



# Mi Corazón te sigue hablando.

Guía para el duelo

*Un homenaje al amor*

 **Los  
Olivos**

# Mi Corazón te sigue hablando.

Guía para el duelo

*Un homenaje al amor*



**Cofuneraria Los Olivos**  
Miguel Ernesto Arce Galvis  
Gerente

**Coordinación editorial:**  
Luis Álvaro Mejía  
Miguel Alfredo Martínez R.

*El desarrollo editorial de esta publicación se realizó teniendo en cuenta el texto editado por la Funeraria SanVicente S.A., de Medellín, “Guía para el duelo”.*

**Diseño:**  
Id Marketing S.A.S.

**Impresión:**  
Ediciones & Formas Ltda.  
Julio de 2017

Se permite la reproducción total o parcial del texto.

## INDICE

Pag	
Introducción.....	
El duelo.....	
El tiempo en el duelo.....	
El duelo en los niños.....	
El duelo en los adolescentes.....	
El duelo en abuelos.....	
El duelo en personas con discapacidad mental....	
Cada pérdida es única.....	
Ayudándose así mismo .....	
Cómo continuar la vida .....	
Bibliografía.....	

## Presentación

La aflicción que siente todo ser humano por la pérdida de un ser querido, merece nuestra especial atención como organización funeraria y solidaria, el trato digno a las personas que acuden a solicitarnos el acompañamiento en esos momentos difíciles nos hace trascender mucho más allá de los momentos de la realización del homenaje, es nuestro compromiso seguir asistiendo a nuestros clientes en todas las etapas del duelo.

COFUNERARIA LOS OLIVOS ha diseñado una mejor manera de asistir a las familias en los momentos de la pérdida de un ser querido y lo ha hecho a través de la caracterización y despliegue de la filosofía del homenaje al amor como un encuentro único entre familiares y amigos con todo lo que perdura de los seres que amamos, así como sus enseñanzas y el legado que deja en nuestras vidas quien ha partido; nuestra convicción es entregarle a la familia los medios para que exprese su cariño y gratitud a ese ser tan querido que ha partido.

Una despedida digna y memorable, ayuda a vivir de una mejor manera, los momentos posteriores a la pérdida de ese

ser que tanto amamos, buscamos entonces a través de la presente publicación orientar y ayudar a familiares y amigos del ser querido fallecido, a sobrellevar la separación física definitiva, por lo cual esperamos que las reflexiones y enseñanzas contenidas en este libro les sean de mucha utilidad y sirvan para aprender a resistir la ausencia, a partir de los mejores recuerdos del ser que para fortuna nuestra compartió muchos momentos de nuestra vida, difíciles de olvidar pero lo suficientemente enriquecedores para darnos el aliento necesario para seguir nuestras vidas sin ellos físicamente, pero presentes espiritualmente en cada momento de nuestra existencia.

*MIGUEL ERNESTO ARCE GALVIS*  
*Gerente Cofuneraria Los Olivos*

## EL DUELO.

### Mi corazón te sigue hablando

#### Introducción.

El crepúsculo es el anuncio de la llegada de la noche. La luz desaparece del cielo y un manto infinito de estrellas, titilan en el universo. Es el final del día. El término de una etapa. Así es la muerte. Es la cesación misma de la vida. El cumplimiento de un ciclo irreversible. Es un hecho trascendental que pone fin a la vida. Es una realidad que no podemos ignorar. Saber que tenemos un límite, nos proporciona el significado y el valor que tiene la existencia, para poderla disfrutar en cada instante.

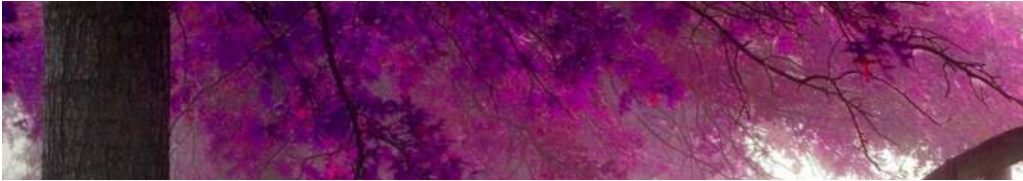
La muerte nos despoja de todo. Queda en la memoria lo que fuimos. El amor, la ternura, los momentos especiales y un registro real de nuestras acciones y de la existencia misma. Somos solo recuerdos que alimentan la espiritualidad de quienes amamos, con quienes compartimos y entregamos la generosidad de una vida construida con el corazón.

