

Abrazos *Infinitos*

DUELO EN PERSONAS MAYORES



CONTIGO EN EL RECUERDO



PARQUE DEL
RECUERDO®

Abrazos *Infinitos*

DUELO EN PERSONAS MAYORES

¿Para qué *es este libro?*

Sabemos que estás viviendo experiencias diferentes, y muchas veces resulta difícil hablar de ellas, ¡porque no siempre se entienden!

Por eso, a través de este libro queremos **ayudarte a comprender** qué está pasando en tu vida. En las siguientes páginas verás que se abordan distintas actividades y reflexiones que te pueden servir para conectar contigo mismo y también para sanar aquello que estás sobrellevando.

Es importante que recuerdes que este no es un manual de duelo, ya que no es el momento para aprender, sino más bien para sentir.

Puedes estar viviendo la pérdida de una amiga, de tu pareja, de un hijo o un nieto. Lo que queremos transmitirte en este libro, es que cuando hay amor,

nos duele en el alma la muerte de esa persona y hay un duelo que se debe elaborar, incluso, si la relación no fue la mejor.

En este libro te proponemos distintas actividades que te ayudarán a **entender tus emociones**, y también te mostraremos cómo puedes manifestar tus sentimientos a tus seres queridos, para que te acompañen y apoyen en estos días tan confusos.

¡Este es TU espacio! Puedes compartirlo o guardarlo en un lugar especial. Lo importante es que, con el paso de los días y las semanas, verás que plasmar o escribir cómo has sobrellevado esta situación te permitirá **elaborar tu duelo**. Además, si lo deseas, podrás releer este libro en otros momentos de tu vida, en los que necesites volver a reconectar con la persona fallecida.

Al expresar tus emociones, verás cómo **te irás calmando** y cómo poco a poco liberarás tus sentimientos. Además, irás entendiendo que puedes guardar todos los momentos compartidos con esa persona que ya no está, y que estos recuerdos vivirán por siempre.



No hay una manera única de usar este libro. El proceso es libre y personal, **a tu propio ritmo**, cuando tú te sientas preparado. Solo te aconsejamos dejar pasar unos días entre las actividades que aquí encontrarás, para que estas se vayan integrando de mejor manera en ti, teniendo claro que su realización es lo que te ayudará a sanar, no el resultado.

Vivimos en una sociedad que no suele hablar de la muerte. Una sociedad que tiene mucho miedo a enfrentarla, que cree que el objetivo final de un duelo es olvidar al fallecido, no hablar de ese ser querido que ya no está, y hacer como si nada hubiese pasado, cuando es justamente lo contrario.

Cuando vivenciamos un duelo, también comenzamos a visualizar nuestra propia muerte, por este motivo también te sugeriremos realizar actividades que puedan calmar la ansiedad vinculada a ese momento, **tomando decisiones** que te permitan ver esa idea de manera más confortable.

No subestimes *la expresión*

Al perder a un ser querido, puede que tengas la necesidad de hablar acerca de ello. Sin embargo, el **duelo es un proceso** que, muchas veces, se atraviesa en silencio y soledad.

También puedes sentir que tu entorno te distrae para que no te conectes con la tristeza y así protegerte del dolor. Esto puede significar que te cueste expresar lo que te está pasando.

No poder expresar adecuadamente y de manera oportuna tu dolor puede dificultar este proceso.

No importa la forma en que decidas expresar tus emociones. Puedes hacerlo en soledad (mediante la escritura, por ejemplo), también puedes crear instancias familiares donde te sientas más cómodo para decir lo que sientes, o puedes buscar a una vecina o un amigo para conversar. ¡¡¡Lo importante es hacerlo!!!





Recuerda:

Existe el mito de que hablar de la muerte la anticipa y por eso se vuelve tabú. No obstante, hablar de la muerte no es malo, es sano y nos prepara para vivirla de mejor manera.

