



# Cómo entender el luto



El luto frecuentemente se describe como un recorrido. Igual que los viajes que emprendemos en la vida, el camino del luto puede ser muy impredecible: quizá sepamos adónde queremos ir, pero no estamos seguros de cómo llegar allí ni de qué podemos encontrar en el camino. Y, a diferencia de los viajes reales que hacemos, no hay una hoja de ruta para el camino del luto. Queremos saber lo que hay por delante, pero ninguna guía nos dirá exactamente qué esperar. El luto es una experiencia muy personal.

Aunque todas las personas sienten duelo de distinta manera, las experiencias de los demás pueden ayudar a arrojar un poco de luz sobre su propio camino del luto. Aquí encontrará una lista de algunas experiencias que tuvieron que transitar las personas en su recorrido por el luto. Algunas fueron previsibles; otras, inesperadas. Es posible que no pase por todas estas experiencias, o podrían sucederle cosas que no están en esta lista. Sin importar cómo sea su camino del luto, sepa que no está solo.

### Qué puede esperar:

- Su luto puede ser inesperadamente intenso por momentos.
- Su luto puede ser inesperadamente agotador.
- Su luto puede durar más de lo que usted (o las personas que lo rodean) piensa.
- Su luto puede afectar a todos los aspectos de su vida: físico, mental, emocional, social, conductual, espiritual.
- Períodos impredecibles en los que tiene “días buenos” y “días malos” en lugar de sentir que el dolor se vuelve cada vez más leve.
- “Ataques” de luto, oleadas repentinas de luto que aparecen sin aviso.
- Una incapacidad frustrante de volver a ser usted mismo, y que lo hace sentir que se está volviendo “loco”.
- Diversos sentimientos, no solo tristeza.
- Por momentos no sentirá nada, o sentirá que la muerte no es real.
- Analizar una y otra vez lo que sucedió antes de la muerte, buscando formas en que podría haber cambiado la situación.
- Sentir luto no solo por la persona que perdió, sino también por las esperanzas y los sueños que usted perdió.
- Reexaminar sus creencias y prioridades a medida que busca el sentido en su nuevo mundo.
- Una sensación de que su identidad cambió o de que la ha perdido, preguntándose “¿quién soy?”.
- Una nueva consciencia de su propia mortalidad.
- Resurgimiento del dolor por pérdidas anteriores.
- Resurgimiento de viejos sentimientos y de conflictos no resueltos del pasado (propios o de su familia).
- Cambios en las relaciones a medida que se da cuenta de quién lo apoya y quién no.
- Sentimientos encontrados sobre recuerdos y fotos: a veces darán alivio, otras veces serán un recordatorio demasiado doloroso de lo que se perdió.
- Sentimientos encontrados sobre eventos “felices”, como cumpleaños, bodas, las fiestas, etc.
- Sentimientos encontrados sobre “seguir adelante” o volver a ser feliz.
- Su luto podría cambiar con el tiempo: podría pasar de sentir un dolor intenso por todo lo que perdió a estar conscientemente agradecido por todo lo que será parte de usted para siempre.



### El luto...

- Es una respuesta humana natural ante la pérdida.
- Es universal (todos sentimos luto), pero es único (todos sentimos el luto de manera diferente).
- Es un proceso interno intenso que da lugar a muchos cambios externos.
- Nos afecta en todos los niveles: físico, mental, emocional, social, conductual, espiritual.
- Con frecuencia nos hace sentir que “nos estamos volviendo locos” o que “estamos perdiendo la cabeza”.
- No es un proceso previsible de etapas obligatorias, pero sí tiene patrones que se pueden identificar.
- Es un proceso de sanación, similar al de la recuperación física después de una lesión grave.
  - La recuperación en sí misma puede ser dolorosa, difícil y llevar más tiempo de lo que esperamos.
  - El progreso no es constante; es normal tener “días buenos” y “días malos”.
  - Aunque no podemos controlar ni predecir el proceso, hay maneras para ayudar en nuestra sanación.
  - Por momentos, debemos trabajar para superar el dolor y en otros momentos, debemos evitarlo.
  - Cuidarnos y respetar los límites que tenemos en ese momento es fundamental para nuestra sanación.
- Es diferente con cada pérdida y depende de:
  - Quién es usted en el momento de la pérdida.
  - Quién es la otra persona en el momento de la pérdida.
  - Cómo ocurrió la muerte.
  - Otras circunstancias de la vida y el estrés en el momento de la pérdida.
  - La historia de la relación entre usted y la persona que murió.
  - Cómo le enseñaron a atravesar el luto.
- Va de una sensación dolorosa de separación a una sensación reconfortante de conexión continua.



