GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

El duelo, un proceso de vida

Actualidad Empresarial | 23/05/2025 | 00:00

La experiencia del duelo representa uno de los retos emocionales más intensos que pueden afrontarse. Perder a un ser querido provoca una conmoción interna que remueve la estructura vital de quien lo sufre, enfrentándole al silencio, la ausencia y la transformación de los vínculos.

Aunque cada persona vive este proceso de forma única, existen elementos comunes que permiten identificar los efectos que genera la muerte en la vida emocional. En este camino, el duelo aparece como un proceso que, aunque doloroso, puede recorrerse con herramientas que ayuden a integrar la pérdida y mirar hacia adelante.

Reconocer y acompañar las emociones del proceso

Actualmente, se vive en un mundo de negación de la muerte y rechazo del duelo que dificulta conseguir la curación. Por ese motivo, aceptar el dolor es el primer paso en la elaboración del duelo. Abrazar sentimientos como la tristeza, la rabia, el vacío o la inseguridad emocional permite al doliente atravesar con honestidad este proceso. Expresar esas emociones, ya sea a través de la palabra o el cuerpo, contribuye a liberar la carga interna que genera la pérdida.

Durante este tránsito, es habitual sentir que no se avanza o incluso experimentar culpa al empezar a sentirse mejor. Estas sensaciones, frecuentemente alimentadas por el miedo, son reacciones normales que forman parte del camino hacia la aceptación. El contacto con otras personas que han sufrido pérdidas similares puede ofrecer consuelo y nuevas perspectivas.

Es esencial evitar decisiones vitales importantes, mantener pequeñas rutinas, sentir los pensamientos propios, llorar, pasar tiempo a solas, permitir recibir ayuda, apoyo, amor, cuidar el descanso y la alimentación, así como permitir espacios de descanso emocional como pautas que ayudan a sostener el bienestar. En fases más complejas, como el duelo traumático, resulta clave atender con mayor delicadeza las necesidades internas, especialmente si la muerte se ha vivido de forma repentina o angustiosa.

También es fundamental no ignorar las señales emocionales persistentes (desesperanza duradera, culpa intensa, ansiedad, pánico, ira persistente, desconexión emocional, flashbacks constantes sobre el momento de la pérdida o trauma, dificultad para aceptar la realidad, aislamiento social, reacciones físicas sin causa médica, etc.), ya que pueden dificultar el avance y cronificar el proceso.

El valor de integrar la pérdida y buscar apoyo especializado

Existen diferentes tipos de muerte que condicionan la vivencia del duelo: esperadas, súbitas, trágicas o silenciosas. Cada una genera un impacto particular y conlleva consecuencias emocionales que pueden alterar el día a día. Prepararse para fechas señaladas, como aniversarios o cumpleaños, también puede ser útil para prevenir desbordamientos emocionales.

La toma de conciencia de la propia finitud suele emerger con fuerza en estos procesos, activando un replanteamiento vital. Reflexionar sobre la muerte desde una mirada integradora permite entender su lugar en el ciclo de la vida y resignificar el vínculo con quien ya no está.

Contar con apoyo psicológico facilita identificar y atravesar cada una de las fases de forma segura y evitar que el duelo se cronifique o derive en problemas de salud mental más graves. Desde el enfoque terapéutico ofrecido en Anna Gil Psicología, se acompaña al doliente a transitar las cinco etapas del duelo –negación, ira, negociación, depresión y aceptación– ofreciendo un espacio seguro y herramientas eficaces para adaptarse a la nueva realidad con respeto, sensibilidad y tiempo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/269515-el-duelo-un-proceso-de-vida.htm