ACTIVIDAD:

Compartir recuerdos de tu ser querido puede ser de ayuda. Utiliza esta página para recordarlo de la forma que desees.



Cuando todo *va cambiando*

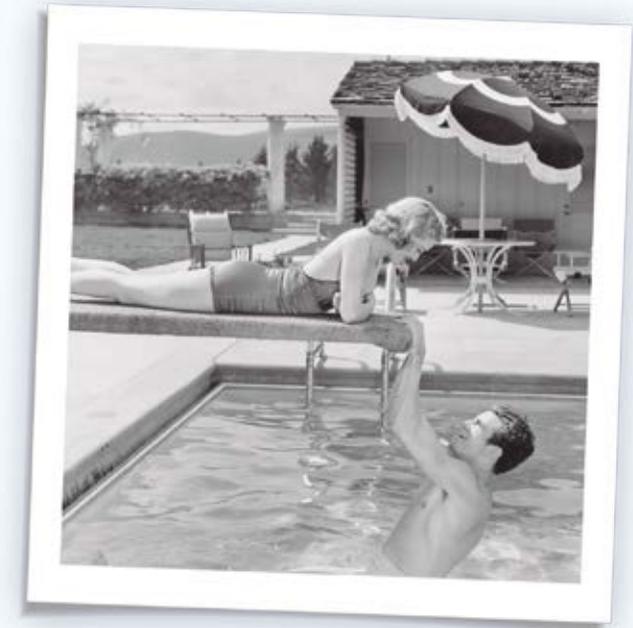
Estás en una **etapa llena de cambios**. Nuestro entorno se transforma de manera acelerada, a veces incluso debes cambiar de hogar; hay personas que ya no están, que fueron y siguen siendo importantes para ti. También se modifica el cuerpo y las ganas de hacer cosas.

Es común sentir que la manera correcta de enfrentar los cambios es mostrándose fuerte y resistente. Sin embargo, es normal tener diferentes respuestas cuando se experimentan transiciones drásticas.

Puede haber ira o frustración por no poder conservar lo que se tenía antes; miedo a lo desconocido, pena por lo que se ha perdido y no se puede recuperar, y también alegría y esperanza por cosas buenas que puedan llegar.

Cada una de las emociones son válidas, pues son reacciones naturales del ser humano.

Observar lo que me pasa y aceptarlo, es el primer paso para que la emoción fluya y no se atasquen en mí sentimientos que no deseo.



ACTIVIDAD:

Recordar un cambio importante en la vida (ej. traslado de vivienda, reorganización familiar, presencia de enfermedades crónicas, nido vacío, primer nieto, etc.) y seguir los siguientes pasos:

- 1 **Identifica emociones asociadas a ese cambio.**
- 2 **Encuentra dónde se manifiestan en tu cuerpo (ej. ira manifestada como tensión, pena como nudo en la garganta, etc.).**
- 3 **Elige una de esas emociones.**

- **¿Por qué crees que la elegiste?**
- **¿Qué emoción evitas experimentar?**

Permite que vuelvan los recuerdos y sensaciones físicas el tiempo que sea necesario.



El duelo está presente en varios momentos de nuestra vida. Se experimentan **pérdidas cuando tenemos privaciones o distanciamientos** de recursos personales, materiales o simbólicos con los cuales habíamos establecido un vínculo emocional. Esto es algo que se vive de manera natural.

Probablemente puedas notar que has tenido ciertas pérdidas, ya sea a lo largo de tu vida o incluso en la actualidad. Quizás hay proyectos que no pudiste realizar, amistades que se han distanciado, libertades que se han perdido por el aumento de la dependencia de alguien más. Quizás tu salud no sea la misma que en otra circunstancia y te sientas vulnerable.

Es importante poder reconocer cómo nos encontramos en la actualidad, lo que somos, lo que tenemos y lo que hemos perdido. Vivir el duelo de las múltiples pérdidas a las que nos enfrentamos es igual de válido que experimentar la pérdida de un ser querido, y nos ayudará a resignificar quienes somos en la actualidad. Es decir, nos cambia en la vida.