“Lo que alguna vez disfrutamos, nunca lo perderemos. Todo lo que amamos profundamente es parte de nosotros para siempre”.

–Helen Keller

## Reacciones normales ante el luto

El luto es una respuesta humana natural ante la pérdida. A menudo se cree que es algo que mejorará un poco cada día, un período de tristeza que se debe soportar con valentía hasta que se alivie con el tiempo. Pero la verdad es que el luto es un proceso con “altibajos” que abarca mucho más que la tristeza. Cuando muere alguien que es importante para nosotros, eso afecta a cada aspecto de nuestro ser: físico, mental, emocional, social, conductual, espiritual. El luto puede causar cambios profundos en todas estas áreas y puede hacerle sentir que algo no está bien con usted. Pero en realidad, algo está *bien*. Estas reacciones son respuestas normales y naturales ante la pérdida de una persona importante en su vida.

### Reacciones físicas

- Cansancio, sensación de agotamiento
- Sensación de vacío o de “mariposas” en el estómago
- Nudo en la garganta
- Opresión en el pecho, falta de aire
- Mayor tensión en los músculos, dolencias, dolores
- Propensión a enfermedades o agravamiento de los problemas médicos existentes
- Sensación de debilidad
- Temblores
- Palpitaciones
- Boca seca
- Mayor sensibilidad a los ruidos

### Reacciones mentales

- Confusión, desorientación, olvidos, incapacidad para concentrarse
- Imágenes vívidas de la enfermedad o de la muerte
- Necesidad de contar los detalles de la pérdida una y otra vez
- Incredulidad, sensación de que no es real
- Sensación de que hay una presencia
- Ver, oler o escuchar a la persona
- Querer morir o querer irse con la persona que murió
- Pensamientos como “nada será lo mismo” o “no es justo”
- Soñar con la persona que murió

### Reacciones emocionales

- Tristeza
- Enojo
- Culpa, arrepentimiento
- Alivio
- Conmoción, insensibilidad
- Ansiedad, inseguridad, pánico, temor
- Apatía, falta de motivación
- Soledad, sensación de aislamiento social
- Resentimiento, envidia, sensación de haber sido defraudado
- Añoranza
- Sensación de abandono
- Impotencia, falta de control
- Menos autoestima
- Estado de ánimo

### Reacciones conductuales

- Cambios en el sueño y en el apetito
- Aumento de accidentes o de conductas riesgosas
- Buscar y llamar a la persona fallecida, hablar con ella
- Llorar, gritar
- Agitación, suspiros
- Irritabilidad, sensación de “estar al límite”
- Aislamiento social o aumento de la actividad social, cambios en las relaciones con otros
- Cambios en el desempeño laboral
- Aumento o disminución del consumo de alcohol o de drogas
- Aumento o disminución del cuidado personal

### Reacciones espirituales

- Pérdida de la identidad, pérdida del propósito
- Búsqueda del sentido, cuestionamiento
- Redefinición de la filosofía personal y de las presunciones sobre la vida
- Alejamiento de las creencias existentes o acercamiento a ellas
- Aumento o disminución de la práctica religiosa: asistir a servicios religiosos, orar, meditar
- Enojo con la fe o con Dios
- Gratitud
- Paz, resolución
- Más sentido, esperanza
- Nuevas prioridades en la vida

Todos sentimos luto, pero todos lo sentimos de distinta manera. Es posible que sienta una combinación de estas reacciones, y sus respuestas pueden variar considerablemente de un día al otro. Permitirse sentir y superar estas reacciones es parte del proceso del luto, que es difícil, pero termina siendo sanador.

Esta lista se adaptó de “*Grief Counseling and Grief Therapy*” (El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia) de J. William Worden y de “*Normal Manifestations of Grief*” de Gerry Haynes y Kay Kukowski.

