



Guía de Acompañamiento al Duelo

Estar con vos, incluso después de la despedida



Cuando el dolor nos toca

Perder a un ser querido es una de las experiencias más duras que atravesamos como seres humanos. El duelo nos enfrenta de golpe con la fragilidad de la vida y con preguntas que muchas veces no tienen respuesta: *¿Por qué pasó? ¿Por qué ahora? ¿Cómo sigo adelante?*

No existen fórmulas mágicas para aliviar el dolor ni caminos que eviten la tristeza. El duelo no es un problema a resolver, sino un proceso vital y humano que se transita paso a paso. Y aunque no todos lo vivimos igual, hay algo que nos une: el amor que sentimos por quien partió.

En una sociedad que avanza con rapidez, pareciera que no hubiera tiempo para detenernos en el dolor. Muchas veces escuchamos frases como “*tenés que ser fuerte*”, “*el tiempo lo cura todo*” o “*ya vas a salir adelante*”. Estas palabras, aunque bienintencionadas, pueden hacernos sentir incomprendidos, como si hubiera una manera “correcta” de atravesar el duelo.

Pero el duelo no se mide en días ni en meses. Cada persona necesita su propio ritmo, su manera de llorar, de recordar, de resignificar lo que vivió. A veces es un camino en silencio, otras veces se recorre acompañado. A veces avanza con pasos firmes, otras retrocede con recaídas. Y todo eso está bien.

Esta guía fue pensada para acompañarte en ese recorrido. No pretende darte respuestas cerradas ni indicarte qué sentir, porque nadie puede hacerlo. Su propósito es ofrecerte compañía en los primeros momentos, ayudarte a comprender lo que estás experimentando, y recordarte que no estás solo en este camino.

Aquí encontrarás explicaciones sencillas que pueden aliviar la confusión, y consejos prácticos que pueden sostenerte en los días difíciles. También vas a encontrar recordatorios de que el duelo, aunque doloroso, puede transformarse con el tiempo en un espacio donde habita la memoria, el amor y la esperanza.

El duelo no significa olvidar. Significa aprender a vivir de una nueva manera con la ausencia, sin que eso borre la presencia en tu corazón.

Queremos que sepas que desde Cochería San Marcos estamos para estar cerca tuyo, no solo en el momento de la despedida, sino también después, en cada etapa que te toque transitar.

 *Acompañarte después de la despedida también es nuestro compromiso.*



¿Qué es el duelo? – Comprender lo incomprendible

El duelo es el proceso natural que atravesamos tras la pérdida de un ser querido. No es una enfermedad ni un signo de debilidad. Es una respuesta humana que refleja el amor que sentimos.

El objetivo último del duelo es el cambio de vínculo, del que teníamos antes a uno nuevo en el que no hay contacto sensorial; es transitar del profundo dolor al recuerdo agradecido. El reto de cualquier duelo es, cuando remite el dolor, encontrar nuevamente un sentido a nuestra vida.

El duelo se manifiesta en distintos planos:

- **Emocional:** tristeza, enojo, miedo, culpa, alivio.
- **Físico:** insomnio, falta de apetito, cansancio extremo, dolores en el cuerpo.
- **Cognitivo:** pensamientos repetitivos, incredulidad, confusión, dificultad para concentrarse.
- **Espiritual:** preguntas sobre el sentido de la vida y la muerte.

Reconocer que estas reacciones son normales ayuda a no sentir que estamos “volviéndonos locos”.

Algunos **Mitos** frecuentes sobre el duelo

- “Si no lloro, es que no lo quise lo suficiente.” → Falso. Cada persona expresa el dolor de forma distinta.
- “Tengo que ser fuerte por los demás.” → El dolor compartido alivia más que el silencio.
- “Con el tiempo se olvida.” → El tiempo no borra, enseña a vivir con la ausencia.

Las etapas del duelo – Un camino con curvas

El proceso de duelo no es lineal ni idéntico para todos. Las etapas no son escalones que se suben en orden, sino **olas emocionales** que van y vienen. La psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross describió cinco fases que muchas personas atraviesan. Algunas personas pasan por todas, otras solo por algunas, y a veces se superponen.



1. Negación

¿Qué es?

