

Hoja de Trabajo 26 Consejería sobre Duelo

Qué es un duelo?

Es el dolor profundo y _____ causado por la _____ o por la inminente pérdida de una _____ o una cosa a la cual queremos mucho.

El duelo es una respuesta normal

- La palabra que emplea el Antiguo Testamento es 'abal y significa "llorar o lamentar." (Génesis 37:34)

- La palabra griega que aparece en el Nuevo Testamento es lupeo y significa "_____, apesadumbrarse", y viene de la raíz que significa "dolor" del cuerpo o el alma. (Mateo 17:23)

La muerte nos sucede a todos y los que quedamos atrás sufrimos, y este sufrimiento nunca es fácil.

Cuando sufrimos una pérdida por medio de la muerte, nos encontramos ante una situación _____, inalterable, irreversible, no hay _____ que podamos hacer para _____ esa situación.

Existen muchas personas que sienten dolor sin tener ninguna _____ para el futuro, para ellas la muerte marca el final de una relación para siempre.

- Esperanza para los cristianos

1ª. Corintios 15

1ª Tesalonicenses 4:14

2 Corintios 4:14.

I Corintios 15:58.

Mateo 5:4,

Eclesiastés 3

- Trabajo de duelo

Es el _____ de varios _____ que la persona tiene que pasar después de una _____, para lograr la salud emocional.

Elizabeth Kubler Ross nos dice que la persona ante la pérdida reacciona de la siguiente manera

Etapas del duelo

- a) Negación y estado de shock
- b) Enojo, Ira y Culpa
- c) Depresión.
- d) Pacto o Negociación
- e) Aceptación.

- Negación o estado de shock

Negación. La persona niega a _____ que la muerte ha ocurrido

- Enojo /rabia /resentimiento

Está enojado contra _____ y contra todo. El resentimiento forma parte de su dolor y es algo normal.

- Culpa / autorreproches

Si al menos hubiera sido más _____ !

Si hubiera llamado antes al _____ i

- Depresión

Siente una _____ muy grande y todo le hace llorar. La _____ es el sentimiento más común. Puede tener muchas expresiones: llanto, pena, _____, nostalgia...

Cuando la persona comienza a darse cuenta del impacto total de la pérdida en su vida, puede sentirse deprimido y sin esperanzas.

- Aceptación

Este es el momento cuando comienza a _____ su vida teniendo en cuenta su pérdida o sin su ser querido.

- ¿Cuánto tiempo dura el duelo?

Probablemente la persona comenzará a sentirse mejor en _____ semanas. El proceso completo puede durar cualquier cantidad de tiempo entre _____ y _____ años.

Es importante vivir cada una de las etapas del duelo, para llegar finalmente a la aceptación. Si uno se queda atorado en alguna etapa del duelo, éste puede llegar a convertirse en una enfermedad, en un duelo patológico, incluso, pudiendo ocasionar en un futuro enfermedades físicas.

- Reacciones al duelo

Nauseas

Palpitaciones

Opresión en la garganta, el pecho

Nudo el estómago

Dolor de cabeza

Pérdida de apetito

Insomnio

Fatiga

Sensación de falta de aire

Punzadas en el pecho

Pérdida de fuerza
Dolor de espalda
Temblores
Perdida de memoria
Falta de concentración

- Cómo aconsejar a alguien que ha perdido un ser querido

Evitar las frases hechas

Lo que más necesita al principio es _____ y _____..

Dejar que se desahogue

Sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo...por la muerte de un ser querido, es el ÚNICO camino que existe para cerrar y curar la herida por la pérdida.

Permitir que hable del ser _____ que ha muerto

Respetar también su necesidad de _____ hablar.

Mantener el contacto

- Consejos para lidiar con una pérdida

Hable con los demás acerca de cómo se está sintiendo

Trate de mantenerse al día con sus actividades diarias para que no se sienta abrumado.

Duerma suficientemente, coma una dieta bien balanceada y haga ejercicio con regularidad.

Evite el alcohol. El alcohol le puede hacer sentirse más deprimido.

Tan pronto como pueda vuelva a su rutina normal.

Evite tomar decisiones importantes enseguida.

Dese tiempo para reponerse de su duelo: para llorar, para no sentir nada, para tener rabia o para sentir de cualquier manera que usted esté sintiéndose.

Pida ayuda si la necesita.

Date permiso para estar en duelo

Deja sentir dentro de ti el dolor

Date tiempo para sanar

Sé paciente contigo mismo/a

Aplaza las decisiones importantes

No descuides tu salud

No te automediques

Busca y acepta el apoyo de los otros

Date permiso para descansar, disfrutar y divertirse

Confía en tus propios recursos para salir adelante

Recuerda como pudiste resolver otras situaciones difíciles de tu vida. Repítete a menudo: "algún día encontraré mi serenidad".

No es fuerte el que no necesita ayuda, sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.

- Bibliografía

Gary R. Collins, *Christian Counseling: A Comprehensive Guide*, "Consejería Cristiana", John A. Larson, *Grief*, "El Luto" en la *Enciclopedia Baker de Psicología y Consejería* 2d ed., David G.

Benner and Peter C. Hill (Grand Rapids: Baker, 1999), 519.

Wright, H. Norman. *Recovering from the Losses of Life*, "Cómo recuperarse de las pérdidas de la vida". Tarrytown, N.Y.: Fleming H. Revell, 1991.

