

# Contigo en el Recuerdo 2024

Programa de apoyo al duelo



PARQUE DEL  
RECUERDO®

# Índice

¿Qué es Contigo en el Recuerdo?

3

La importancia de los vínculos en el duelo

9

Los mitos en torno al duelo

11

¿Cómo apoyar a alguien que está  
viviendo una pérdida?

14

**Historia de Vida:**  
“Conoce la historia de duelo de Claudia”

15

Las distintas maneras de  
afrontar el duelo y la pérdida

18

**Redacción:**

María Ignacia Sandoval, psicóloga clínica. | Catalina Álvarez, periodista.

# ¿Qué es Contigo en el Recuerdo?

*Contigo en el Recuerdo es un programa de Parque del Recuerdo que nace el 2008, con el propósito de acompañar a quienes viven la pérdida de un ser querido.*

Hoy vivimos en una sociedad que poco habla de la muerte. Por eso, al momento de experimentar el fallecimiento de un ser querido, las personas no tienen completa claridad de cómo apoyar a los demás, cómo actuar frente a los niños, cómo trabajar las emociones y más.

Es así como Contigo en el Recuerdo busca brindar psicoeducación y acompañamiento en uno de los procesos más complejos del ser humano, que es adaptarse a un mundo en donde el ser querido ya no está físicamente.

## El programa brinda:

### 1. Acompañamiento Psicológico al Duelo

El programa Contigo en el Recuerdo cuenta con un Plan de Acompañamiento Psicológico al Duelo. Este es un servicio de acompañamiento psicológico gratuito liderado por profesionales especializados en duelo.

Gracias a nuestra experiencia, pudimos identificar que todos los duelos son diferentes. Si bien tienen ciertas semejanzas, la manera de expresarlo y los síntomas asociados difieren de una persona a otra. En ese contexto nace el Plan de Acompañamiento Psicológico al Duelo el 2017, con el propósito de generar espacios

que se adapte a cada caso en particular y brindar una guía que beneficie significativamente el proceso de los dolientes.

Hasta febrero del 2024, hemos podido acompañar gratuitamente a más de 1.550 personas, lo que significa más de 3.677 horas de atención brindadas.





## Testimonios de personas beneficiadas por el Plan de Acompañamiento Psicológico al Duelo

“

“Al comenzar las sesiones no era capaz de hablar de mis papás, no quería levantarme, no tenía ganas de nada, hay un vacío inmenso que no sé cómo llenar. Hoy ya soy capaz de levantarme, bañarme y salir. Falta mucho aún, pero ha sido un gran comienzo”.

**Alejandra S.**

“

“Me siento muy agradecida del acompañamiento recibido. No tenía muchas expectativas considerando que sólo serían tres sesiones. Sin embargo, la atención que recibí fue muy cordial y profesional, desde la primera sesión logré comenzar a avanzar en mi proceso, aclaró mis inquietudes, sentí que la profesional me quería ayudar. Fue una instancia muy bonita de reflexión y crecimiento, que fue posible también por la calidad humana y profesional de la terapeuta. Me siento muy agradecida de haber podido participar, considero que es una instancia muy recomendable que ojalá se difundiera más y pudiera llegar a más personas. Felicidades y muchas gracias a mi terapeuta ya que debido a su empatía, cordialidad y profesionalismo pude avanzar y hoy me siento mucho mejor”.

**Mariela C.**

“

“Con la psicóloga pude ver que el duelo tiene efectos más amplios que sólo la muerte de un ser querido y que impacta otros ámbitos como el laboral, paternal, amistad, emocional, y de pareja”.

**Claudio M.**

“

“Fue muy lindo el acompañamiento del psicólogo que me atendió. Entendió muy bien todo lo que yo quería expresar y me hizo ver muchas cosas que por el mismo duelo no vi en su momento. Expresar todos los sentimientos que tenía acumulados no fue fácil y sentirme apoyada y entendida me llenó de alegría”.

**María Fernanda M.**

“

“Muy buena acogida que genera calma, gran capacidad para escuchar y comprender. Como así también, la terapeuta tuvo la capacidad para que encontrara una respuesta que me dio claridad y tranquilidad”.

**Julio G.**

“

“Yo estoy muy agradecido de la profesional que me atendió. Me sirvió mucho su apoyo. Ella me guió para encontrarle sentido a lo que me pasaba”.