Es el primer mecanismo de defensa frente a la noticia de la pérdida. Nos protege del dolor abrumador. La mente se niega a aceptar lo sucedido: “*Esto no puede ser verdad*”.

¿Cómo se manifiesta?

- Sensación de irrealidad: “siento que va a volver”.
- Conductas automáticas, como seguir poniendo el plato en la mesa.
- Necesidad de repetir una y otra vez lo que pasó para poder creerlo.

¿Qué ayuda?

- Hablar de las circunstancias de la muerte con personas de confianza.
- Revisar recuerdos, asistir al funeral, visitar el cementerio.
- Aceptar que la negación es normal y temporal: no es “locura”, es protección.

2. Enojo

¿Qué es?

Cuando la realidad se hace más clara, aparece la bronca. Puede dirigirse a los médicos, a Dios, a la familia, a uno mismo, o incluso al fallecido: “*¿Por qué me dejaste?*”.

¿Cómo se manifiesta?

- Irritabilidad, discusiones frecuentes.
- Bronca contenida que se transforma en tensión física.
- Sentimientos de injusticia o resentimiento.

¿Qué ayuda?

- Expresar el enojo de manera segura: hablarlo, escribirlo, descargar energía en actividades físicas.
- Recordar que sentir enojo no significa no haber amado, sino haber perdido algo valioso.
- Buscar espacios donde no se juzgue esta emoción.

3. Negociación

¿Qué es?



Es el intento de encontrar un “trato” con la vida o con Dios. Aparece con frases internas como: “*Si hubiera estado más atento...*”, “*Si rezó más, quizás lo sienta cerca*”. Es una forma de postergar la aceptación plena.

¿Cómo se manifiesta?

- Pensamientos de culpa retrospectiva: “Podría haber hecho más”.
- Fantasías de que algo hubiera cambiado el desenlace.
- Necesidad de atribuir sentido o causa a la muerte.

¿Qué ayuda?

- Diferenciar entre culpa irracional y responsabilidad real.
- Recordar lo que sí se hizo por la persona.
- Reconocer que la negociación es parte del proceso de asimilar lo inevitable.

4. Tristeza profunda

¿Qué es?

Es el momento en que la ausencia se siente más intensamente. Aparece el vacío, la soledad y el llanto. Es la etapa más dolorosa, pero también la más necesaria: llorar es parte de sanar.

¿Cómo se manifiesta?

- Llanto frecuente o sensación de apatía.
- Pérdida de interés en actividades habituales.
- Alteraciones en el sueño y en el apetito.
- Sensación de que la vida perdió sentido.

¿Qué ayuda?

- Permitirse llorar, sin sentir vergüenza.
- Buscar compañía: un abrazo, alguien que escuche.
- Hablar de recuerdos felices y tristes.
- Evitar el aislamiento prolongado.

5. Aceptación

¿Qué es?

No significa “estar bien con la muerte”, sino **reconocer la realidad y aprender a vivir con ella**. La persona empieza a reorganizar su vida y a dar pasos hacia adelante.



¿Cómo se manifiesta?

- Más momentos de calma.
- Capacidad de recordar sin tanto dolor.
- Apertura a nuevas actividades o relaciones.
- Reconocer que la persona fallecida siempre estará presente en la memoria.

¿Qué ayuda?

- Crear rituales de recuerdo que den continuidad al vínculo.
- Retomar proyectos personales.
- Recordar que aceptar no es olvidar, sino integrar.

Cada etapa es válida. Podés entrar y salir de ellas varias veces.

Las tareas del duelo – El trabajo interior

El psicólogo William Worden propone que, más que etapas lineales, el duelo implica **cuatro tareas activas**:

1. Aceptar la realidad de la pérdida.
 - Hablar de lo sucedido, visitar el cementerio, mirar fotos.
2. Expresar y procesar el dolor.
 - Llorar, escribir cartas, compartir recuerdos.
3. Adaptarse a una vida sin la persona.
 - Reorganizar roles en la familia, aprender nuevas rutinas.
4. Recolocar emocionalmente al ser querido.
 - Mantener su recuerdo sin que impida seguir adelante.

 *No se trata de olvidar, sino de encontrar un nuevo lugar para el amor.*



Emociones frecuentes – Cuando el corazón habla

El duelo se expresa, sobre todo, a través de las emociones. Algunas son esperables y naturales, otras pueden resultar confusas o incluso contradictorias. Reconocerlas es un paso clave: lo que sentís no está mal, es parte del proceso.

