Los Olivos
Un homenaje al amor



Guía para sanar

Tejiendo historias

Acompañamiento en duelo por pérdida de hijos

índice



- Video introductorio
- Entendiendo el duelo por pérdida de hijos
- Sintomatología
- Herramientas
- Tejiendo historias
- Recursos
- Referencias



Video corto apertura

Guión video:

Hola, bienvenidos a este espacio, sabemos que cuando un hijo trasciende, parece que la vida ha perdido sentido, incluso el continuar con las actividades diarias puede ser un reto, llegar a vivir una vida “normal” puede costar un poco, puedes estar preguntándote constantemente si este dolor acabará algún día, o sí quizás puedes sentirte mejor. Estamos agradecidos por permitirnos acompañarte en este momento, sabemos que estás intentando encontrar alivio para esta experiencia, creamos este material con herramientas que esperamos se conviertan en un bálsamo para tú duelo, te acompañamos con toda la comprensión y esperanza que requiere este camino que empiezas a recorrer.

“Aunque el viento sople muy fuerte, el sol aún sigue brillando”



Entendiendo el duelo

por pérdida de hijos

La pérdida de un hijo es, sin duda, una de las experiencias más devastadoras que puede atravesar un ser humano, un dolor que trastoca profundamente la identidad, las relaciones y la percepción del mundo. Desde la psicología clínica, se reconoce que este tipo de duelo es especialmente complejo, pues desafía el orden natural de la vida y puede provocar una profunda crisis existencial.

El dolor por la pérdida de un hijo no se limita al sufrimiento emocional; también puede manifestarse en el cuerpo, en la mente y en el alma, generando síntomas depresivos, trastornos de ansiedad o incluso sentimientos de culpa y vacío profundo (Rando, 1993). Tal como lo expresa Kübler-Ross (1969), "el duelo no es un estado, sino un proceso", y en el caso de la pérdida filial, este proceso requiere una validación constante del sufrimiento, un acompañamiento empático y un entorno que sostenga emocionalmente al doliente, sin imponer tiempos ni formas de "superar" lo insuperable.



Sintomatología

El duelo por la pérdida de un hijo puede manifestarse de formas intensas y variadas, afectando profundamente el bienestar emocional, físico y social de quienes lo viven. Estos síntomas no indican debilidad, sino una respuesta humana natural a una pérdida profundamente significativa (Worden, 2009).

Reconocer esta sintomatología es el primer paso para comprender el proceso de duelo y buscar el acompañamiento necesario:

A nivel emocional

- Estás molesto y sientes rabia por lo que sucedió con tu ser querido.
- Te sientes lleno de ira, ya sea hacia una persona que crees que es responsable de lo que ha sucedido, hacia Dios, hacia ti mismo o incluso hacia tu ser querido.
- Anhelas tener un espacio con tu hijo para expresarle tu amor o esas palabras que no le has mencionado.
- La culpa se convierte en una constante en tu proceso de duelo. Aunque sabes que no tuviste la culpa, te cuesta dejar de sentirte de esa manera por lo que ha sucedido.
- Tus emociones están cambiando constantemente y te encuentras en una lucha constante con cada una de ellas.

A nivel físico

- Tú sueño ha cambiado, te sientes agotado incluso después de dormir.
- Ya no te preocupas por tu salud ni por cuidar de ti mismo: esto ya no es importante para ti.
- Has perdido el apetito, ya no sientes placer a la hora de alimentarte o te encuentras comiendo en exceso.
- Sientes cansancio frecuentemente, las actividades cotidianas te abruman.

Sintomatología

A nivel psicológico

- Sientes en ocasiones que tu memoria se ha nublado repentinamente, al caminar, podrías sufrir pequeños accidentes porque estás aturdido y pierdes la noción de hacia dónde te diriges.
- Tienes temor de que todo se salga de control.
- Pareciera que tu mente tiene una cinta de vídeo que se reproduce constantemente sin fin, repasando todo lo que ha sucedido.
- Tu espiritualidad se transforma y tratas de entender e incluso de llegar a cuestionarte qué significa esto para tú fe, pero a pesar de que lo intentas no encuentras consuelo alguno.
- La mayoría de tu tiempo intentas ponerte plazos imposibles para retomar actividades, y el no lograrlo te ocasiona frustración; a tu cuerpo le cuesta funcionar eficientemente.