**Alberto A.**





“

“Es hermoso y completo el proceso de acompañamiento de *Contigo en el Recuerdo*, que cuenta con profesionales que escuchan desde el alma, con mucha paciencia y atención. En este proceso tan importante, que te permite comprender, conocer y respetar conscientemente los tiempos que lleva un dolor así. Sin duda, la mejor experiencia que se puede tener en un momento tan doloroso como la pérdida de un ser amado”.

**Camila L.**

“

“Aunque parece ser poco 3 sesiones, logré descubrir cosas que me ayudarán a aceptar y entender mejor mis emociones con respecto al duelo. Es bueno saber que se habla del duelo y que en las sesiones no nos vamos hacia otros temas. Estoy muy agradecida de la atención recibida por la terapeuta, trajo paz a mi vida”.

**Elizabeth G.**

## 2. Charlas y talleres a comunidades

Contigo en el Recuerdo también realiza charlas y talleres gratuitos sobre duelo a diversas instituciones (hospitales, clínicas, colegios, organizaciones, fundaciones y más) con el fin de psicoeducar sobre este proceso a los miembros de la comunidad, y también para que estos puedan acompañar de manera eficiente a quienes viven el fallecimiento de un ser querido. Algunas de las charlas realizadas son: **Cómo dar la noticia de fallecimiento, duelo general, protocolo de muerte perinatal o neonatal y fallecimiento de un alumno del recinto escolar.**

De igual manera, se realizan grupos de apoyo, en donde se generan espacios de encuentro para que las personas en duelo puedan compartir su experiencia. El estar en comunidad, brindar ayuda a otros y percibir que puedes

narrar tu historia sin juicio, permite elaborar de mejor manera este proceso.

Las temáticas que se abordan en estos grupos de apoyo varían de acuerdo a las necesidades de las personas que se acogen al programa.

Algunos de los grupos de apoyo que se han realizado son: **personas que han perdido a un cónyuge, personas que han perdido a sus padres, personas que han perdido a alguien por suicidio y por duelo general.**



### 3. Material psicoeducativo

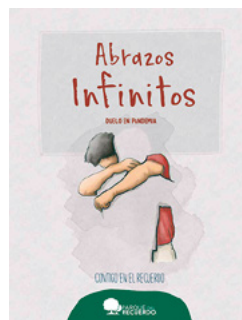
Contigo en el Recuerdo también realiza material psicoeducativo como libros, protocolos y manuales.

La colección de libros Abrazos Infinito está destinada a acompañar terapéuticamente a personas en duelo a través de actividades lúdicas. Los seis libros facilitan la conexión con las emociones y la elaboración de ciertos procesos que aparecen en los duelos específicos:



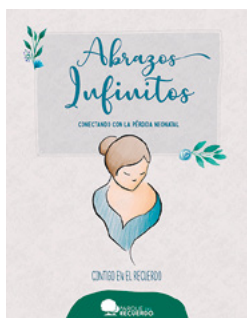
**Abrazos Infinitos duelo infantil**

Tiene por objetivo ayudar a los niños a identificar las emociones que surgen frente al fallecimiento de un ser querido, a regularlas y a canalizarlas a través de actividades psicoeducativas.



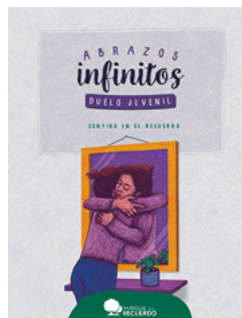
**Abrazos Infinitos duelo en pandemia**

Tiene como propósito apoyar a las familias que enfrentaron la muerte de un ser querido durante la pandemia del Covid-19, ya que en muchas ocasiones esta pérdida fue sobrellevada en soledad debido a las restricciones sanitarias.



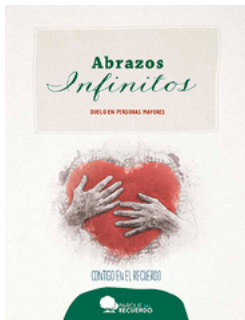
**Abrazos Infinitos duelo neonatal**

Este libro busca acompañar a las madres y a los padres que han vivido el fallecimiento de un hijo antes de nacer (perinatal), o a los pocos días de vida (neonatal), pérdida que suele ser invisibilizada.