### Sentir luto puede ser emocionalmente agotador.

- Tiene que entender que usted es diferente en este momento porque está sanando.
- Sea amable y paciente con usted mismo. Trátese como trataría a un buen amigo.
- Baje sus expectativas sobre lo que normalmente podría hacer.
- No se presione cuando algo sea demasiado difícil.
- Tómese un tiempo a solas cuando esté muy cansado o muy triste como para estar con otras personas.
- Acérquese a las personas en las que usted confía para que lo apoyen; evite a las personas que lo agotan.

### Sentir luto puede ser físicamente agotador.

- Intente comer regularmente, y mantener una rutina de ejercicio y de sueño.
- Tómese las cosas con calma. Elija actividades que lo animen.
- Permítase llorar, esto hace que se liberen sustancias químicas que producen estrés y que se liberen las emociones.
- Considere tomar una licencia del trabajo. Busque maneras para compartir la carga del trabajo o de la casa.
- Cree pequeñas vías de escape como un baño caliente, una siesta por la tarde o una caminata al aire libre.

### El luto puede hacerlo sentir fuera de control.

- Establezca una rutina de cualquier tipo, aunque sea muy diferente de lo que hacía antes de la pérdida.
- Establezca prioridades. Cuando se sienta abrumado, pregunte, "¿qué se necesita hacer hoy realmente?, ¿Qué cosas pueden esperar?".
- Fíjese pequeñas metas y concéntrese en vivir un día a la vez.
- Preste atención a lo que *puede* hacer. Lleve una lista de las "cosas que ya hizo" y una de "cosas por hacer", y observe cómo crece.
- Haga una lista de los puntos fuertes que lo ayudaron a enfrentar las dificultades en el pasado.
- Escriba sus pensamientos turbulentos en un diario para liberarlos y ordenarlos.
- Exprese sus sentimientos por medio del arte: pinte, haga un collage, escriba un poema.
- Intente hacer actividad física enérgica: trabaje en el jardín, barra, friegue, camine rápido o haga ejercicio.
- Explore prácticas de relajación como respiración, meditación o yoga.

### El luto puede crear confusión en las personas que se preocupan por usted.

- No espere que sus amigos y su familia adivinen lo que piensa, aunque sean cercanos.
- Comuníquese honestamente en lugar de tratar de ser "fuerte".
- No esconda las lágrimas. Ser abierto le permite conectarse en lugar de aislarse.
- Si le ofrecen apoyo, permítase aceptar la ayuda de los demás.
- Si no le ofrecen apoyo, hable en lugar de esperar en silencio y frustrado.
- Determine lo que necesita, y después, quién puede ayudarlo. ¿Necesita a alguien que lo ayude con las tareas que lo agobian, o que lo sepa escuchar y le permita hablar libremente? Un amigo sensato lo puede ayudar con los asuntos prácticos, pero quizá no sepa escucharlo.
- Busque personas que lo entiendan, personas que hayan pasado por una pérdida similar, grupos de apoyo para el luto o consejeros de duelo.

### Atravesar el luto es un trabajo largo y difícil.

- Permítase encontrar alivio en los pequeños placeres: jugar con niños o con mascotas, pasar tiempo en la naturaleza, caminar con un amigo, ver una buena película o hacer jardinería.
- Preste atención a las actividades que aún le interesan y permítase hacerlas.
- Permítase tener momentos de humor y de alegría cuando aparezcan.

## Declaración de derechos de las personas que están de duelo

Cuando estamos de duelo, sufrimos cambios. Es posible que nos cueste aceptar esos cambios en nosotros, y es posible que sea aún más difícil que los demás entiendan y respeten la dificultad de lo que nos está pasando. El autor y consejero de duelo, Alan Wolfelt, nos recuerda que tenemos derechos especiales durante este difícil tiempo de sanación. Conocer nuestros derechos cuando estamos de duelo nos puede ayudar a cuidar de nosotros mismos, incluso si los demás “no nos entienden.”

Esto es un resumen de esos derechos. Puede encontrar la versión completa del Dr. Wolfelt y muchos otros artículos útiles en este sitio web: [centerforloss.com](http://centerforloss.com).