Reconocer que nuestra existencia tiene límite, nos da los elementos para soportar la ausencia. **Éste** es un camino difícil pero que con el amor, la solidaridad y el abrazo fraternal de quienes nos rodean, podemos superar y entender que ese paso definitivo hace parte de un ciclo que todos tenemos que cumplir. El momento presente nunca volverá, es un punto de partida, que debemos iluminar con la luz de recuerdos maravillosos, que le dan sentido a lo que vivimos.

Reconocemos el dolor que viene de la separación y para calmarlo, recurrimos a diferentes miradas que nos pueden ayudar a superar esos difíciles momentos. Con esta guía, queremos darle algunos elementos que puedan abrir caminos de luz que le lleven tranquilidad y sosiego.

Una profunda conciencia sobre el significado de la muerte, nos permite una mayor estabilidad espiritual y una existencia plena. Dice Isabel Allende: *"La muerte no existe, la gente solo muere cuando la olvidan; si puedes recordarme, siempre estaré contigo"*. La memoria es "un homenaje al amor".





## EL DUELO.

*“Cuando mi voz calle con la muerte, mi corazón te seguirá hablando” M. Gandhi*

La pérdida de un ser querido, de un amigo, o de alguien que formó parte de la complicidad de vivir en la alegría, en la solidaridad y en la fraternidad, rompe esa red de sentimientos mutuos que hicieron posibles sueños y el encuentro con la felicidad de compartir instantes, diferentes momentos

La muerte nos llena de tristeza el corazón. Todo pierde sentido. Son momentos difíciles, donde no cabe la reflexión de una realidad cierta como es la muerte. Encontramos sosiego en el abrazo, en la mano amiga, en el silencio. El dolor por la ausencia se extiende en el tiempo. Dolor que se acentúa de acuerdo con las circunstancias de la desaparición de ese ser que tanto significado tenía para la vida de todos.

En el duelo, el dolor se manifiesta de múltiples formas. Identificarlas como expresión propia de la pérdida de un ser querido, nos permite abrir espacios de reflexión que nos pueden ayudar a encontrar alicientes que superen dichas situaciones. Las manifestaciones más comunes, las clasifica el psiquiatra norteamericano W. Worden, así:

### **Sentimientos**

- Tristeza
- Enfado
- Culpa y autorreproche
- Ansiedad
- Soledad
- Fatiga
- Impotencia
- Shock
- Anhelo
- Alivio (“ya no está sufriendo”)
- Insensibilidad

### **Cogniciones (Pensamiento)**

- Incredulidad
- Confusión
- Preocupación
- Sensación de presencia del fallecido
- Alucinaciones (visuales y auditivas)

### **Sensaciones Físicas**

- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Represión en la garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Sensación de despersonalización (extrañeza con uno mismo)
- Falta de aire
- Debilidad muscular
- Falta de energía
- Sequedad en la boca

### **Conductas (Comportamiento)**

- Trastornos del sueño
- Trastornos alimentarios
- Conducta distraída
- Aislamiento social
- Soñar con el fallecido
- Evitar recordatorios del fallecido
- Buscar y llamar en voz alta
- Suspirar
- Hiperactividad desasosegada
- Llorar
- Visitar lugares o llevar consigo objetos que recuerdan al fallecido
- Ateorar objetos que pertenecían al fallecido

Estas manifestaciones integran la dimensión y el significado del dolor que se acumula ante la ausencia. El impacto en el momento de la muerte, en ese principio donde todo parece mentira, es tan profundo, que muchos sentimientos, pensamientos, comportamientos, o sensaciones físicas tienen su máxima expresión, permaneciendo en el tiempo como una carga que acompaña la tragedia de la muerte. Es ahí, donde la solidaridad y la compañía en soledad puede ayudar a superar estos estados, que al entenderlos y encontrar su significado, ayudan a superar las horas difíciles del duelo.

Se manifiesta la incredulidad, la culpa, el autorreproche, la confusión, el enfado, la impotencia, el por qué, y todo se llena de incertidumbre, sin encontrar una explicación cierta a la realidad de la muerte. Es más doloroso y más profundo entre mayor sea el apego y la cercanía con la persona que fallece.

