelo de diferentes maneras. No existe una manera correcta o incorrecta de vivir este momento. Tenga en cuenta que quienes están en duelo podrían decir o hacer cosas que normalmente no harían, y que las emociones pueden cambiar rápidamente.
No se tome estos arrebatos emocionales como algo personal. En el trabajo, puede que se demore más en completar las tareas. La productividad puede disminuir por un tiempo.
- **Ayude a los demás a satisfacer sus necesidades básicas.** ¿Necesitan comida, vivienda, ropa, transporte, servicios de cuidado infantil, etc.? Piense cómo puede ayudarlos a cubrir esas necesidades.
- **Conéctese con los demás.** Comparta sus sentimientos y averigüe cómo se sienten los demás. Permita que otras personas hablen sobre sus emociones. Escuche y respete su punto de vista, incluso si no lo comparte. Respete el hecho de que diferentes personas sufren de distintas maneras. No existe una única forma correcta de hacer el duelo. Respete si la persona no quiere hablar, pero busque otras formas de demostrarle que se preocupa por ella, como escribirle una nota, regalarle flores o prepararle una comida.
- **Ayude a los demás a encontrar significado.** ¿Puede organizar un servicio conmemorativo? ¿Puede ayudar a identificar una oportunidad positiva que surja a raíz de un cambio?
- **Sugiera recursos de ayuda disponibles,** como consultar a un especialista en bienestar emocional o asistir a un grupo de apoyo. Es posible que a algunas personas les lleve más tiempo que a otras, pero, con el tiempo y la aceptación, el dolor disminuirá.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumwellbeing.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o diríjase al departamento de accidentes y emergencias más cercano. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.