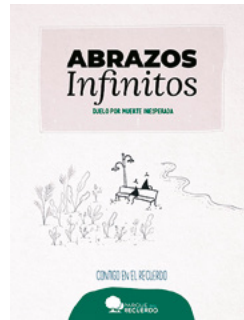
**Abrazos Infinitos duelo juvenil**

Está dirigido a los jóvenes y adolescentes que viven un duelo, para que puedan conectarse y trabajar sus emociones a través de actividades psicoterapéuticas.



### Abrazos Infinitos duelo en personas mayores

Tiene como propósito acompañar a las personas mayores que han perdido un ser querido, a la misma vez que se trabajaba la propia muerte, reflexión que aparece por la edad del doliente.



### Abrazos Infinitos duelo por muerte inesperada

Está dirigido a las personas que han vivido el fallecimiento de un ser querido por muertes inesperadas y traumáticas, tales como suicidio, accidentes, enfermedades y demás.

**Así mismo, se han realizado los siguientes manuales y protocolos dirigidos a distintas comunidades específicas:**



### Protocolo frente a una muerte perinatal o neonatal

Busca brindar apoyo y directrices a los profesionales de la salud que deben atender a padres y madres que sufren la pérdida de un hijo antes de nacer, o a los pocos días de vida.



### Manual de duelo en la comunidad educativa

Tiene como objetivo psicoeducar a profesionales que se desempeñan en instituciones educacionales, para que sepan como apoyar a los estudiantes, profesores y apoderados que se ven afectados por una muerte dentro de la comunidad educativa.



### Protocolo frente a una muerte por Covid-19

Busca entregar herramientas e información a los profesionales de la salud que se vinculan con las familias de personas que fallecen por esta enfermedad.









### Manual de duelo para empresas

Tiene como propósito indicar cómo enfrentar los fallecimientos dentro de la organización, el accionar de los líderes y las recomendaciones para los días y meses posteriores.

Todo este material está disponible de manera descargable y gratuita en nuestro sitio web [www.contigoenelrecuerdo.cl](http://www.contigoenelrecuerdo.cl)

## 4. Instancias de comunicación

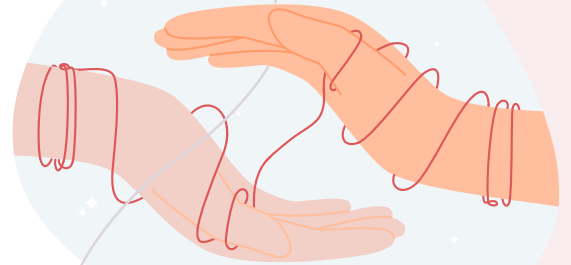
Contigo en el Recuerdo también está presente en distintas redes sociales y plataformas, con el fin de generar instancias de vinculación con quienes están sobrellevando un proceso de duelo. Te invitamos a conocernos.

-  @contigoenelrecuerdocl
-  contigoenelrecuerdo
-  @contigoenelrecuerdo6131
-  [www.contigoenelrecuerdo.cl](http://www.contigoenelrecuerdo.cl)
-  +56 9 32426790
-  [contigoenelrecuerdo@parquedelrecuerdo.cl](mailto:contigoenelrecuerdo@parquedelrecuerdo.cl)





## La importancia de los vínculos en el duelo



*Como seres humanos, pasaremos por varios procesos de duelo, ya que en el transcurso de la vida vamos creando vínculos cercanos con las personas que están a nuestro alrededor. El duelo, entonces, será la respuesta ante la pérdida de alguien con quien nos vinculamos intensamente. Y cada uno de estos procesos, será único e inigualable.*

Desde que nacemos, estamos programados biológica y psicológicamente para crear lazos con otros. Al inicio lo hacemos para sobrevivir. No hay forma de que un bebé pueda sobrevivir en el mundo sin la ayuda de otro ser humano que le de calor, alimentación, seguridad y protección. Somos vulnerables, y solo otros brazos pueden mantenernos vivos.

Es así como durante nuestra vida comenzamos a crear vínculos de apego que nos permiten movernos por el mundo, porque sabemos que podemos volver a un lugar seguro. De eso se trata el apego: confiar en que mis seres queridos (independientemente de si hay vínculo sanguíneo) estén ahí para apoyarnos.