El duelo comienza con la **Fase de Shock**, cuando se recibe la noticia. Indiferente a si la muerte es esperada o no, se experimenta una sensación de incredulidad “no puede ser cierto”, “esto no ha pasado, “no es verdad”. Puede presentarse sensación de desamparo y de irrealidad, la capacidad de comprensión se ve alterada, hay aturdimiento y episodios repentinos de intranquilidad seguidos de episodios de calma.

A medida que estas sensaciones van disminuyendo y se va enfrentando la ausencia, hay más **Conciencia de la pérdida**. Se experimenta inquietud y angustia, se anhela la persona fallecida, involuntariamente se busca y se espera, algunos la llaman o hablan con ella, sienten su presencia o sueñan con ella. En esta fase, las emociones y los sentimientos que aparecen con más fuerza son la culpa, la rabia y la impotencia. Cuando se percibe que el fallecido no volverá, se siente una profunda tristeza y desesperanza, las personas se desorganizan, presentan dificultades con las tareas cotidianas, se aíslan, sienten desesperación y que el apoyo social ha disminuido; lo que genera sensación de desamparo y desconsuelo, no hay energía ni motivación, se atraviesa una etapa de **Conservación y Aislamiento**.

A medida que avanza el proceso, se comprende que el ser querido ha partido para siempre; vivir todo lo que se nos exige para hacerlo, permite la Aceptación, en la cual, la mente ya no está centrada todo el tiempo en la pérdida, ahora se concentra en sí mismo, apunta a reconstruirse y trata de retomar el control de su propia vida, se interesa en realizar actividades. Se siente menos angustia.

Aunque esto no significa que no pueda tener momentos de intensa tristeza, hay un intento de vivir teniendo una visión esperanzadora de su futuro. Se está más concentrado en retomar relaciones que aún quedan y en la reestructuración de la propia identidad. El estrés disminuye y mejora el sueño, la alimentación y la energía.

Cuando la persona puede funcionar adecuadamente, recupera la motivación, se puede desempeñar mejor en la cotidianidad y siente ganas de vivir, atraviesa una etapa de Renovación.

Se reconoce un gusto diferente por las cosas, se ha aprendido a vivir sin el ser querido fallecido, se siente más estabilidad emocional, además, de estar abierto a lo que ahora traiga el día a día. No se vuelve a ser el mismo, hay un interés y una apreciación distinta de la vida.



## EL TIEMPO EN EL DUELO.

*“Aquellos que nos han dejado no están ausentes sino invisibles. Tienen sus ojos llenos de gloria fijos en los nuestros llenos de lágrimas”. San Agustín.*

**E**l tiempo juega un papel fundamental en el proceso de duelo. Un tiempo acompañado con respuestas que permitan entender esa realidad, generada por la ausencia. Entender que la vida continúa, y que a pesar de todo lo que significa la pérdida de un ser querido, se puede encontrar un nuevo sentido a la existencia.

El amor, el afecto y la solidaridad de quienes nos rodean pueden contribuir a encontrar ese nuevo camino, esa nueva realidad que nos queda después de la muerte. Es éste un nuevo principio. Es un momento para entender el significado que tiene la existencia. Encontrar que todo lo que nos rodea, la naturaleza, el paisaje, la música del viento, el gorjeo de los pájaros,

la sonrisa del niño, todo, absolutamente todo, representa el valor y significado del hecho de existir.

El duelo es un espacio de tiempo que nos damos para reencontrarnos. Para guardar en la memoria ese ser que se fue y que viaja en los recuerdos como las gaviotas en las profundidades del cielo arrulladas por los encantos del mar.

Las cuatro tareas del duelo, J. William Worden, profesor de psicología de Harvard Medical School, desarrolló un modelo que llama “**Las cuatro tareas del duelo**”\*. La pérdida y el dolor nos suceden a nosotros, pero este modelo sugiere que hay mucho que podemos hacer para completar exitosamente el trabajo del duelo.

**Tarea 1: Aceptar la realidad de la pérdida.** La aceptación es tanto intelectual como emocional y requiere muchas experiencias diferentes para que sea real para nosotros.

**Tarea 2: Procesar la pena del duelo.** El tipo de pena experimentado depende de muchos factores exclusivos de cada relación. Muchas personas se benefician del apoyo externo que los ayuda a afrontar y resistir la pena que produce la pérdida. Se mitiga y disminuye con el tiempo.