Por ejemplo, experimentar la pérdida del hogar tiene relación con la falta de un espacio físico y de convivencia, además de carecer de independencia y el sentido de privacidad. Sin embargo, esta puede ser una oportunidad para generar nuevos lazos y vínculos en los que puedan desenvolverse. Implica un cambio total en el sistema de vida que has llevado hasta el momento y puede generar mucha frustración e impotencia, como también sentimientos de rabia.



ACTIVIDAD:

Puedes reflexionar e identificar pérdidas a las que te has visto enfrentado/a en el último tiempo. Luego, piensa en cuál era el significado y la importancia que tenía aquello que perdiste, qué implicancias tuvo el haberlo perdido (¿cómo te sentiste?) y qué te gustaría hacer respecto a ello en la actualidad.

- ¿Qué lo hacía importante para mí?
- ¿Cómo afectó en mi vida?
- ¿Qué me gustaría hacer al respecto?



Me quedó pendiente

Al momento de sufrir la pérdida de un ser querido, es posible que comiences a **cuestionar todo lo que faltó** por hacer o aquello que no dijiste. Incluso, también puedes sentir que hay muchas cosas de las cuales tienes que hacerte cargo que no habías considerado.

Por lo mismo, sentirse abrumado/a es un sentimiento común que puede aparecer al pensar en asuntos pendientes.

Ahora bien, quizás no tengas claro qué es lo que está pendiente, pues pueden aparecer diversos temas que incluso datan de años pasados.

Por un lado, puedes identificar cosas que debes hacer en términos prácticos, por ejemplo, buscar algún documento o realizar un trámite, y por otro lado, existen aquellas cosas que simplemente desearías haber dicho que hoy te atormentan.



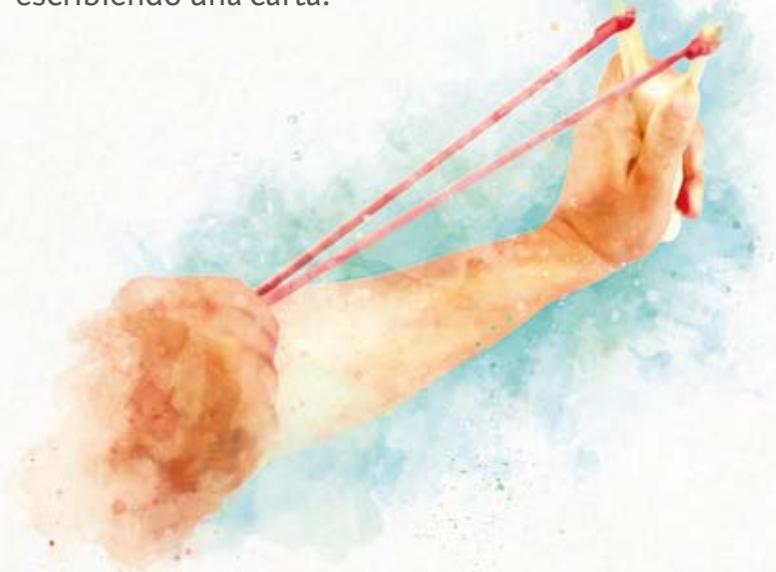
Lanza todas esas *cosas afuera*

Si quieres lidiar con asuntos pendientes, puedes pedir ayuda.

Para cosas prácticas puedes acercarte a una persona que signifique un apoyo para ti y que te acompañe a realizar estas actividades.

Por supuesto que también existirá aquello que desees hacer solo/a.

Hay **cosas pendientes** que a lo mejor **quedaron inconclusas** con tu ser querido, y siempre hay tiempo para cerrarlas, aunque sea de manera intra-psíquica. Una opción para esto es comunicarte con tu ser querido, mirando una fotografía suya, imaginándole cuando vayas al cementerio o incluso escribiendo una carta.