A lo largo de nuestra existencia, nos encontraremos con miles de personas, pero solo con una fracción de ellas me relacionaré y mantendré un vínculo significativo. Podemos elegir con quien continuar la vida, con quien conversar y también, con quien ya no quiero estar.

Muchas relaciones serán transitorias, no estarán durante toda la vida, pero cuando estén, serán significativas. Y cuando estas personas valiosas se van de nuestras vidas por la llegada de la muerte, el ser humano se verá impactado por el dolor y la desolación. El duelo da la sensación de que las relaciones no son eternas y nos sentimos desprotegidos e inseguros. El dolor es el precio por amar, pero uno que pagaríamos mil veces más.

El proceso de duelo puede ser un camino muy solitario, sobre todo cuando sentimos que no hay nadie que pueda llenar el vacío que dejó el fallecido. Y aquí va una verdad: nadie lo va a llenar, porque cada persona significativa que caminó a nuestro lado tiene un espacio especial, irremplazable e insustituible. Sin embargo, es en estos momentos en donde los vínculos cobran relevancia, porque son estos los que le vuelven a dar sentido a la vida.

No hay sufrimiento mejor llevado que el que es compartido y escuchado. El que es recibido y aceptado. Porque el sufrimiento no lo quitará nadie en el corto plazo, pero si puede ser mitigado con el amor de los demás. Siempre habrá otro que pueda escuchar el dolor que uno siente al vivir una pérdida, o me ayude a olvidarlo por un segundo. Nuestras relaciones significativas nos pueden ayudar en muchas cosas; a conectarnos con la pena o a desconectarnos de ella. Habrá personas que permitirán que descansemos en sus hombros, nos pregunten cómo estamos, con quienes podamos compartir momentos de recuerdos y nostalgia. También habrá otros a quienes se les dificulte apoyarte emocionalmente, pero te podrán brindar momentos de disfrute, tardes de cenas tranquilas, caminatas por el parque y distracciones.

Para muchos, sus familiares cumplen con el propósito de acompañarlos y apoyarlos en los momentos difíciles. Sin embargo, no siempre puede ser así cuando ellos también han sufrido una pérdida. Aquí yace lo esencial de las amistades, porque son quienes nos permiten expresar nuestras emociones sin miedo a dañarlos, nos dan soluciones ante las complejidades y también nos brindan un espacio para ser escuchados.

Por eso, invitamos a las personas a siempre cultivar relaciones, porque estas nos brindan luz en los momentos más oscuros.

Lo bello de la vida, es que, a pesar de tener pérdidas dolorosas o rupturas inesperadas, siempre podemos volver a amar y crear vínculos significativos, incluso cuando hemos luchado durante mucho tiempo sin ellos.



*No hay sufrimiento mejor llevado que el que es compartido y escuchado. El que es recibido y aceptado. Porque el sufrimiento no lo quitará nadie en el corto plazo, pero si puede ser mitigado con el amor de los demás.*

# Los mitos en torno al duelo



*El duelo es un camino poco explorado. En general, la sociedad no habla de la muerte y no sabe cómo reaccionar ante alguien que está sobrellevando este proceso.*

Esto genera que aparezcan muchos mitos en torno a este tema, y que, por ende, no se pueda hablar del dolor que conlleva una pérdida porque no será bien recibida. Esto último no se da por maldad, si no que por falta de conocimiento y por la incapacidad de poder sostener el sufrimiento ajeno.

Quien está en duelo lo pasa mal, pero, además, puede llegar a creer que no lo está haciendo bien.

Por eso, para disminuir las creencias erróneas que limitan y restringen el duelo, te mostramos los mitos más comunes.



## 1. El duelo tiene fases determinadas

Tradicionalmente, se han establecido cinco fases del duelo: la negación, la ira, la negociación, la depresión y, por último, la aceptación, desde el modelo de Elizabeth Kübler-Ross. Sin embargo, estas fases fueron postuladas para los propios procesos de muerte, es decir, las personas que habían sido diagnosticadas con una enfermedad terminal, solían recorrer este camino previo a su fallecimiento.

