Los Olivos
Un homenaje al amor



Guía para sanar

Un abrazo al tiempo

Orientación para duelo anticipado

índice



- Introducción
- Conociendo el duelo anticipado
- Síntomas
- Paso a paso de mi Reconocimiento
- Actividades
- Recursos
- Referencias



Abriendo la puerta a un duelo anticipado. Transitar por el diagnostico de una enfermedad nos enfrenta a una montaña rusa de emociones. Este proceso conocido como duelo anticipado es una experiencia profundamente humana que comienza ante la noticia médica.

Este recurso ha sido creado con respeto, sensibilidad y el deseo de acompañarte en este camino. Aquí encontraras palabras que buscan comprender tu sentir, ofrecer claridad sobre lo que estas sintiendo y brindarte herramientas para cuidar de ti y de quienes te rodean durante este tiempo. No estás solo, cada pagina quiere ser una mano amiga que te ayude a sostener lo que a veces se siente tan pesado de llevar.



Conociendo el duelo anticipado

El duelo anticipado es el proceso emocional que experimentamos cuando comenzamos a enfrentar la posibilidad de perder a un ser querido, aún antes de que ocurra su fallecimiento. Este tipo de duelo suele surgir en contextos de enfermedades terminales, diagnósticos graves o condiciones de deterioro progresivo, y nos prepara, de alguna manera, para una despedida inevitable.

Según Elisabeth Kübler-Ross (1969), pionera en el estudio de la muerte y el morir, “las personas no sólo sufren la pérdida cuando ésta ocurre, sino también cuando la anticipan”. El duelo anticipado, entonces, no es un signo de debilidad, sino una reacción natural y profundamente humana ante la amenaza de una separación significativa. Nos permite comenzar a procesar la pérdida, reelaborar vínculos y encontrar sentido, aún en medio de la incertidumbre.

Estudios actuales refuerzan esta visión: “El duelo anticipado puede incluir reacciones similares a las del duelo posterior, como tristeza, ansiedad, enojo, culpa, y también momentos de crecimiento personal, conexión y despedida” (Holley & Mast, 2009). Reconocer este proceso nos ayuda a no sentirnos culpables por llorar antes de tiempo, y nos invita a hablar, compartir y acompañar, tanto a quien está enfrentando una enfermedad como a nosotros mismos.

Aceptar el duelo anticipado es dar un paso hacia la compasión: nos permite cuidar y cuidarnos, hacer espacio para el amor, las palabras pendientes, y también para el silencio necesario.



Conociendo el duelo anticipado

Este tipo de duelo comienza cuando la familia toma conciencia de la cercanía de la muerte de un ser querido. En este proceso, la familia y el paciente empiezan a temer a lo desconocido: temen al dolor que experimentará después de la pérdida y los cambios en la estructura, el funcionamiento y estilo de vida. (Díaz et al.,2014,p.71)

Frente al duelo anticipado explicaremos cómo hay un impacto en la parte emocional, cognitiva, física y conductual de las personas que están pasando por un proceso de duelo.

En la siguiente tabla, podrás observar cuales son cada uno de ellos:

Emocionales	Cognitivos	Físicos	Conductuales
Tristeza	Distracción	Opresión en el pecho	Trastornos del sueño
Fatiga	Olvidos	Vacío en el estómago	Trastornos de alimentación
Impotencia	Confusión	Falta de energía	Anhedonia
Enojo	Preocupación	Falta de aire	Hiperactividad
Culpa	Ideas Obsesivas	Tensión muscular	Contacto constante con objetos del fallecido
Culpa por ser sobreviviente	Alucinaciones	Sequedad de boca	Atesoramiento
Insensibilidad	Despersonalización	Taquicardia	Evitar contacto con recuerdos
Miedo		Aumento de la temperatura corporal	
Ansiedad		Sudoración	
Irritabilidad		Aislamiento	
Vergüenza			

Tabla 1. Síntomas que se presentan en el duelo, tanto a nivel emocional, cognitivo, físico y conductual.
(Tejadilla et al., 2020) Obtenida de: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816617/Cuadernillo_Duelo_2021.pdf



Paso a paso de mi reconocimiento

Queremos compartir contigo una guía para navegar este momento, no como un listado rígido, sino como un mapa emocional que valida lo que sientes y te orientaráhacia un lugar más amable.