ACTIVIDAD:

Realizar una lista de cosas que te faltaron por hacer y por decir.

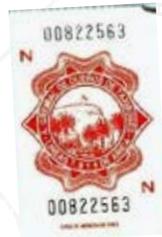
P O R H A C E R :

P O R D E C I R :

El perdón

Dentro de los asuntos pendientes, puedes sentir remordimiento por algo que puede haber ocurrido en el pasado.

Quizás sientas que necesitas perdonar algo en específico o que te faltó pedir disculpas, lo que puede generar emociones como la culpa o el rencor. Esto te puede hacer sentir estancado por no haber solucionado aquellos temas no resueltos.



ACTIVIDAD:

Identifica si te gustaría pedir perdón o perdonar a alguien y escribe una postal al respecto.

A large rectangular area with a red and blue striped border, designed for writing a postcard. It includes a world map, an airplane icon, a wavy line for a postage stamp, and several horizontal lines for writing.

Gracias *por...*

La persona que somos hoy es resultado de toda la gente que hemos conocido, cosas que hemos aprendido y logros que hemos conseguido.

Cada momento con un ser querido, por muy feliz o complicado que haya sido, te ha traído hasta este presente, y una buena manera de reconocer este largo camino juntos, es **agradeciendo la experiencia** que se ganó.

*¡¡¡Nunca es tarde
para agradecer!!!*



ACTIVIDAD:

En un jarro o vaso puedes ir agregando papelitos, flores, monedas, piedras, lo que tú quieras, y cada vez que lo haces, puedes decir en voz alta tu mensaje de agradecimiento. Por ejemplo: “Estoy agradecido de haberte conocido”, “de tu sonrisa”, “de los momentos vividos”.

A veces queremos agradecer parte de una persona, como un rol o cómo se comportó en una etapa específica, aunque otros aspectos de su vida o de nuestra relación con él o ella nos desagraden.

Las personas no podemos cumplir con todas las expectativas que tienen los demás sobre nosotros. A veces somos buenos como padres, y ponemos todas nuestras energías en intentar ser los mejores, sin embargo, descuidamos otro rol, por ejemplo el de pareja.



ACTIVIDAD:

Siéntate en un espacio privado y tranquilo.

Toma algunos minutos para recordar diferentes experiencias con tu ser querido.

Agradece un aprendizaje de cada etapa en la que convivieron (puede ser como amigos, como pareja, como padres, compañeros).



Quedaron cosas *por hacer*

Cuando perdemos a un ser querido, muchas veces nos inundan distintos tipos de pensamientos acerca de lo que pudo haber sido. **Imaginamos cómo hubiese sido el futuro.**

También podemos sentir que ya no tenemos planes a futuro propios, ya que estos fueron creados en conjunto con tu ser querido. Esto puede generar la sensación de estar estancados o perdidos en el presente.

Pensar en futuras situaciones, nos puede generar una gran tristeza e incluso rabia. Está bien que te sientas así, pues no importa la edad que tengamos, no siempre estamos preparados para enfrentar la muerte de alguien a quien amamos.



ACTIVIDAD:

¿Qué planes tenías con tu ser querido? Escríbelos y piensa cuál te gustaría hacer para intentar concretarlo. De esta manera, podrás sentir que en lo que quedó pendiente existirá una conexión para siempre con esa persona significativa. Si esto no es posible, también puede ayudar y aliviar el que escuchen tu relato y los planes que soñabas realizar.

A large white rectangular area with a torn-paper edge at the bottom, containing horizontal dotted lines for writing.

Qué perdí de mi *con su partida*

Las personas nos vemos a nosotras mismas reflejadas en los ojos de nuestros seres queridos, puesto que es dentro de estas relaciones en las que encontramos aprobación, validación y reconocimiento que nos permite construir y entender a nuestro propio yo.

