

# Las tareas del duelo

Después de una muerte, los sobrevivientes se enfrentan al dolor de la pérdida y un nuevo mundo sin su ser querido. El **duelo** es el proceso de adaptarse a la pérdida llevando a cabo cuatro tareas.

Adaptarse no significa olvidar, sino encontrar la manera de atesorar los recuerdos de un ser querido mientras seguimos con la vida. Esto implica adaptarse a un mundo sin el difunto, llevándolo en su corazón.

## Tarea 1: Acepte la realidad de su pérdida.

Después de una muerte, es común negar o minimizar la realidad de la situación. Para completar esta tarea, es necesario aceptar totalmente la realidad de la pérdida, tanto intelectual como emocionalmente.

## Tarea 2: Procese el dolor del duelo.

El duelo implica emociones dolorosas como la tristeza, la ira y la culpa. Puede ser tentador evitar estos sentimientos, escondiéndolos en vez de enfrentarlos. Sin embargo, para superar el duelo es necesario confrontar, nombrar y dar sentido a estas emociones.

## Tarea 3: Adáptese a un mundo sin el difunto.

La muerte de un ser querido suele provocar una serie de cambios en la vida. Estos pueden ser desde cambios menores en la rutina diaria hasta la adopción de una forma de ver el mundo completamente nueva. La tercera tarea consiste en sortear estos cambios y adaptarse al mundo sin el ser querido.

Los **ajustes internos** son cambios en la identidad propia. Es posible que los sobrevivientes tengan que responder a la pregunta, "¿Quién soy ahora?" y que experimenten cambios en su autoestima.

Los **ajustes externos** incluyen asumir nuevos roles y desarrollar nuevas habilidades. Es posible que los sobrevivientes tengan que encargarse de las tareas que antes realizaba el ser querido, tales como cocinar y criar a los hijos.

Los **ajustes espirituales** son cambios en las creencias, los valores y las suposiciones sobre el mundo. Por ejemplo, la creencia de que "el mundo es justo" puede cambiar después de una pérdida. El sobreviviente puede reafirmar, modificar o reemplazar su visión anterior del mundo.

## Tarea 4: Encuentre la manera de recordar al difunto mientras continúa con su vida.

Seguir adelante no significa olvidar, sino encontrar un sitio para el ser querido en nuestros pensamientos—un lugar que es importante pero deja espacio para otros. Completar esta tarea significa encontrar un equilibrio saludable entre atesorar su memoria y continuar con la vida.