University of Nebraska Medical Center

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta física y emocional normal ante una pérdida, ya sea por la muerte de un ser querido, por terminar una relación, o perder su trabajo. Es un proceso que puede traer sentimientos muy intensos como tristeza, enojo, incredulidad y confusión, los cuales pueden ser muy abrumadores.

¿Qué puede causar duelo?

- La muerte de un familiar, amigo, o compañero de trabajo
- No poder despedirse de un familiar, amigo, o compañero de trabajo que ha muerto o dar sus condolencias
- Estar separado o lejos de familiares y amigos
- Pérdida del rancho o tierras del legado familiar
- Lesiones, enfermedades, u otros problemas de salud
- Pérdida de alguna relación (ej., divorcio, ruptura amorosa, o de una amistad)
- Pérdida de la estabilidad financiera
- Pérdida de ganado
- Jubilación o cambios de carrera
- Pérdida de la identidad, sueños, o metas
- Desastres naturales
- No haber cerrado relaciones o resuelto situaciones
- Vivir en una cultura desconocida con diferentes tradiciones
- Vivir en un lugar donde se siente desprotegido, menospreciado, o amenazado

¿Cómo se presenta el duelo?

Cada persona vive el duelo de diferente manera, y no hay una manera "correcta" de vivirlo. Es posible que note cambios o señales en su cuerpo o en su manera de pensar, sentir, o actuar.

EN EL CUERPO:

- Cansancio
- Problemas de sueño
- Dificultad para hacer actividades del día a día
- Dolor de cabeza
- Dolor del cuello, la espalda, o muscular
- Sentir presión en el pecho o la garganta
- Malestar estomacal u otros problemas digestivos
- Cambios del apetito o peso corporal
- Mala higiene corporal

EN LA MENTE Y EMOCIONES:

- Sentirse triste, ansioso, o enojado
- No sentir nada o sentirse distante
- Estar conmocionado, incrédulo, o en negación
- Confusión, falta de claridad mental o dificultad para tomar decisiones
- Pérdida del interés en cosas que normalmente disfrutaba
- Desesperanza
- Aislarse de personas y actividades
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco, u otras drogas
- Tener ideas suicidas

AgHealth Central States Center for Agricultural Safety and Health

North Central Farm and Ranch Stress Assistance Center

¿Qué puede hacer para manejar el duelo?

PARA USTED:

Tómese su tiempo. Recuerde que el duelo es un proceso. Dése tiempo para reconocer y aceptar sus sentimientos. Sea bueno con usted mismo durante este proceso.

Busque apoyo. No se aísle. Busque a familiares o amigos que puedan darle el apoyo que necesita. Hablar con otras personas es bueno para usted.

Cuídese. Asegúrese de comer sano y no saltarse comidas. Hacer ejercicio o actividad física puede ayudarle a sentirse con más energía, aunque sean pocos minutos al día. Asegúrese también de descansar y dormir lo suficiente.

Dése tiempo de hacer cosas que disfrute. Practique sus aficiones. Si forma parte de su vida, ponga en práctica su fe. Haga cosas que tengan significado para usted.

Únase a un grupo de apoyo. Hablar con otras personas que también están en el proceso de duelo puede ayudarle a sentirse entendido, conectado, y crear un sentido de comunidad.

Busque ayuda. Los profesionales de salud mental están ahí para ayudarlo en caso de que lo necesite y juntos pueden crear un plan para manejar su duelo.

PARA AYUDAR A ALGUIEN QUE CONOZCA:

El duelo es una experiencia individual. Cada persona vive su duelo de diferente manera. Deje que la persona que está en duelo sea la experta de su propio proceso. Evite dar consejos o comparar con su experiencia (por ejemplo, "Cuando se murió mi…").

Escuche más y hable menos. Escuche con empatía y con el corazón abierto. Deje que la persona que está en duelo guíe la conversación. Deje que comparta lo que siente sin juzgarla. Recuerde que el silencio también es aceptable.

Manténgase presente. Dedique tiempo para acompañar a la persona que está en duelo. Piense en lo que la persona necesita antes que en usted.

Ofrezca su ayuda de manera práctica. Pregúntele cómo puede ayudarle de manera específica, ya sea con los quehaceres del campo, cocinando, o alguna otra cosa.

Esté pendiente de esa persona con regularidad. El duelo no tiene plazo específico. Un simple mensaje de texto o una llamada telefónica pueden recordarle a esa persona que usted está ahí para acompañarla.

Ponga a la persona en contacto con recursos. Si es necesario, anímela a buscar ayuda profesional, pero tenga en cuenta que hay personas que pueden preferir buscar apoyo de un líder religioso o su iglesia, u otras organizaciones comunitarias.

Recursos

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO Y CRISIS
Brinda apoyo gratuito y confidencial a personas en crisis o que necesitan ayuda y ofrece recursos para usted o sus seres queridos, 24 horas al día, los 7 días de la semana.

- Llame al 988
- Envíe un mensaje de texto AYUDA al 988
- https://988lifeline.org

LÍNEA DIRECTA DE RESPUESTA RURAL
Ofrece acceso a asistencia legal y financiera, ayuda en el caso de desastres y apoyo emocional, incluyendo cupones sin costo para obtener servicios de salud mental.

- Llame al 1-800-464-0258
- www.farmhotline.com

CENTRO NACIONAL PARA LA SALUD DEL TRABAJADOR AGRÍCOLA
Brinda información, educación, y referencias a servicios de atención médica y de apoyo y puede ayudar con recursos financieros y/o interpretación.

- Llame al 1-800-377-9968
- WhatsApp 1-737-414-5121

ENCUENTRE RECURSOS EN SU ESTADO

- Llame al 211
- www.farmstress.org

Las 5 Etapas del Duelo

El duelo no es un proceso lineal. Las etapas del duelo pueden presentarse en distintos momentos, en diferente orden, y usted puede verse yendo y viniendo entre etapas. No hay una manera "correcta" ni "única" de vivir el duelo, cada persona lo experimenta a su manera.

NEGACIÓN

- "Esto no puede estar pasando."
- Conmoción y negación al inicio pero con el tiempo se acepta la realidad

ENOJO

- "¿Por qué está pasando esto? ¿Qué hice para merecerme esto?"
- Enojo hacia uno mismo, otros, o la situación

NEGOCIACIÓN

- "Si solamente hubiera…"
- Intentar encontrar maneras de revertir o hacer que la pérdida sea menor

DEPRESIÓN

- "¿Qué sentido tiene seguir adelante?"
- Tristeza profunda y entender lo que se ha perdido

ACEPTACIÓN

- "Estoy en paz con lo que pasó."
- Aceptar la pérdida y encontrar una manera de seguir adelante

AgHealth Central States Center for Agricultural Safety and Health

University of Nebraska Medical Center

Este recurso está financiado por el Centro de Asistencia de Estrés de Granjas y Ranchos del Centro Norte a través del financiamiento de la Red de Asistencia de Estrés para Granjas y Ranchos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos bajo los acuerdos #2023-70028-4128 y #2024-70028-43552.