- **Tristeza:** natural y sanadora. No reprimas las lágrimas.
- **Enojo:** surge de la impotencia. Puede volcarse contra médicos, familiares o uno mismo.
- **Culpa:** común en padres que pierden hijos (“podría haber hecho más”). La mayoría de las veces es irracional.
- **Ansiedad:** miedo al futuro, a no poder seguir solo.
- **Alivio:** en muertes tras largas enfermedades, y genera culpa sentirse aliviado.

Es normal sentir emociones contradictorias al mismo tiempo: tristeza y alivio, enojo y amor, culpa y agradecimiento. El duelo no es “limpio”: es un entramado de emociones que se entrelazan.

Lo importante no es evitar estas emociones, sino permitirse vivirlas y expresarlas, sabiendo que forman parte del camino.

Factores que influyen en el duelo – Por qué no todos sufrimos igual

Cada persona atraviesa el duelo de una manera distinta, porque la forma en que vivimos la pérdida está marcada por nuestra historia, nuestra relación con el ser querido y las circunstancias que nos rodean. No hay un único modo de sentir ni de transitar el dolor: lo que para algunos puede ser un proceso más breve, para otros puede extenderse en el tiempo y sentirse más intenso.

- **El vínculo:** no es lo mismo perder a un hijo que a un abuelo.
- **Las circunstancias:** una muerte repentina duele de forma distinta a una esperada.
- **El apoyo social:** contar con familia y amigos alivia la carga.
- **Las creencias:** la fe (o la falta de ella) cambia la forma de afrontar la pérdida.



- **La personalidad:** Las personas más expresivas tienden a elaborar antes sus emociones.

Comprender estos factores nos ayuda a ser más compasivos con nosotros mismos y con los demás. No existe un “manual” que indique cómo debería vivirse el duelo, ni tiempos predeterminados que marquen cuándo sanar. Por eso no hay que compararse con otros: **tu duelo es único y merece respeto en cada una de sus formas.**

Consejos prácticos para transitar el duelo

El dolor de la pérdida puede parecer abrumador, pero existen pequeñas acciones cotidianas que pueden ayudarte a sobrellevarlo. No se trata de acelerar el proceso ni de “curar” la tristeza, sino de encontrar apoyos y hábitos que te den sostén mientras atravesás el duelo. Estos consejos son guías simples que pueden marcar una diferencia en tu día a día.

- Permitite llorar y hablar de la persona.
- Buscá compañía: el dolor compartido pesa menos.
- Conservá rutinas básicas: dormir, comer, caminar.
- Creá rituales de recuerdo: encender una vela, plantar un árbol, escribirle una carta.
- Evitá decisiones drásticas en los primeros meses.
- Si tenés hijos, hablales con sinceridad, sin ocultar la verdad.
- Cuidate: el duelo exige energía física y emocional.

Recordá que cada persona encuentra consuelo de formas distintas. Lo importante no es cumplir cada recomendación al pie de la letra, sino descubrir qué te brinda alivio a vos. Permitite probar, equivocarte, retroceder y volver a intentar. El duelo es un camino personal, y cada pequeño gesto de autocuidado es un paso hacia adelante.

Pedí ayuda profesional si:

- Sentís que no podés seguir viviendo.
- Tenés pensamientos de autolesión.
- El dolor no disminuye con el tiempo.
- Recurres en exceso al alcohol o medicamentos.



Palabras para el camino

- “El dolor compartido se vuelve más liviano.”
- “Recordar es volver a abrazar con el corazón.”
- “No hay despedida cuando el amor permanece.”
- “Darse tiempo es también un acto de amor.”

El duelo no significa olvidar ni dejar atrás a la persona que amamos. Significa transformar el dolor en memoria viva, aprender a recordar con gratitud y encontrar nuevas formas de seguir adelante. Aunque hoy la tristeza pese más que cualquier otra cosa, llegará el momento en que los recuerdos puedan traer también sonrisas. Cada paso, por pequeño que sea, es valioso en este camino. Y lo más importante: no estás solo. Siempre habrá alguien dispuesto a escucharte, a sostenerte y a caminar con vos.

El amor no muere, solo cambia de lugar: ahora vive en vos