Por eso, es importante precisar que en el duelo, no existen fases predeterminadas. Tampoco es un proceso lineal. Hay días en donde nos sentimos más tranquilos, y otros en donde volvemos a vivir la ira, por ejemplo. Eso no significa que uno retroceda, sino que todavía hay algo que tenemos que trabajar con la emoción que aparece. Por eso, no se trata de en qué fase estás, sino cómo has estado viviendo el proceso.



## 2. El tiempo lo cura todo

Hay quienes dicen que el tiempo lo cura todo, y es verdad, pero para sanar durante nuestro duelo, también es importante hacer algo con él. Da lo mismo si han pasado meses desde la muerte de un ser querido, si es que jamás se habló de ello, o si es que nunca se pudo expresar el dolor y elaborar lo que ocurrió. El sufrimiento sigue intacto, solo que escondido y encapsulado.

Es cierto que en medio de la pérdida es importante procesar lo que ha ocurrido, pero también es necesario usar nuestro tiempo para aceptar la nueva realidad, trabajar las emociones y el dolor que trae el duelo, adaptarse al mundo en el que el fallecido está ausente y poder vincularme con él de otro modo, cuando su cuerpo físico ya no está.



## 3. Expresar el dolor te hace daño y le hace daño a los demás

En general, los seres humanos no hemos aprendido a tolerar muy bien el dolor ajeno. No sabemos qué hacer cuando alguien llora y les pedimos que dejen de hacerlo, porque no nos hace bien. Sin embargo, la mayoría de las personas en duelo se sienten mejor después de llorar. Más livianos, más tranquilos. Por eso, llorar, gemir, gritar, no son actos dañinos, sino que son la manera natural de expresar la tristeza.

Lo que puede producir efectos negativos para el cuerpo y la mente es la imposibilidad de mostrar la aflicción. El llanto no es más que la capacidad de poder botar el dolor y el estrés. Las lágrimas contienen hormonas de estrés, y al liberarlas, podemos llegar a tener mejores estrategias para afrontar las situaciones y pensar con más claridad. Además, llorar tiene una función social, ya que es la manera de pedir ayuda en momentos complejos. Por lo tanto, si alguien muestra sus emociones contigo, más que pedirle que no lo haga, debemos preguntar qué necesita y demostrar nuestro apoyo.



#### *4. Si la persona no se conforma con la muerte, va mal su duelo.*

Hay muertes que jamás podrán ser conformadas o aceptadas. Muchos padres mencionan que nunca aceptarán que su hijo haya muerto. ¿Es esto un signo de que el duelo no está siendo procesado? No. Hay una diferencia entre aceptar la pérdida y la realidad de la misma.

Aceptar la realidad de la muerte se refiere a comprender que efectivamente la persona ha fallecido, que hay conciencia de que físicamente ya no estará. Es estar conforme con que haya ocurrido. Y esto último no siempre estará. Sin embargo, eso no quiere decir que no se pueda retomar la vida, o que no se pueda volver a ser feliz. Es un dolor que siempre estará, pero no necesariamente impedirá que nuestra existencia vuelva a tener color.



#### *5. Para elaborar el duelo, hay que despedirse*

Antiguamente se pensaba que el primer paso para “superar” un duelo, era despedirse y olvidar. Sin embargo, la muerte no acaba con las relaciones, sino que las transforma. Esto quiere decir que, si antes podía oler, tocar o sentir a esa persona, ahora puedo conectarme simbólicamente con ella. Ya no es necesario tenerla presente físicamente, porque ahora recuerdo sus frases, sus consejos, y la continuación de su legado y valores. El duelo no es decir adiós... es decir ¡Hola de nuevo!

# ¿Cómo apoyar a alguien que está viviendo una pérdida?

*Cuando entregamos nuestras condolencias o apoyamos a un ser querido, lo que menos queremos es generar más daño. Sin embargo, hay algunas frases que podrían hacerlo.*



Muchas cosas que se dicen pueden ser incoherentes con la vivencia de quien enfrenta una pérdida y suelen apurar los procesos. Algunas de ellas son: “no llores”, “él ahora está descansando”, “no estés triste, lo harás sufrir” o “ahora tienes que ser fuerte”. Si bien ninguna de estas frases viene desde las ganas de querer herir, producen mucho daño porque se le hace entender a quién sobrelleva un fallecimiento que está haciendo las cosas mal. Esto conlleva que las personas en duelo se alejen, porque no quieren volver a sentirse juzgados.