A nivel familiar

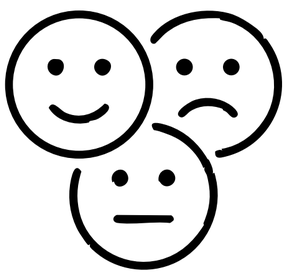
- Si tienes hijos sobrevivientes, te sientes sobreprotector y no quieres perderlos de vista. No obstante, te resulta complicado concentrarte en sus necesidades, dado que incluso te está costando asumir la responsabilidad de las propias.
- Descubres que cada miembro de tú familia experimenta el dolor por la pérdida de forma distinta y buscas un punto en común para acompañarlos, pero en algunas ocasiones no es suficiente lo que haces.
- Las cosas que te gustaba hacer y que antes parecían importantes, ahora parecen no tener ningún tipo de sentido.
- Realizar actividades placenteras genera sentimientos de culpa. ¿Cómo podrás hacer algo que te divierta si estás en duelo?

(Grief - compassionate Friends, 2023)

Alix Pérez (Madre): Afiánzate a tu familia, mantén la esperanza de que tu ser querido está en un lugar tranquilo y eso mantendrá calma para ti, quitar el ¿por qué? de nuestros pensamientos nadie te va a dar la respuesta y eso quizás no te ayude en nada. Aceptar la realidad de lo que ha sucedido te permitirá estar más presente en tú vida. Recuerda a tu ser querido con su sonrisa, recuérdalo desde el amor, si crees en los próximos reencuentros confía en que le vas a ver de nuevo, pero por ahora sigue con tu camino.



Herramientas



Gestión emocional

Tú proceso de duelo va estar acompañado de emociones que suelen ser muy intensas por eso te proponemos:

Escribe lo que puedas estar sintiendo esto te ayudará a procesar y ver los pensamientos en papel te brindará una mejor claridad y manejo de los mismos.

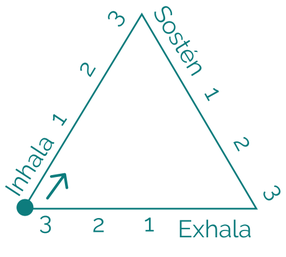
Ejercicio: Escribe “Estoy sintiendo _____, está bien que me sienta de esta manera, por ahora no debo comprenderlo todo, hace parte de mi proceso”



Respiración profunda

Activa tu sistema de calma y reduce la ansiedad. Retienes la respiración, sintiendo el aire que entra y sale de tus pulmones (Carestia et al. 2023).

Ahora practiquemos...



La respiración en triángulo es una técnica que implica inhalar, retener la respiración y exhalar siguiendo un patrón de tiempo específico, como 3 segundos para cada fase, mientras te imaginas un triángulo.



Muévete un poco

Cuando estás experimentando malestar emocional o te sientes abrumado /a, cambiar de espacio y mover tu cuerpo puede ayudar a liberar la tensión. Intenta cambiar de postura, estirar tu cuerpo o salir a caminar por unos minutos, esto puede marcar la diferencia.

Hagámoslo...

¿Si al caminar conectas con la naturaleza?
Busca un espacio tranquilo en la naturaleza y siéntate en silencio. Cierra los ojos y escucha atentamente los sonidos que te rodean, ya sea el susurro del viento, el canto de los pájaros o el caer de las hojas, esto te ayudará a desarrollar una mayor conciencia del entorno y de ti mismo.



Herramientas



Continúa con rutinas

Intenta continuar con las actividades que realizas en tu cotidianidad, esto podría impactar significativamente tus emociones y calidad de vida.

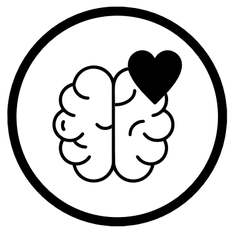
Ejemplo: Cuando te levantes en la mañana, vas a tender tú cama y organizar tu habitación, darle un poco de orden al espacio en el que te encuentras podría funcionar **¡empieza con acciones sencillas!**



Fortalece tus redes de apoyo

Se hace indispensable estar más cerca de tu red de apoyo, escuchando otras historias y el que te permitan ser escuchado, es importante que reconozcas que las personas que te rodean, tal vez no conozcan la forma adecuada de tratar la situación por la que estás pasando, por eso es necesario que expreses tus necesidades (UNICEF, 2020)

Ejercicio: Vas a darte un espacio para compartir el fin de semana con tu red de apoyo, practicando algunos de tus hobbies. **¡Continuar haciendo lo que te agrada puede funcionar muy bien!**



Conectar con el momento

Ofrece múltiples beneficios para la salud mental y el bienestar general. Estos incluyen reducción del estrés y la ansiedad, mejora de la concentración y memoria, mayor claridad mental, mejor calidad de las relaciones interpersonales y una mayor apreciación de la vida (Hervás, Cebolla, y Soler, 2016)

Ejercicio: Cada vez que te alimentes procura asimilar el color, texturas, aromas, formas y sabores, conectar con cada una de las cosas que haces en tu diario vivir.