El autor plantea 6 pasos por las cuales se debe transitar para un duelo anticipado:

- Reconocer la pérdida
- Reaccionar ante la separación: Siente, identifica y acepta la emoción.
- Recordar y reexperimentar la relación: Recuerda los momentos vividos sin idealizarlos.
- Replantear los papeles : acepta que el mundo presente cambia irremediablemente.
- Reacomodarse: Es adaptarse a un mundo nuevo, diferente e incompleto.
- Reinvertir la energía psicológica: orientar el amor, el interés y la dedicación a la búsqueda de nuevos proyectos, ilusiones, afectos y motivos para vivir.

Rando, T. A. (2000)



Ejercicio

Nombrar lo que duele

Objetivo: Reconocer y comprender tus emociones durante el proceso de duelo anticipado.

Identificando mi sentir (Duración: 20 min)

Antes de comenzar, es importante reconocer cómo llegamos emocionalmente a este espacio. A veces no tenemos palabras para lo que sentimos, pero empezar a nombrarlo es el primer paso para poder sostenerlo.

- Toma una hoja o tu libreta de trabajo.
- Piensa en cómo te sientes justo en este momento. No lo juzgues, solo obsérvalo.
- Escribe una palabra o una frase corta que represente esa emoción.

Ejemplo: Me siento confundido, estoy ansiosa, siento tristeza, estoy en calma.

- Comparte (si deseas) tu palabra en voz alta con alguien cercano a ti.
- Reflexiona en silencio sobre la frase:

“Si puedo ponerle nombre, puedo empezar a sostenerlo.”

Estoy aqui y está bien

Objetivo: Brindar calma y regulación emocional
Pasos a seguir:

- **Adopta una postura cómoda:** Siéntate en una silla con la espalda recta o en el suelo sobre un cojín. Mantén la columna erguida pero no rígida. Descansa las manos sobre las piernas.
- **Cierra los ojos suavemente:** Lleva tu atención al movimiento natural de tu respiración, sin tratar de controlarla.
- **Observa la respiración:** Siente cómo entra el aire por la nariz, cómo se expande tu pecho y abdomen, y cómo sale lentamente. No cambies nada, solo observa.
- **Cuenta las respiraciones:** Al inhalar, piensa “inhalo 1”, al exhalar “exhalo 1”; luego “inhaló 2”, “exhalo 2”, y así hasta 5. Si te distraes, vuelve amablemente a 1.
- **Vuelve al momento presente:** Si te surgen pensamientos, no luches contra ellos. Observarlos como nubes que pasan y vuelve a enfocarte en tu respiración.
- **Cierre:** Antes de abrir los ojos, toma una inhalación profunda, exhala lentamente y agradece este momento de calma.



Ejercicio

Si prefieres escuchar en lugar de leer, te ofrecemos este ejercicio de respiración guiada:
Mindfulness para acompañar amorosamente el proceso de duelo

Obtenido de: https://www.dropbox.com/scl/fi/l6xqae7ccwgmmq3a7gn6q/Intro-Mindfulness-para-acompa-ar-amorosamente-el-proceso-de-duelo-4-min.m4a?rlkey=zbw65ewduzvkhxbu2wx0r8plh&e=1&dl=0

Sostener sin romperse

Reconocer emociones complejas y fomentar el autocuidado como parte del amor hacia uno mismo y hacia el otro.

Obtenido de: https://www.dropbox.com/scl/fi/l6xqae7ccwgmmq3a7gn6q/Intro-Mindfulness-para-acompa-ar-amorosamente-el-proceso-de-duelo-4-min.m4a?rlkey=zbw65ewduzvkhxbu2wx0r8plh&e=1&dl=0

Pasos a seguir:

- Toma un papel o cartulina pequeña.
- Escribe una frase que te invite al cuidado propio. Algo que puedas repetir durante la semana como un recordatorio amable.Ejemplo: Me prometo amor, paciencia y amabilidad esta semana.
- Piensa en una acción concreta de autocuidado que puedas hacer todos los días.
  Ejemplo: Me comprometo a respirar profundamente durante 5 minutos al día.
- Escribe esa acción y elige un lugar visible donde colocarla (espejo, escritorio, puerta del armario…).
- Utiliza un cuaderno o un diario, donde puedas escribir cada mañana, una frase de autocuidado, como las que te hemos propuesto. Con el fin de que logres adquirir, observar y recordar, lo que sientes, lo que necesitas y cómo debes cuidar de ti.

Queremos que veas como estar atento y ser autocompasivo contigo también es brindarte amor, a nivel emocional y corporal para cuidar de ti. Tómate el tiempo de hacerlo las veces que lo necesites.