Por lo mismo, cuando perdemos a una persona querida, también podemos sentir que hemos perdido una parte de nuestra identidad.



*¿Cómo era tu
relación con
tu ser querido
cuando te
sentías bien?*

*¿Quién era yo en
los ojos de esa
persona cuando
estaba viva?*

*¿Cómo te ves tú
ahora que esa
persona no está?*

***Aunque ya no esté, los buenos momentos, sentimientos
y recuerdos son parte de quien tú eres, siempre.***

Camino de la *relación*

ACTIVIDAD:

En esta actividad puedes contar la historia con tu ser querido para revivir e integrar los recuerdos que tuviste con esa persona.

Como sugerencia, puedes completar los hitos que se presentan a continuación o escribir los que tu desees.

- Lo primero que recuerdo de ti es que...
- Uno de los días que disfruté estando contigo fue...
- Me acuerdo que cuando estaba contigo me sentía...
- Recuerdo que la pasábamos muy bien cuando...
- Recuerdo que a veces discutíamos porque...
- Recuerdo aquella vez que me ayudaste con...
- Recuerdo aquellas cosas que teníamos en común como...
- El último tiempo que estuve contigo me sentí...
- Cuando nos tuvimos que despedir me sentí...

“Ahora te extraño, y me doy cuenta de que los recuerdos que tengo contigo estarán para siempre conmigo”.



Reorganizar el estilo *de vinculación*

Cuando la vida nos cambia es posible que nos cueste entender quiénes somos en la actualidad, y por eso buscamos en los otros indicios que nos permitan hacernos una idea de nuestra nueva forma de ser. Pero el entorno no siempre responde de una manera adecuada.

A veces más que buscar en otros una respuesta, es bueno que tú mismo decidas qué quieres hacer con tu vida, y aunque en ocasiones no existe la posibilidad de cambiar las cosas, siempre es bueno tener presente las preferencias. En ocasiones optamos por cosas diferentes a las que nos

gustaría, sin embargo, esas opciones son igual de válidas.

Ahora que mi ser querido no está, ¿cómo me gustaría seguir vinculándome con mi familia?, ¿quiero mantener las tradiciones que teníamos?, ¿quiero que me ayuden a tomar mis decisiones o prefiero que respeten mis espacios?

¿Qué rol quiero cumplir con quienes me rodean?, ¿quiero seguir haciéndolo como lo hacía antes, o me gustaría que las cosas cambiaran un poco?

¿Con quién quiero vivir?, ¿qué legado quiero dejar en quienes me rodean?

El ser mayor no significa que no puedas cambiar activamente.

El duelo es una oportunidad para ser distinto.

El único límite para tu cambio individual es la propia muerte.

Mis *derechos*

Aunque a veces sienta que mi opinión no es tomada en cuenta, es importante que no dejes de expresarla.

“tengo derecho a dar mi opinión”

“tengo derecho a evolucionar y a cambiar”



***“mi experiencia es válida,
aunque el mundo haya cambiado”***

¿Cómo me deshago de la soledad?

Muchas personas relatan que desde que viven un duelo, sienten que se han ido quedando en soledad. Ya no los invitan a actividades habituales (por lo que dejan de ver a personas que antes eran parte de sus vidas), o dejan de participar de eventos sociales porque no se sienten cómodos.

Al entorno le cuesta mucho saber cómo responder a este nuevo contexto, por eso, para no incomodar o porque creen que ciertas situaciones pueden causar dolor, dejan de invitarte a determinadas actividades, cuando **el sufrimiento siempre está presente**.

A modo de reflexión: Cuando se nace, no se tiene pareja. Estas se forman a lo largo de los años y se logran a través del ejercicio de muchas emociones, como lo es el compromiso, la entrega, la paciencia, etc. Estas emociones continúan estando presentes, y permiten salir adelante y volver a adaptarse a esta nueva etapa de vida.