### Declaración de derechos de las personas que están de duelo

1. **Tiene derecho a atravesar el luto a su manera.**  
Su luto es *suyo*. No tiene la obligación de aceptar las opiniones de los demás sobre cómo debería transitar el luto.
2. **Tiene derecho a hablar de su luto.**  
Hablar ayuda a sanar; busque a las personas que le permitan hablar todo lo que necesite. También tiene derecho a estar en silencio si no tiene ganas de hablar.
3. **Tiene a derecho sentir muchas emociones.**  
El luto no es solo tristeza. Encuentre personas dispuestas a escucharlo y a aceptar todos sus sentimientos.
4. **Tiene derecho a ser tolerante con sus límites físicos y emocionales.**  
Sentir luto puede ser agotador. Escuche lo que le dicen su cuerpo y su mente, no se sienta presionado a hacer cosas para las que no está preparado.
5. **Tiene derecho a tener “ráfagas de luto”.**  
A veces el luto aparece de forma inesperada y lo envuelve sin previo aviso. Esto puede asustarlo, pero es una parte natural del proceso.
6. **Tiene derecho usar rituales.**  
Los rituales conmemorativos le permiten llorar la pérdida en compañía de personas que lo apoyan. Usted decide qué es lo adecuado y qué es importante para usted.
7. **Tiene derecho a acoger su espiritualidad.**  
Sus creencias pueden ser una fuente de consuelo o una fuente de lucha. Permítase estar con personas que lo apoyen en esto.
8. **Tiene derecho a buscar el sentido.**  
Es posible que se encuentre preguntándose “por qué” y que no haya una respuesta fácil. Otras personas pueden ofrecerle respuestas rápidas, como “Piensa en las cosas por las que tienes que estar agradecido”, pero usted no tiene la obligación de aceptarlas.
9. **Tiene derecho a atesorar sus recuerdos.**  
Los recuerdos son un legado preciado y duradero que se puede compartir con las personas que lo quieren. No tiene que ignorarlos.
10. **Tiene derecho a acercarse a su luto y a sanar.**  
La sanación no ocurre rápido; su vida ha cambiado para siempre. Sea amable con usted mismo mientras sana y evite a las personas que no puedan aceptarlo en estos cambios.

Adaptado de “The Mourner’s Bill of Rights” (Declaración de derechos de las personas que están de duelo) de Alan D. Wolfelt, Ph.D., C.T., [www.centerforloss.com](http://www.centerforloss.com)

## Cómo apoyar a alguien que está de duelo

Las personas que están de duelo suelen sentirse solas en una sociedad a la que le incomoda el sufrimiento, invisibles en un mundo en el que nadie nota cómo ha cambiado su mundo. Usted puede ayudar simplemente reconociendo de manera genuina la pérdida y el dolor, y escuchando sin juzgar y sin apresurarse por mejorar la situación. Es posible que le preocupe que hablar de ello cause más dolor a la persona que está de luto, pero el dolor ya está allí; en realidad, lo que usted está haciendo es facilitar que la persona se desahogue. Como dice el proverbio, “Una alegría compartida se transforma en doble alegría; una pena compartida, en media pena”.

## Qué hacer y qué no hacer para mostrar su apoyo

### **Escuche atentamente.**

**No** tenga miedo de llorar o de sentir emociones fuertes.

**No** cambie de tema, cuente su historia de pérdida ni ofrezca respuestas fáciles.

### **Muestre preocupación y aceptación genuinas hacia lo que la persona está diciendo o haciendo.**

**No** juzgue, critique ni intente convencer a la persona de que debe sentirse de manera diferente.

### **Reconozca la magnitud de la pérdida.**

**No** intente hacer que la persona se sienta mejor minimizando su dolor.

**No** compare el dolor de la persona con el suyo ni con el de otros.

### **No le dé permiso a la persona para que haga lo que sienta que es correcto en ese momento.**

**No** dé consejos a menos que se los pidan.

### **Sea paciente con los cambios que vea y con el ritmo lento de la sanación.**

**No** espere que la persona continúe siendo la misma.

**No** presione a la persona a hacer cosas que usted considera que le harán bien.

### **Tienda una mano. Ofrezca ayuda práctica y específica, como cuidar niños, hacer las compras, hacer trabajo de jardinería, preparar comidas o limpiar.**