Ejercicio

Amar también es dejar ir

Dar espacio para despedidas simbólicas,
resignificar el vínculo y sostener la continuidad del amor

Sanando con amor:
Objetivo: Facilitar un proceso de reflexión y sanación a través de la expresión simbólica, permitiendo que cada persona transforme sus emociones en un proceso de reconstrucción guiado por la paciencia y el amor.
Esta actividad simbólica nos permitirá transitar el proceso de forma creativa, amorosa y significativa. Podrás realizarlo de manera solitaria, en compañía de tus familiares y niños.

Materiales:
- Maceta o recipiente de cerámica de tu elección.
- Marcadores
- Pintura
- Colbon o pegamento de tu elección.

Con la siguiente actividad te ofrecemos dos opciones para plasmar tus emociones y reflexionar sobre tu proceso
Instrucciones:

Opción A: Romper y reconstruir

Objetivo: Te invitamos a simbolizar la fragilidad y la reconstrucción a través de un recipiente roto, en el que escribirás tus sentimientos antes de repararlo con paciencia y cuidado.

Paso 1: Rompe cuidadosamente el recipiente.
Paso 2: Escribe en los pedazos, tus emociones, pensamientos o cosas que quieras decirle a tu ser querido.
Paso 3: Luego, con calma, empieza a pegar los pedazos uno a uno.

Reflexión

A medida que reconstruyes el recipiente, piensa en cómo el duelo también requiere de tiempo, paciencia y aceptación pero sobre todo nos enseña a construir de una forma diferente.

Ejercicio

Opción B: Pintar y resignificar

Objetivo: Te permite expresar tus emociones mediante el arte sin romper el recipiente, plasmando en él tus sentimientos y tus fuentes de apoyo, para recordarte que, existen recursos que pueden sostenerte.

Paso 1: Pinta el recipiente usando tu creatividad de forma tal que refleje lo que ha significado para ti el duelo anticipado: puedes dibujar personas, escribir frases o símbolos que te han ayudado a sostenerte en el proceso.
Paso 2: Coloca el recipiente en un lugar especial de tu casa.

Reflexión

Este recipiente, quedará como recordatorio de lo que vives, sientes y estás transformando. López F, I. (2021)

Conocemos que el proceso de duelo anticipado es algo doloroso y diferente, pero sabemos que a veces escuchar a alguien que ha transitado el camino del duelo puede darnos esperanza y hacernos sentir acompañados. Cada historia es única, pero compartirla abre la puerta a la comprensión. Por esto, te dejamos este pequeño relato, sobre un familiar que acompañó a su ser querido, durante su proceso de duelo anticipatorio.

Testimonio

“Cuando diagnosticaron a mi papá con una enfermedad terminal, el mundo se detuvo. Al principio, fue imposible imaginar la vida sin él, pero con el tiempo entendí que el verdadero reto no era su partida, sino acompañarlo con amor mientras aún estaba aquí, sin importar el tiempo que esto durara o con la esperanza de que tal vez no hubiese un fin.