Hay muchas maneras de volver a vincularse con los demás:

- 1 Inscríbete en actividades de tu comuna. Conocer a nuevas personas puede ser muy refrescante en esta nueva etapa de la vida por la que estas transitando.
- 2 Llama a antiguas amistades. Si fueron significativos en alguna etapa, pueden ser un buen aporte en este momento.
- 3 Toma las riendas de tu vida. No esperes a que te inviten, puedes invitar tú, por ejemplo, a tus amistades con sus parejas. Con eso demostrarás que no te complica seguir relacionándote con ellas, aun cuando no cuentes con tu propia pareja.

Estar solo no significa sentirse solo, hay personas que están rodeadas de gente y aun así se sienten solos, como otros que no tienen compañía y no hacen falta de esta.

Quién soy

ACTIVIDAD:

Escribe en:

Las ramas: Tus sueños y esperanzas.

Las hojas: Personas importantes para ti y qué te han enseñado.

El tronco: Tus cualidades.

Las raíces: Aspectos que te hicieron ser quien eres hoy.

La tierra: Aspectos relevantes de su vida actual.

Cuéntame *tu historia*

Cuando fallece un ser querido, sobre todo aquellos que están más cercanos a nuestra edad, se piensa sobre la propia muerte. Con ello, aparece el análisis de cómo se ha vivido en estos años. A veces se siente que no se ha hecho lo suficiente, o, al contrario, que se ha hecho demasiado.

Te invitamos a que hagas una **revisión biográfica**. Esto quiere decir que recuerdes los momentos más importantes de tu vida, ya sean positivos y/o negativos. También, que recuerdes

aquellos momentos significativos y todo lo que había a su alrededor. Y luego, vas a escribir un libro.

Te anticipamos que es un trabajo que te remontará a aquellos años dorados, aquellos oscuros, aquellos bellos y aquellos tranquilos. Será volver a tu infancia, adolescencia y adultez. El objetivo es que, al finalizar, puedas tener un bello libro sobre tu historia.

Para comenzar, puedes hacer un índice de tu vida para luego poder explayarte con tu libro.

ACTIVIDAD:

La línea de tiempo

- 1 **Poner 0 al inicio de la línea y poner la edad actual al final.**
- 2 **Poner eventos importantes de la vida (positivos y negativos), pueden ser duelos, logros, nacimientos etc.**
- 3 **Poner cómo nos sentimos en ese momento y qué significó.**



Algunas preguntas para que puedas integrar a tu historia:

- ¿Has tenido momentos caóticos en tu vida? ¿Cuándo y cómo fueron?
- ¿Cómo fue tu infancia?
- ¿Qué hay de tus años de adolescente/joven adulto?
- Escribe sobre los miembros de tu familia y de aquellos a quienes tuviste cerca.
- ¿Quiénes son o fueron tus mejores amigos en distintas épocas de tu vida?
- ¿Qué tienen en común estos amigos?
- Habla de un obstáculo que superaste en tu vida y de las habilidades que usaste para superarlo.
- ¿Cuáles han sido las cosas más importantes en tu vida?
- ¿Qué es importante para ti hoy?
- ¿Sientes que has logrado algo en tu vida? ¿Qué cosa?
- ¿Cuáles son algunas de las cosas más satisfactorias de tu vida?
- ¿Alguna vez alguien importante para ti se ha ido?
- ¿A quién has admirado? ¿Por qué?
- ¿Qué tipo de persona has sido?
- ¿Qué cosas has disfrutado más en tu vida?
- ¿Qué tipos de trabajos has tenido?
- ¿Cuál fue el momento más feliz de tu vida?
- ¿Qué te gustaría dejar a tu familia?
- ¿Cómo te gustaría ser recordado por tu familia y amigos?

Ahora, en un cuaderno o en un computador, explátate sobre todo aquello que has recordado y analizado de tu vida.