**Tarea 3: Adaptarse a un mundo sin la persona fallecida.** La adaptación es muy amplia, incluye adaptaciones externas (vida diaria sin la persona), internas (¿Quién soy ahora?) y espirituales (encontrar nuevas formas de ver el mundo). Hay oportunidades para encontrar nuevas capacidades y para crear cambios con sentido.

**Tarea 4: Encontrar una conexión duradera con la persona fallecida mientras se comienza una nueva vida**  
La aceptación de la pérdida no significa que la relación con la persona fallecida ha concluido. Encontrar una manera propia exclusiva de continuar una conexión con esa persona es normal y saludable.

Los objetivos realistas del trabajo del duelo incluyen recuperar el interés en la vida y sentirse esperanzado, descubrir los

nuevos aspectos de uno mismo y entablar nuevas relaciones: seguir adelante.

\* J. William Worden (2009) *Grief Counseling and Grief Therapy (tercera edición): A Handbook for the Mental Health Practitioner*. Nueva York: Spring Publishing Co. BV

## El duelo en los niños:

Los niños no están exentos de sufrir ante la pérdida de un ser querido. Todo va a depender de la edad. " Los niños tienen miedos y temores, uno de ellos es el miedo a la propia muerte. Los niños menores de cinco años no son capaces de formarse un concepto de la muerte, su percepción del tiempo y del espacio es muy limitado, en ellos prima el miedo de separación a la madre. Los comprendidos entre seis y diez años muestran un mayor miedo a la mutilación y por último, son los mayores de diez años los que presentan un miedo elevado a la muerte. Pero estos miedos son reforzados por el entorno cultural. Son miedos socializados"

Es muy importante que los padres les hagan ver la realidad de la muerte, explicarla con términos sencillos y apropiados a la edad del niño, hablar con la verdad. El acompañamiento, la cercanía permanente, el abrazo tierno y las palabras dulces definen un espacio donde es posible el encanto que permite superar el dolor y la tristeza propias de la ausencia de un ser querido.

¿Cuáles son los indicios de que un niño afligido por muerte necesita ayuda adicional? La American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (1998) advierte a los padres y maestros que, aunque la pena disminuye para la mayoría de los niños andando el tiempo, se podría considerar la consejería si un niño cuando exhibe varios de los siguientes comportamientos durante un período extendido:

- Depresión tan severa que el niño muestra poco interés en las actividades diarias

- Incapacidad de dormir, comer normalmente o estar solo.
- Regresión a comportamientos de un niño menos maduro
- Imitación de la persona difunta
- Expresiones repetidas del deseo de unirse al difunto
- Pérdida del interés en los amigos o el juego
- Denegación de asistir a la escuela o una baja persistente y notable en el logro escolar

La muerte de un ser querido durante la niñez puede tener efectos profundos y duraderos (Harris, 1995). Se sugiere que aunque los padres no pueden proteger a sus hijos de la pena ocasionada por la muerte de un ser querido, sí pueden guiarlos y consolarlos durante el proceso del duelo. Incorporarlos en la forma más sencilla posible a esa realidad. Es en el entorno de la familia, donde la solidaridad, el amor y la ternura pueden entregar la fortaleza que necesita el niño para superar el dolor y la tristeza propia de la ausencia de un ser querido.

## El duelo en los adolescentes:

Ellos, como los adultos, saben el significado de la muerte. Sienten y exteriorizan el dolor de la desaparición del ser querido, en la misma forma que los adultos. Para algunos, ese dolor se exterioriza en dolores físicos, o en expresiones emocionales y de autoestima baja. Es muy importante la atención y acompañamiento del duelo, pues una situación de aislamiento puede tener consecuencias y el riesgo de conductas que afectan la vida del joven, tales como el consumo de drogas, el rechazo a la vida escolar, o conductas delincuenciales.

Según estudios de diferentes autoridades en el tema, el adolescente necesita que en el duelo, se acompañe con:

-Atención y afecto de sus padres o de alguien más en caso de que ellos no puedan hacerlo.