Existen algunas frases que pueden ayudar a las personas en duelo y que están orientadas al acompañamiento y a la búsqueda de las necesidades. Frases como: “siento mucho lo que estás pasando, ¿hay algo que pueda hacer por ti hoy?”, “he pensado en ti estos días, ¿quieres conversar?”. Esto abre el espacio para que la persona tenga la confianza de expresar lo que realmente le ocurre, sin miedo al rechazo.

Es así como para algunos, conversar y brindar apoyo desde la palabra no es una opción. No se sienten cómodos, se les dificulta mucho escuchar el dolor ajeno o no saben muy bien

cómo reaccionar. Por lo cual, otra de las opciones para acompañar a personas en duelo, son los pequeños gestos y acciones. Entre ellas, están las muestras de afecto físico: un abrazo contenedor, tomar la mano cuando alguien llora, dar una caricia en el hombro u otros. También están las acciones precisas para apoyar a otro que sufre: ofrecer ayuda con los hijos o con las tareas del hogar, llevar alimentos, brindar compañía durante las compras, regalar objetos que le recuerden al ser querido y más.

Por último, es esencial preguntarnos: ¿qué me ocurre cuando escucho el dolor ajeno. Para muchos, la sensación de sentir que no hay nada en sus manos que le permita al otro sentirse mejor, impide acercarse a alguien que sufre. Sin embargo, recuerda: aun cuando no le puedas quitar el dolor, estar ahí es suficiente.



*Existen algunas frases que pueden ayudar a las personas en duelo y que están orientadas al acompañamiento y a la búsqueda de las necesidades.*

*“Perder a una hija es sentir que te arrancan algo de ti y que tienes que aprender a vivir de nuevo”*

*Claudia perdió a su hija menor con síndrome de Down debido a una grave leucemia. El apoyo de su pareja, psicólogo, y las ganas de estar para su otra hija la han ayudado a sobrellevar su duelo.*

Claudia (51) tenía 4 maravillosas hijas. Las dos menores, Paula (30) y Nicole (20), vivían con ella y ambas tenían síndrome de Down. Las 3 hacían todo juntas, por lo que mantenían una relación muy cercana y especial.

Nicole era la menor y según la describe Claudia, era buena para bailar, regalona y amorosa. También era loca, intensa y siempre estaba haciendo reír a los demás.

Por su parte, Paula era alegre, cariñosa y ocupaba un espacio muy especial en su corazón.

“Las 3 éramos partners. Íbamos juntas a todos lados”, dice Claudia.

### **La pérdida de una hija**

Parecía que la vida de Claudia solo se llenaba de buenos momentos y recuerdos felices. Sin embargo, un día como cualquier otro, recibió una noticia inesperada: Nicole fue diagnosticada con leucemia.

Fue una noticia impactante para ella y para la familia entera. No podía creer que una de sus hijas y a tan corta edad pudiera estar experimentando una enfermedad tan compleja. A pesar de que Claudia sabía que no existía la certeza de que su hija pudiera sobreponerse del cáncer, no lo pensó dos veces y decidieron comenzar con la quimioterapia.

Fueron varios meses en los que Nicole pasó por altos y bajos. En una primera instancia logró sanar y la enfermedad desapareció, pero luego de 4 años el cáncer volvió y de una manera más agresiva.

“Yo me olvidé de mis otras hijas, de mi pareja, de todos y me quedé con Nicole. Ella no se dejaba pinchar y no comía si no estaba yo a su lado. Estuvimos dando la pelea, pero los últimos 2 meses se puso todo mal; me dijeron que no se podía hacer nada más”, asegura.



Nicole poco a poco dejó de responder al tratamiento y su cuerpo se fue debilitando cada vez más, hasta que finalmente falleció un 20 de diciembre y Claudia cuenta que “se fue dándome besitos igual que siempre”.

### *El duelo tras la pérdida*

El primer año de duelo fue complejo para toda la familia, porque era la primera vez que vivían el fallecimiento de un ser querido tan cercano.

Claudia no sabía muy bien cómo actuar. Los primeros días sentía que no tenía la fuerza necesaria para salir adelante y empezó a creer que era imposible levantarse de algo así. “Yo pensé que no iba a aguantar el primer año. Sentía que me iba a ir y que no tenía que estar aquí (...). Perder a una hija es sentir que te arrancan algo de ti y que tienes que aprender a vivir de nuevo”, dice.