En la actualidad tenemos acceso a muchas películas y series que pueden ser un excelente aporte en el proceso que estamos vivenciando

Películas

- Belleza inesperada
- Un monstruo viene a verme
- Big fish
- En la toscana

Series

- El metodo Kominsky
- After live
- The bear

Películas animadas

- Coco
- Up
- Unidos



Y esto me lleva a pensar en *mi propia muerte*

Cuando vivimos una muerte cercana, es inevitable pensar en la propia finitud: ¿y si hubiese sido yo quien está en ese lugar?, ¿quiénes me acompañarían?, ¿qué pasaría con mi entorno?, ¿quién estaría afectado con mi deceso? etc.

Pensar en la propia muerte no es un ejercicio fácil, porque necesariamente debemos evaluar si hemos aprovechado la vida como quisimos o como esperamos hacerlo.

Cuando tomamos en cuenta que tenemos un tiempo definido para concretizar proyectos, decir cosas o vivir ciertas experiencias, nos angustia enfrentarnos a tener que reaccionar y aprovechar ese tiempo.

¡¡¡Y esto más que ser un problema, puede ser una tremenda oportunidad!!!

Porque podemos comenzar a planificar y anticipar situaciones que pueden generarnos aprehensiones, pero que al final de la vida nos provocarán pánico si no se concretan.

Te invito a reflexionar, a “sacarte la piedra del zapato”. ¿Qué cosas crees que deberías resolver antes de tu muerte? No necesitas hoy saber cómo hacerlo, es muy probable que no lo hayas hecho, porque no sabías cómo llevarlo a cabo.

Hay personas que quieren dejar mensajes a su descendencia: “Los amé con todo mi ser”.

Hay quienes quisieran dejar establecidos ciertos mandatos familiares: “Manténganse unidos, no pelen por objetos, cuiden a sus hijos o no abandonen a su madre”.

Hay otros, que quieren ser recordados de cierta forma: “No lloren por mí, recuérdeme mientras compartan una copa de vino o cada vez que vean el mar”.

Y otros cuantos, manifiestan determinadas voluntades: “Donen mis órganos, quiero ser cremado, quiero que me cuenten mi diagnóstico, etc”.



Querido/a recuerda:

No necesitas agradecer, tus gestos diarios me muestran el amor que me tienes.

No fue necesario una despedida, aunque no me ves, yo sigo contigo.

Mi amor es incondicional, no importa lo que hagas y quien seas.

Confío plenamente que eres capaz de lograr lo que desees, solo ten presente, para qué lo quieres.

No necesitas demostrarle nada a nadie, solo hazlo porque te hace sentido.

El mejor legado que me gustaría dejarte, es que te ames tanto o igual como amas a otros.

Y tú, ¿qué quieres que sepan o recuerden de ti cuando no estés?

Autores

Equipo Contigo en el Recuerdo 2023

Ilustraciones y Diseño

Robert Vogt Guidi

Magdalena Ovalle Vial

Esta publicación es responsabilidad de la Gerencia de
Asuntos Corporativos de Parque del Recuerdo

Este libro busca ayudar a las personas mayores que viven el fallecimiento de un ser querido, mediante diversas actividades para que puedan sobrellevar su proceso de duelo.

Como programa Contigo en el Recuerdo, sabemos y entendemos que nuestra sociedad cada día se aleja más de la muerte, por lo mismo, las personas tenemos dificultades para relacionarnos con ella, lo que genera más dolor y sufrimiento entre quienes viven un duelo.

En Parque del Recuerdo, institución que creó y coordina la labor que realiza el programa Contigo en el Recuerdo, nos hemos propuesto acompañar a quienes están viviendo la pérdida de un ser querido y ser facilitadores de instancias de recuperación y alivio frente a este momento. Por ello, proponemos abordar el tema de la muerte por medio de actividades lúdicas que ayuden a la conexión y reparación de ciertos estados emocionales propios de este proceso.