Esneda Yovanna (Madre): Céntrate en el acompañamiento familiar, allí podrás encontrar refugio, aunque el dolor no se irá, algo que funciona bien es seguir con tu vida, tratando de encontrar un sentido por lo que haces día a día, es comprender lo que ha pasado. Deja esa lucha interna de intentar modificar lo que sucedió, valora cada persona que está a tú lado.



Ahora tu...

Ayúdanos a tejer esta historia

(Este espacio está diseñado para que, de forma creativa tipo pizarra,
las familias puedan dejar sus mensajes)

Recordando a tu ser querido

- **Escribe un mensaje** donde identifique que logró tu ser querido en tí.
- **Después de reflexionar,** escribe cómo puedes dar continuidad a ese legado en tu diario vivir.

José Adolfo Mila Velasquez (Padre): Siempre miremos hacia atrás (recuerdos) para seguir adelante (propósito) esto es crucial para comprender el duelo. Quizás no hay palabras que puedan aliviar el dolor, si algo te sirve de consuelo el dolor va a disminuir y en ese camino, aferrarte a Dios o tus creencias puede convertirse en un gran refugio.



Recomendaciones

Historia de un duelo: María Camila Urzola y Juan Manuel Younes.

- La vida después de la muerte de un hijo. Paulo Daniel Acero.
- Lo que no tiene nombre: Piedad Bonnett
- El duelo duele: Camilo Russi
- El camino de las lágrimas: Jorge Bucay

Organizaciones en Colombia

FUNDACIÓN ABRAZAMOS

Organización que acompaña a personas en proceso de duelo y transformación personal. Ofrece grupos de apoyo, formación y capacitación en duelo.

lazos

Brinda ayuda y acompañamiento a padres en proceso de duelo.

Unidad de Manejo del Duelo

Acompaña integralmente a las familias en el proceso de duelo, a través de conferencias y grupos de mutua ayuda, cuenta con un grupo específico que acompaña a padres en duelo.



Organizaciones a nivel mundial

Alive Alone: Diseñado para beneficiar a los padres en duelo, brindándoles una red de autoayuda y un boletín informativo para promover la elaboración efectiva del duelo.

Bereaved Parents OF THE USA

Brinda ayuda y acompañamiento a padres en proceso de duelo.

Grief Haven Dedicado a ayudar a los padres que han perdido un hijo, así como a familiares, amigos, profesionales y aquellos que quieren brindar su apoyo, pero no saben cómo.

LET'S TALK DEATH

Son grabaciones de video/podcast de conversaciones que exploran temas relevantes, con diversos líderes de la industria, autores y personas con un profundo conocimiento del duelo. El programa informa e inspira, y aborda temas relacionados con el duelo y la pérdida.

OPEN to HOPE

Una fundación sin fines de lucro cuya misión es ayudar a las personas a encontrar esperanza tras una pérdida, Comparte historias de esperanza y compasión.



Peliculas

LA MEMORIA DEL AGUA
2015



Es la historia de amor de una joven pareja que tras la muerte de su hijo lucha por mantener su relación. Este inmenso dolor los ha fracturado como pareja y a pesar de lo mucho que se quieren, no pueden sobreponerse a la inmensa pérdida.

FRAGMENTOS DE UNA MUJER
2021



Explora el duelo, la pérdida y la reconstrucción tras la muerte de un bebé durante un parto.

DESDE EL CIELO
2009



No es solo una historia sobre la pérdida, sino también sobre la conexión eterna entre quienes se han ido y quienes siguen adelante. A través de su emotiva narrativa y su impactantesimbolismo, la película invita a reflexionar sobre el amor, la justicia y la memoria.