Sin embargo, Claudia no se rindió, y con el pasar de los meses las cosas comenzaron a mejorar de a poco. El apoyo de su pareja y recibir acompañamiento psicológico la ayudaron a sentirse mejor. Con ellos podía expresar su tristeza, pena, enojo y todas las emociones que experimentó durante ese proceso. Esto fue muy sanador para ella.

Pero también existía otro motivo por el cual no se rindió y se llenó de fuerzas para salir adelante: su hija Paula.

Claudia cuenta que “si en algún momento pensé en tirar la toalla, Paula fue la que me hizo decir que no, porque me necesitaba también. Así como lo di todo por Nicole, lo tenía que dar todo por ella. Yo sé que Paula



puede irse antes que yo, entonces ahora mi plan de vida es que sea feliz y que esté bien”.

Poco a poco Claudia empezó a conectar de mejor manera con la pérdida y a vivir el presente, pero siempre recordando a su hija fallecida para las celebraciones y fechas importantes.

“Yo siento que voy a vivir en duelo toda la vida, porque todos los días voy a extrañar a mi hija. Pero, así como la voy a extrañar, también la voy a recordar. Trato de que los recuerdos bonitos primen por sobre los malos que pasamos en el hospital, porque eso sí me atormentaba. Sin embargo, yo siento que mi duelo está empezando a ser más llevadero”, expresa.

No existe Navidad o cumpleaños que no la recuerde. Para este último nunca olvida comprar su torta, invitar a los seres queridos que alguna vez la conocieron y poner fotos para decorar el ambiente, porque así la siente presente.





Estas fechas son motivo de reunión. Se crea un ambiente de confianza y cariño, donde no falta el momento en que alguien se acuerda de Nicole y cuenta una anécdota divertida que vivió junto a ella. De esta manera la celebración se llena de alegría y risas. A Claudia le encanta hablar de su hija, recordarla e inventar actividades para sentirla presente en su día a día.

Ir al cementerio también le gusta, porque para ella significa visitarla en el lugar donde descansa su cuerpo. Es así como cada vez que va a Parque del Recuerdo, donde se encuentra la sepultura de Nicole, lleva flores y se queda sentada junto a ella, hablándole y recordándola.

“Tener bonita su sepultura y llena de flores me hace sentir que la arreglo y la pongo linda. Eso me gusta, me llena y me siento bien. Significa que me sigo preocupando de ella”, dice.

### *La vida sigue*

Luego de 3 años del fallecimiento de Nicole, Claudia aún extraña a su hija, pero la recuerda de una manera más alegre.

“Siento que no hay nada más terrible que perder a una hija, de eso creo estar segura. En mi casa siempre hay alegría, pero falta la presencia de Nicole”, reitera.

Para Claudia fue muy sanador tener un espacio cómodo y de confianza durante su duelo donde pudiera expresar todas sus emociones. Fue beneficiaria del programa Contigo en el Recuerdo donde recibió atención y contención psicológica. A través de las sesiones con la psicóloga obtuvo una guía para poder sobrellevar su duelo de la mejor manera y consejos que para ella fueron muy efectivos.

“Siempre hay que botar todo afuera y no guardarse nada. Siempre tener a alguien con quien conversar. Yo lloré muchísimo, pero entendí que lo más sanador es expresarse y hacer lo que tú quieras. Yo si no me quería levantar, no me levantaba. Si quería llorar, lloraba. Si quería reír, reía. Todo eso me ha ayudado. Que no daría por un abrazo de ella, por unos besos de mi hija, pero la tengo dentro de mi corazón y eso me fortalece. Yo le hablo a Nicole y le digo que me de fuerzas para salir adelante. No puedo ser menos que tú le digo, porque ella me dejó la vara muy alta”, sostiene.

Hoy Claudia sigue adelante, conectando con quienes la acompañan, pero también vinculada de manera espiritual con Nicole.

*“No hay que dejar nada para después, porque uno nunca sabe”.*



# Las distintas maneras de afrontar el duelo y la pérdida



*Hay duelos que son colectivos, sobre todo cuando la pérdida ha sido dentro de un círculo familiar o en una comunidad unida.*

Cada persona tiene una manera diferente de ver y afrontar el duelo, y en momentos de estrés, muchas veces ocurre que no podemos entender por qué el otro actúa de la forma en que lo hace. Frente a esto, suele juzgarse el proceso de los demás y se generan conflictos entre los integrantes de la familia, aumentan las tensiones y existen malas interpretaciones.