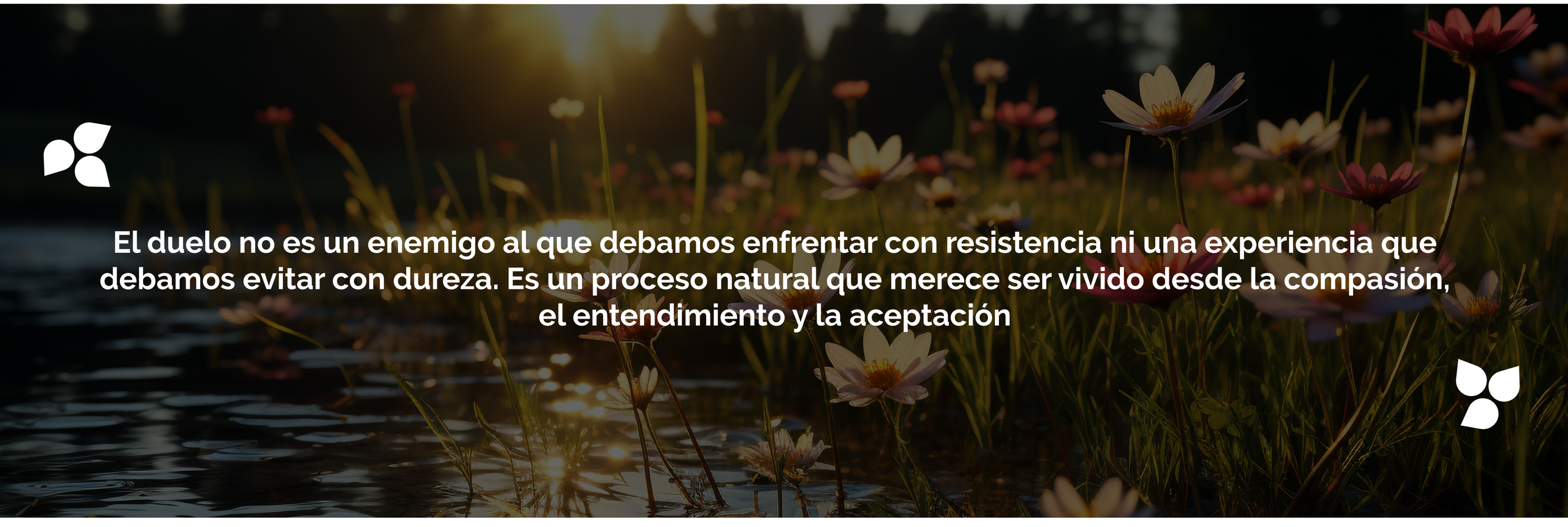
Con este proceso, logré transformar la tristeza en fuerza, el miedo en compasión y el dolor en propósito. Hoy sé que la resiliencia no es olvidar o pretender que nada pasa, sino aprender a seguir adelante con lo que mi papá me ha enseñado a lo largo de su vida, porque su legado quedará siempre en mí y en mis hijos. Es algo imborrable”



Serás amor, en el proceso del dolor

Acompañar a una persona en un proceso de duelo anticipado puede ser complicado al no saber qué hacer o cómo apoyar; por eso te dejamos 8 consejos que te ayudarán a brindar apoyo desde el corazón.

- Escucha con el corazón: Ofrece un espacio seguro, donde los familiares y el paciente pueda expresar sus pensamientos y emociones sin juicios ni soluciones.
- Valida sus emociones: Muestra comprensión y transmite que las emociones que te demuestran son totalmente normales en su proceso.
- Sé paciente, sin presionar: Con la paciencia y la comprensión, harás que familiares y el paciente, sienta tu apoyo y tu amor durante el proceso.
- Evita juzgar o dar consejos: Todos vivimos el dolor de manera única, por eso mejor promueve la empatía, el apoyo incondicional y la comprensión
- Ofrece ayuda práctica: Ayuda a los familiares o al paciente, con algunas tareas para quitarles peso, como: Cocinar, limpiar, la compra de víveres, cuidar de niños o mascotas.
- Mantén contacto a largo plazo y ofrece consuelo en fechas importantes: Envía mensajes de apoyo,visita regularmente o simplemente estar disponible para escucharlos.
- Respeta su único camino: No compares su dolor con el de otros. Solo camina a su lado.



El duelo no es un enemigo al que debamos enfrentar con resistencia ni una experiencia que debamos evitar con dureza. Es un proceso natural que merece ser vivido desde la compasión, el entendimiento y la aceptación



Recursos



"El Gran Pez" (2003)
Explora la relación entre un padre y un hijo a través de la enfermedad terminal del padre.

"Bajo la Misma Estrella" (2014)
Una historia de amor entre dos jóvenes con cáncer

"The Bucket List" (2007)
Dos hombres con enfermedades terminales cumplen sus sueños antes de morir

"Mi vida sin mí" (2003)
Una mujer con cáncer terminal reflexiona sobre su vida y planea su funeral.

“The good dinosaur” (2015)
es una historia sobre el amor, la pérdida y el crecimiento.

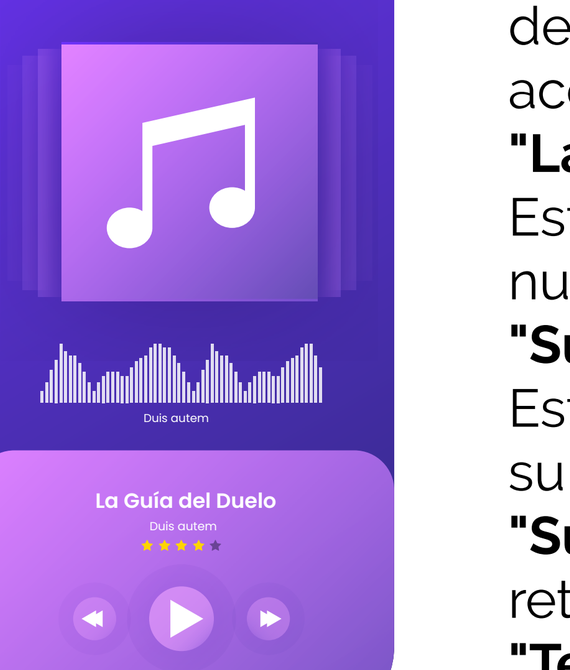
“No se aceptan devoluciones” (2013)
La película explora el concepto de que, en la vida, no hay devoluciones, y que debemos aprender a aceptar las pérdidas y los desafíos que nos presenta la vida.