EL ESTORNINO
2021

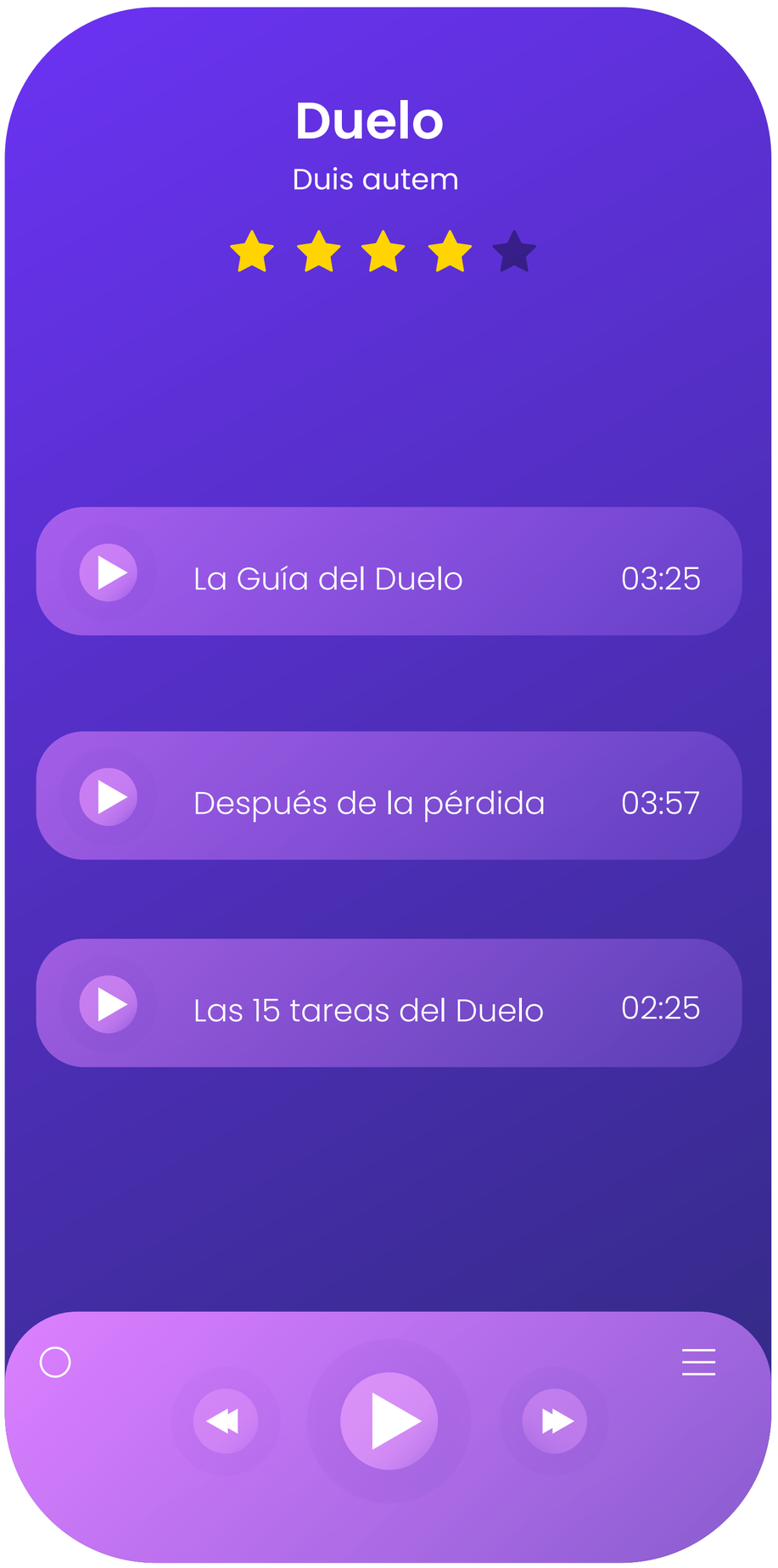


Mientras intenta seguir adelante tras una dolorosa pérdida y apoyar a su esposo en su proceso de superación, una mujer lucha contra un ave que se ha apoderado de su jardín.



Potcast


Duelo
Duis autem
La Guía del Duelo
Duis autem


Duelo
Duis autem
La Guía del Duelo 03:25
Después de la pérdida 03:57
Las 15 tareas del Duelo 02:25



Referencias

Carestia, D. R., Beltran, A. F., Cerdera, F., Sanchez, M. L., & Ibáñez, F. (2023). Impacto fisiológico de la respiración, en la salud y en el nivel del estrés. Periódicos Brasil. Pesquisa Científica, 2(1), 324-328.

Castro, L (05 de septiembre de 2024). El proceso de sanación también requiere de disciplina

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF, (2020), Manual sobre Duelo.

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. Clínica y salud, 27(3), 115-124.

The Compassionate Friends. (2023, 1 agosto). Grief - compassionate friends. Compassionate Friends.

Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. Macmillan.
Rando, T. A. (1993). Treatment of Complicated Mourning. Research Press.

Worden, J. W. (2009). El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia. Paidós.