**No** evite a la persona ni espere a que se acerque a usted.

### **Comuníquese con la persona en los siguientes meses y años, y recuérdela en las fiestas, los aniversarios, etc.**

**No** suponga que porque la persona parece estar bien que ya no necesita su apoyo.

### **Hable de la persona que falleció. Invite a la persona a compartir recuerdos.**

**No** evite hablar del tema ni decir su nombre.



## Frases que ayudan y que no ayudan

### No diga

- Sé exactamente por lo que estás pasando.
- No estés tan triste.
- Piensa en las cosas por las que debes estar agradecido.
- Está en un mejor lugar.
- Intenta reponerte.
- Debes seguir con tu vida.
- Necesitamos que seas fuerte.
- Eres muy fuerte.
- Dios no nos da más de lo que podemos soportar.
- Solo tienes que...
- ¿Cómo estás? (A menos que de verdad quiera saber y esté listo para escuchar).

### Diga

- Estuve pensando en ti.
- Lo siento.
- Sé que esto debe ser difícil.
- Me preocupo por cómo estás.
- Está bien sentirse así. No tienes que ser fuerte en este momento.
- Está bien llorar. Las lágrimas son parte de querer a alguien.
- A veces puede ser muy duro; no tienes que contenerte.
- Es diferente para cada persona.
- Estoy aquí para escuchar.
- Parece que era alguien muy especial para ti.
- Parece que lo estás extrañando mucho.
- Estoy aquí, tómate tu tiempo.
- ¿Quieres contarme más? ¿Te ayudaría hablar de ello?



## ¡Escuchar, escuchar, escuchar!

Ante la duda, ¡escuche! A menudo, escuchar transmite aceptación y genuina preocupación a una persona de duelo, y es más eficaz que decir las palabras "correctas". Confíe en que escuchar es un regalo. Le permite a la persona de duelo sanar, desahogándose del dolor cuando aparece, en lugar de guardárselo y seguir sufriendo.



Transitions GriefCare ofrece apoyo compasivo para transitar el duelo para todas las personas de nuestra comunidad que estén afrontando la muerte de un ser querido. Ofrecemos un lugar seguro para explorar, entender y encontrar esperanza para las dificultades únicas del luto.

Los consejeros profesionales que se especializan en el duelo ofrecen una innovadora gama de servicios de consejería, grupos de apoyo, talleres y eventos comunitarios conmemorativos para adultos y niños. Los programas también incluyen educación sobre el dolor, apoyo y consultas, y capacitación para grupos, empresas y profesionales médicos de la comunidad.

Los servicios de Transitions GriefCare se ofrecen a cualquier persona de nuestra área de servicios que abarca ocho condados, \*aunque Transitions LifeCare no haya atendido a la familia. Estos servicios se ofrecen sin costo, aunque se aceptan y se agradecen las donaciones.

Es necesario inscribirse para los grupos de apoyo y los talleres. Para obtener más información, llame al 919.719.7199 o visite nuestro sitio web ([transitionslifecare.org/grief-care](https://transitionslifecare.org/grief-care)) para ver un cronograma completo de las ofertas actuales.

### Consejería para el luto

- Consejería personal de corto plazo para ayudar a entender y afrontar el dolor.
- Consejería familiar de corto plazo para ayudar a los familiares a entender y aceptar las diferentes maneras de atravesar el luto y las necesidades relacionadas.

### Grupos de apoyo para el duelo

- Sesiones de varias semanas sobre cómo afrontar la situación y sobre el luto, con otras personas que "lo entienden"
- Se ofrecen durante el día y por la noche

### Talleres y eventos especiales

- Los talleres tratan temas específicos sobre el luto y las competencias para afrontarlo
- Talleres creativos para expresar el luto por medio de la escritura, el arte y el yoga
- Los talleres para la época festiva ofrecen apoyo grupal e ideas para afrontar el dolor
- Servicios de conmemoración que ayudan a encontrar esperanza y sanación en la comunidad

### Capacitación y apoyo en la comunidad

- Capacitación para empresas, comunidades religiosas, y organizaciones médicas y cívicas
- Apoyo para atravesar el luto y consultas cuando la muerte afecta a un grupo de la comunidad

### Lending Library e información adicional

- Los libros pueden pedirse prestados por un período de tres semanas
- Se ofrece información sobre otros recursos de apoyo para el luto en el área