Hablemos de la muerte. Episodio: Cómo prepararnos para la muerte de un ser querido: Este episodio se centra en cómo prepararnos para que la inminente pérdida de un ser querido sea tan dolorosa. En este podcast, se repasa la importancia de que nuestras relaciones estén sanas, sin nada pendiente de resolver, cómo trabajar el desapego y cómo nos puede ayudar la meditación.

Las 15 tareas del duelo. Conversatorio #177. El duelo anticipado. Se habla de la pérdida de un familiar por una enfermedad crónica, desde la versión familiar, su experiencia durante todo el proceso, las dificultades, la reflexión y el cambio que causó en su vida.



Recursos



Sobre el duelo y el dolor, Elisabeth Kübler-Ross, David Kessler · 2017
Descripción: Sobre el duelo y el dolor aplica las cinco fases del dolor —negación, ira, negociación, depresión y aceptación— al proceso del duelo y mezcla teoría, inspiración y consejos prácticos, todo basado en las experiencias personales y profesionales de Kübler-Ross y David Kessler.

Orar en el duelo, José Carlos Bermejo Higuera · 2013
Descripción: Poemario con reflexiones u oraciones sobre el duelo y la pérdida de un ser querido.

"The End" de The Doors:
Esta canción, a pesar de ser una reflexión más amplia sobre la finitud de la vida, ha sido interpretada como un himno de despedida y aceptación de la muerte.
"La piel tiene memoria" de Duelo:
Esta canción habla sobre cómo el dolor de la pérdida permanece en nuestra memoria y en nuestro corazón.
"Sus Ojos Se Cerraron" de Andrés Calamaro:
Esta canción habla sobre la ausencia de un ser querido y el dolor de su partida, reconociendo la permanencia de su memoria.
"Supermarket Flowers" de Ed Sheeran: En memoria de su abuela. Un retrato honesto de lo cotidiano y del amor maternal.
"Tears in Heaven" de Eric Clapton: Escrita tras la muerte de su hijo. Una canción íntima sobre el dolor, el amor y la esperanza de reencontrarse.



Referencias

Alonso y Bastos,2011,p.191
Bejarano, P. F., & Jaramillo de Isa. (1992). Morir con dignidad. Fundación Omega.
Bowlby, J. (1980). Loss: Sadness and depression (Vol. 3). Basic Books Bowlby, J. (1993).
La pérdida afectiva. Paidós Bordakian, C. E. (s.f.).
No llores porque las cosas hayan terminado, sonríe porque han existido [Frase popular sin fuente verificable]. Díaz, P., Losantos, S., & Pastor, P. (2014).
Guía de duelo adulto para profesionales socio-sanitarios. Fundación Mario Losantos del Campo.
Kabat-Zinn, J. (2018). Mindfulness para principiantes: Reclamando el presente momento—y tu vida.
Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. Macmillan.
Lóez F, I. (2021) 3 ejercicios para trabajar el duelo
Meza , García S, Torres GA, et al. El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. Rev Esp Med Quir. 2008;13(1):28-31.
Politécnico Superior de Colombia (2023). Módulo 5.
Rando, T. A. (2000). Clinical dimensions of anticipatory mourning: Theory and practice in working with the dying, their loved ones and their caregivers. Champaign, Illinois: Research Press.
Velasco, A. M. O. (1998). El duelo anticipatorio del anciano como paciente terminal. Trabajo Social (Universidad Nacional de Colombia), (1), 89–99.
Kübler-Ross, E. (1969). On Death and Dying. New York: Macmillan.
Holley, C. K., & Mast, B. T. (2009). The Impact of Anticipatory Grief on Caregivers of Persons With **Dementia.** American Journal of Hospice and Palliative Medicine®, 26(2), 134–139