- Ser tenidos en cuenta y que se reconozca su dolor.
- Saber con claridad lo que sucedió.
- Ser invitado a participar en los rituales funerarios y que se respete su decisión de asistir o no.
- No ser sobreprotegido, esto baja su autoestima y lo aísla.
- Le sea permitido el contacto con un tercero (profesor, amigo o persona cercana). No siempre buscan ayuda en la familia.
- Acompañamiento de un profesional, si presenta conductas de riesgo.
- Ser respetados en la forma de expresar o guardar las emociones.
- Respeto por su identidad, por su forma de ser y por su estilo de enfrentar este momento crítico de la vida.
- Vivir esta etapa de la vida con sus propias responsabilidades sin que le sean asignadas las de la persona fallecida.
- Conservar sus horarios, rutinas y normas.

## Adultos Mayores

En cuanto a **los ancianos**, ellos son personas de una alta vulnerabilidad. Sensibles, con una interioridad frágil, el duelo marca su propia naturaleza. El dolor los sume en el silencio y la tristeza corroe su corazón marcado con el tiempo de los recuerdos.

La muerte para ellos, genera sentimientos de culpa, pues consideran que ellos debieron haber muerto primero. Se afecta su autoestima y se encierran en la soledad. Para ellos es fundamental el calor y amor de la familia. En ellos encuentra la compañía necesaria para poder sobreponerse a la pérdida del ser querido. El abrazo fraterno, la caricia y la compañía permanente, deben estar enmarcados por la alegría y el amor por la vida, como una demostración constante en ese nuevo camino definido por la ausencia.

## Personas con discapacidad mental

Las **personas con discapacidad mental**, cuando se presenta un fallecimiento, son aisladas. Se tiene la convicción que ellos no tienen conciencia del hecho. Pero la ausencia de la persona cercana, les afecta, las aflige y su reacción depende del grado de discapacidad. Buscar la forma de comunicarles, de explicarles la realidad de la enfermedad y la muerte, permite que ellos encuentren tranquilidad y sosiego. La compañía con expresiones de solidaridad y amor, son fundamentales, para encontrarse en su propia soledad y superar los estados anímicos generados por la ausencia.

Así mismo, en ellos se observan reacciones similares a las del duelo en los niños. Lo más indicado es tratarlos de acuerdo con el tratamiento que se les da a los niños. Pero cuando se generan grandes cambios en sus rutinas, se hace necesario buscar personas especializada en el tema, de acuerdo con el nivel de discapacidad.



## CADA PERDIDA ES ÚNICA.

*“La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo”. Francois Mouriac.*

La profundidad del dolor por la pérdida de un ser querido, depende de la forma como se haya compartido y se haya relacionado. Cada evento tiene sus propias características, es único, tiene un significado y un desafío diferente.

La muerte de la pareja, un hermano o un padre puede causar un dolor especialmente profundo. Podemos ver la pérdida como una parte natural de la vida, pero aun así nos puede embargar la confusión, lo que puede dar lugar a largos períodos de tristeza y depresión.

La muerte de los padres, se reconoce más en los niños por el sentimiento de ausencia que los acompaña y muy dolorosa para los jóvenes y adultos, dependiendo de la fortaleza de la relación que hayan tenido. Cuando desaparece la pareja, un

sentimiento de ausencia inunda su corazón generándose además la pérdida de identidad, de intimidad y de sentido de la vida; se refleja una sensación de soledad.

Los hermanos comparten la vida y fraternizan en el tiempo. Los une la complicidad de la niñez o la juventud. Los une la historia, los recuerdos y su familia. La ausencia por la muerte deja una sensación de vacío que no pueden llenar.

Una situación difícil de asimilar es la pérdida de un hijo. Ellos para los padres representan la continuidad misma de la vida. Son parte de la grandeza y generosidad de la naturaleza, son sus sueños y futuro. Frente a su desaparición los padres sienten que les han desgarrado parte de su vida. Su vida ya no tiene sentido y un sentimiento de vacío y desesperanza se apodera de su interioridad.

En general, todos reaccionamos de forma diferente a la muerte. Buscamos en nosotros la fortaleza y los mecanismos que hagan posible sobrellevar el dolor de la ausencia. Diferentes investigaciones demuestran que el tiempo ayuda y le permite a la mayoría de las personas, sanar las heridas de la ausencia, contando además con el apoyo de su entorno familiar y social y manteniendo unos hábitos saludables.