Por esta razón, te invitamos a comprender las distintas maneras de afrontar el duelo.

En general, se habla de que hay dos polos en cuanto a la manera de actuar frente a un duelo. Se les conoce como *duelo instrumental* y *duelo intuitivo*. Hay personas que tienden a uno o al otro, pero también hay quienes tienen a ambos dependiendo del entorno en el cual se encuentran.

Las personas que tienden a duelos más instrumentales suelen estar orientadas al logro de cosas. Eso quiere decir, que están en constante movimiento y buscan la realización de acciones en pro del bienestar de los demás.

Tras una pérdida, suelen volver al trabajo inmediatamente o intentan resolver todos los asuntos familiares pendientes o aquellos temas que tienen que ver con los servicios funerarios. Además, intentan reestablecer el equilibrio perdido, por lo que pueden llegar a hacer “como si nada hubiera pasado”. Para poder continuar, esconden sus sentimientos, y cuando se emocionan, suelen expresarse a través de la rabia, el enojo y la frustración. Es común verlos presionando a los demás para que continúen trabajando y actúen ante las dificultades, porque es el único modo que ven viable para seguir adelante.



En general, este tipo de duelo está asociado al género masculino, lo cual no es de extrañar. Socialmente, a los niños varones se les inculca desde pequeños la fortaleza, la dureza y el no llorar. También, se les exige que “sean fuertes” para la familia y que cubran todas las necesidades de sus hijos, parejas y familiares. Es así como, frente a una pérdida, tienden a estar más desconectados emocionalmente y se obligan a seguir funcionando, porque es lo que conocen. Cabe destacar que, si bien se asocia al género masculino, también hay mujeres que desarrollan duelos instrumentales, sobre todo aquellas que han tenido que hacerse responsable de los demás durante su vida.

Una de las grandes críticas que se les hace a las personas con duelos instrumentales, es que no les importa la muerte, porque no hablan de ello ni de sus emociones, tampoco de los recuerdos ni de los miedos. Actúan como “si no les importara las emociones de los demás”. Sin embargo, la realidad es muy distinta. Ellos sí sufren, solo que la única manera que encuentran para afrontar la situación es seguir funcionando, porque si se detienen, es demasiado el dolor. Encuentran una cierta tranquilidad en el hacer.

Las personas que tienden a duelos intuitivos son aquellas más conectadas con sus emociones y con lo que les ocurre interiormente. Están constantemente pensando en el pasado y recordando los momentos vividos junto al ser querido fallecido. Además, suelen hacer menos

actividades y pasan mucho tiempo detenidos. Expresan más su sufrimiento y tristeza.

En general, está asociado al género femenino, porque a las mujeres socialmente se les permite estar más conectadas a sus emociones. Son a ellas a quienes se les adjudica lo emocional en las familias, quienes acompañan, quienes escuchan y quienes consuelan. Aún así, este duelo también genera muchas críticas, porque se les suele decir que no pueden avanzar si siguen cayendo en la tristeza, ya que se estancan y que no pueden volver a vivir la vida con tranquilidad. Se les exige que salgan de su sufrimiento, que avancen y miren hacia el futuro.

Todos los seres humanos buscamos un equilibrio. En los duelos, se necesita el pasado, presente y futuro. Necesitamos que alguien nos recuerde de donde venimos, y otros hacia donde caminamos. Ninguno de los polos es mejor que el otro: el balance entre los dos es el mejor camino, porque solo así podemos avanzar sin olvidar. El polo extremo intuitivo no permite caminar, y el extremo instrumental no permite la elaboración de lo que ocurrió.

Así mismo, los sistemas también buscan su propio equilibrio. Por ejemplo, en las familias habrá quienes tienden a lo instrumental y otros hacia lo intuitivo, porque se complementan. La mejor recomendación es el respeto a la manera de afrontar el dolor del otro. Cada uno sufre, y cada uno da lo mejor de sí.



[www.contigoenelrecuerdo.cl](http://www.contigoenelrecuerdo.cl)

 @contigoenelrecuerdocl