*\*Transitions LifeCare ofrece servicios en los condados de Chatham, Durham, Franklin, Granville, Harnett, Johnston, Orange y Wake en Carolina del Norte.*

## Libros para adultos

### Libros sobre el luto en general

- ***Life is Goodbye, Life is Hello***, Alla Bozarth-Campbell
- ***The Mourning Handbook***, Helen Fitzgerald
- ***Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy (Opción B: Afrontar la adversidad, desarrollar la resiliencia y alcanzar la felicidad)***, Adam Grant y Sheryl Sandberg
- ***The Grief Recovery Handbook***, John W. James y Frank Cherry
- ***Death, Grief, and Caring Relationships***, Richard Kalish
- ***When Bad Things Happen to Good People (Cuando a la gente buena le pasan cosas malas)***, Harold Kushner
- ***Don't Take My Grief Away***, Doug Manning
- ***Grieving: How to Go on Living When Someone You Love Dies***, Therese A. Rando
- ***The Healing Journey Through Grief: Your Journal for Reflection and Recovery***, Phil Rich
- ***Surviving Grief...and Learning to Live Again***, Catherine M. Sanders
- ***Men & Grief: A Guide for Men Surviving the Death of a Loved One***, Carol Staudacher
- ***A Time to Grieve: Meditations for Healing After the Death of a Loved One (Tiempo de duelo: Pensamientos para consolarse ante la pérdida de un ser querido)***, Carol Staudacher

### Muerte de un compañero de vida

- ***Widowed***, Joyce Brothers
- ***Companion Through the Darkness: Inner Dialogues on Grief***, Stephanie Ericsson
- ***Widow to Widow (No estás sola cuando él se va, consejos de viuda a viuda)***, Genevieve Ginsburg
- ***What Helped My When My Loved One Died***, Earl Grollman
- ***Two-Part Invention***, Madeleine L'Engle
- ***A Grief Observed (Una pena en observación)***, C.S. Lewis
- ***Widow's Journey: A Return to the Loving Self***, Xenia Rose
- ***The Courage to Grieve***, Judy Tatelbaum
- ***Good Grief***, Granger Westberg

### Muerte de uno de los padres

- ***Surviving the Loss of a Parent***, Lois F. Akner
- ***Midlife Orphan***, Jane Brooks
- ***Motherless Daughters***, Hope Edelman
- ***Losing a Parent***, Alexandra Kennedy
- ***When Parents Die***, Edward Myers

## Libros para niños

Hay una lista ampliada de recursos en el paquete *Understanding Children's Grief* (Cómo entender el luto de los niños) de Transitions GriefCare.

- ***When Dinosaurs Die***, Laurie Krasny y Marc Brown (*Luto y pérdida*)
- ***I Had a Friend Named Peter***, Janice Cohn (*Pérdida de un amigo*)
- ***Nana Upstairs and Nana Downstairs (Abuela de arriba, abuela de abajo)***, Tomi dePaola (*Pérdida de los abuelos*)
- ***Guiding Your Child Through Grief***, James y Mary Ann Emswiler (*Recursos para padres*)
- ***Straight Talk About Death for Teenagers: How to Cope with Losing Someone You Love***, Earl Grollman (*Recursos para adolescentes*)
- ***When Someone Very Special Dies (Cuando alguien muy especial muere)***, Marge Heegaard (*Luto y pérdida*)
- ***The Invisible String (El hilo invisible)***, Patricie Karst (*Esperanza e inspiración*)
- ***How It Feels When a Parent Dies***, Jill Kremetz (*Pérdida de los padres*)
- ***Aarvy Aardvark Finds Hope***, Donna O'Toole (*Luto y pérdida*)
- ***Geranium Morning***, Sandy Powell (*Pérdida de los padres y muerte accidental*)
- ***What's Heaven? (¿Qué es el cielo?)***, Maria Shriver (*Espiritualidad, cielo y fe*)
- ***I Miss You***, Pat Thomas (*Luto y pérdida*)
- ***A Quilt for Elizabeth***, Benette Tiffault (*Pérdida de los padres*)
- ***After a Suicide: Workbook for Grieving Kids***, The Dougy Center (*Pérdida por suicidio*)
- ***I'll Always Love You (Yo siempre te querré)***, Hans Wilhelm (*Pérdida de una mascota*)