Aceptar la muerte requiere de un esfuerzo personal, para ver la realidad y el significado de la vida. Una mirada transparente, un encuentro con el silencio, con el paisaje, la música del viento y el murmullo del mar que nos gratifican y regalan el maravilloso sentido de la existencia. Una forma de superar la ausencia y recuperar el sendero de sus propios sueños.” *Quien conserva la facultad de ver la belleza no envejece*”. F. Kafka.



## AYUDÁNDOSE A SÍ MISMO

*“Y justo, cuando la oruga pensó que era su final, se transformó en mariposa”.*

Cada uno de nosotros es un mundo distinto, diferente, y por lo tanto las afectaciones por el duelo no son iguales. No hay un protocolo que acoja todos los comportamientos, por la diversidad de los mismos, pero hay unas guías, unas herramientas que pueden ser útiles en los momentos en que el dolor agobia por la muerte de un ser querido.

En medio de la incertidumbre, puede ser útil informarse. Hay una amplia bibliografía y una diversidad de documentos en redes, que pueden ser un buen instrumento para encontrar materiales que se adecuen a su forma de ver y de sentir la ausencia de un ser querido.

Es importante el cuidado personal. Continuar con sus propios hábitos en el comer y el dormir y mantener una actitud que asuma la situación, que responda a una interioridad que se for-

talece reconociendo que la vida es un sueño y que “la muerte no es más que un cambio de misión”.

El silencio y la soledad ayudan en muchos instantes a reencontrarse con uno mismo. A sentir la grandeza de la vida y a fortalecer la espiritualidad. Se abren caminos de luz. La esperanza nos acoge con el abrazo fraterno de la eternidad.

La compañía, el encuentro, las palabras y los sentimientos de solidaridad de la familia y amigos, son igualmente gratos para el corazón.



## COMO CONTINUAR LA VIDA

*“El paraíso no está en ninguna otra parte. Está dentro de ti. Y no se encuentra después de la muerte. Está en éste momento”.* Osho

Reconocer que somos únicos en el universo, que nuestra vida es responsabilidad de nosotros mismos, que en nuestro interior está no solo la voluntad de ser, sino ese sentimiento de sobrevivencia que nos permite responder a las dificultades, como la ausencia y el vacío que nos deja la muerte de un ser querido. Cada uno está dotado por la vida para responder ante esos grandes retos que, además, en la mayoría de los casos encontramos en la familia y los amigos el refuerzo que hace posible soportar y superar la situación que genera la muerte de alguien cercano al corazón.

El tiempo, la compañía y solidaridad de la familia y amigos, además de algunas sugerencias que son producto de investigaciones que han profundizado sobre la ausencia que deja la

muerte, son fundamentales en el proceso de superación ante la pérdida de un familiar o amigo cercano.

Hay que retomar la cotidianidad, volver a la normalidad y al ritmo de vida que traía antes de la pérdida. Su estado de ánimo va a depender de toda la actividad que desarrolle.

El encuentro con familiares y amigos, caminar, reconocer el espacio que hace parte de su vida diaria, viajar y hacer actividad física, ayudan a elevar su estado de ánimo. El paisaje, el aire puro, el gorjeo de los pájaros, la música que deja el juego de las hojas con el viento y el verde de todos los colores de la naturaleza, proporcionan esa placidez interior que nos hace reconocer el significado y sentido de la existencia.

Todo en su conjunto ayuda a superar el dolor y el vacío que deja la ausencia. Pero no podemos en ese proceso de recuperación reprimir las emociones dolorosas, hay que sacarlas, sino pueden surgir síntomas patológicos que pueden hacer más difícil volver a ese estado anterior a la muerte del ser querido. Hay que ser conscientes que *“existe algo tan inevitable como la muerte: la vida”*. Charles Chaplin



## BIBLIOGRAFÍA

- Guía para el Duelo. Unidad de Duelo. Funeraria San Vicente S.A. Medellín, Colombia.
- El manejo del duelo. Una propuesta para un nuevo comienzo. Santiago Rojas Posada. Grupo Editorial Norma. 2005.
- El vivir y el morir. Jiddu Krishnamurti. Editorial Planeta. Biblioteca Krishnamurti.
- Duelo para Dummies: Consejos para enfrentar con fortaleza la pérdida de un ser querido. Harvey Grey. Editorial Norma, 2008. Bogotá.



Mi Corazón  
te sigue hablando.  
Guía para el duelo

*Un homenaje al amor*

