

[Enfermedades](#) [Vida saludable](#) [Salud mental](#) [La Tribu](#) [El botiquín](#) [Estilo de vida](#)

SALUD MENTAL

Cuando el duelo comienza en vida: «Hay una parte de negociación, de pensar que aún se puede hacer algo»



LAURA MIYARA
LA VOZ DE LA SALUD



Un ritual de despedida puede ayudar a los pacientes en cuidados paliativos y a sus familiares a procesar el duelo. iStock

La recomendación desde la psicología es atravesar este momento centrándose en el presente y aportando todo lo posible al cuidado, la dignidad y la tranquilidad del paciente

12 nov 2025 . Actualizado a las 13:55 h.



Comentar · 1

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirse a la newsletter!

Despedirse de un ser querido que va a fallecer es una de las instancias más dolorosas a las que se puede enfrentar una persona. Conviven en ese proceso emociones diversas: tristeza, alivio, gratitud o rabia. Es, en otras palabras, una de las formas del **duelo**. Pero este inicio anticipado del duelo puede conllevar una dificultad añadida, al solaparse con los trámites y los **rituales** necesarios para acompañar a alguien cuya vida llega a su fin. Es normal pasar del **shock** a la aceptación rápidamente e incluso, experimentar ambos estados de manera sucesiva y repetitiva a lo largo de cierto tiempo.

PUBLICIDAD

Un duelo negociado

duelo, que realmente no son etapas que sigan un orden, sino más bien diferentes fases del proceso: negación, enfado, compensación, negociación con la vida», explica la psicóloga **Carmen González Hermo**, vicesecretaria del Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia (Copg).

Pero estos casos también incluyen otro componente particular asociado, justamente, al hecho de que la persona todavía sigue viva. «Hay una parte de negociación, de pensar que igual aún se puede hacer algo, que igual hay algún remedio. Esta sensación puede ser potente y a veces nos genera falsas expectativas, que, por otro lado, pueden ser necesarias para continuar», señala González.

PUBLICIDAD

A esto se suma la exigencia, que puede ser interna o externa, de mantenerse fuerte para acompañar a la persona que está llegando al final de su vida. «Cuando alguien fallece, puedes vivir la tristeza y los demás te acompañan y te cuidan. Pero cuando alguien va a fallecer, muchas veces, pensamos que no tenemos derecho a estar tristes, solemos intentar disimularlo u ocultarlo», observa la psicóloga. Sin embargo, este disimulo no cambia el hecho de que existe esta emoción y evitar pedir ayuda o acompañamiento puede agravar el duelo.

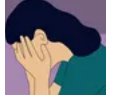
Si bien solemos asociar los cuidados paliativos a la progresión de una enfermedad o un cuadro médico que ha empeorado a lo largo del tiempo, esto no necesariamente significa que la familia haya tenido tiempo de hacerse a la idea de lo que va a pasar. La misma negación que es parte del duelo puede dificultar el llegar a esta aceptación. «Hay todo un proceso de adaptación que se activa en los familiares cuando tienen que enfrentarse a la pérdida de un ser querido. Las emociones que surgen pueden ser diversas, cambiantes, complejas, múltiples y pueden interaccionar entre sí», explica **Helena García-Llana**, vicepresidenta de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (Secpal) y presidenta de la Sociedad Española de Psicología Paliativa.

PUBLICIDAD

Durante la etapa final de la vida de una persona, sus familiares pueden ir preparándose para esta **despedida**, lo que «supone una serie de procesos psicológicos, existenciales y espirituales: empezar a trabajar el desapego y el desidentificarnos con nuestro rol con respecto a esa persona», explica la experta de la Secpal. Sin embargo, el proceso de duelo no tiene por qué enseñarnos algo. «No siempre vamos a aprender algo del sufrimiento, hay que salir de esta concepción moralista, que puede ser muy tóxica, de que hay que sacar algo positivo de las desgracias. No hay por qué agradecerle nada al sufrimiento», asegura.

Duelo prolongado: síntomas y tratamiento de este nuevo trastorno mental

LAURA MIYARA



Aunque algunas fases del duelo pueden aparecer antes de la muerte, es normal que las emociones dolorosas impacten después. «El problema del duelo realmente **empieza a las dos semanas del fallecimiento** en nuestra cultura. Porque al principio está el entierro y el velatorio. Realmente es cuando la persona empieza a conectar con su soledad y con la pérdida cuando empieza el duelo», señala González.

PUBLICIDAD

Intervención psicológica

En general, las expertas enfatizan que el duelo es un proceso normal y natural que no podemos evitar cuando se trata de atravesar la muerte de un ser querido. Sin embargo, existen circunstancias de riesgo que pueden llevar a que el duelo se prolongue o se vuelva **patológico**. «Cada proceso es único, pero, por ejemplo, la muerte de un hijo es un factor de riesgo, también un duelo por **suicidio**. Una muy larga enfermedad, tanto como una muerte muy súbita, son situaciones de riesgo», apunta García-Llana.

Otros factores que pueden complicar el proceso son el aislamiento de los familiares y la falta de información a su disposición acerca de lo que pueden esperar. Por el contrario, pueden beneficiarse de una comunicación clara, directa y honesta entre equipo médico, paciente y familia. La experta sugiere, para compartir sensaciones, recurrir a grupos de apoyo mutuo para personas afectadas por el duelo de familiares.

PUBLICIDAD

El fin de la vida

Acompañar el proceso de una persona que está llegando al final de su vida requiere una disposición centrada en el **momento presente**. «Si miramos al futuro, no hay más que un dolor irremediable que nos va a producir una sensación de impotencia y angustia. Pero en el presente sí que podemos hacer algo por la persona que está enferma. Podemos velar por su dignidad, cuidarla, ayudar a que no tenga miedo, recibir su cariño, dárselo. En estos momentos es especialmente importante ponernos en el presente y recoger lo que nos da, porque el presente da muchos momentos de intimidad con esa persona que en otras etapas de la vida posiblemente no tendríamos», asegura González.

Este momento es una oportunidad para reforzar el lazo con esa persona que pronto se irá. «El poder estar acompañado me ayuda a sentirme calmado en este viaje que es el más incierto, sabiendo que los que quedan aquí van a ser capaces de ocuparse de su vida, que pase lo que pase, ellos van a velar por mí y que van a **reducir mi dolor lo más posible** y mantener mi dignidad a salvo», explica la psicóloga del Copg. De esta manera, acompañar puede ser tan importante para el paciente como para el cuidador.

PUBLICIDAD

El proceso para conseguir la eutanasia: «Muchos médicos objetores no se niegan por razones de conciencia, sino de conveniencia»

LAURA MIYARA



Para las expertas, los rituales de despedida pueden ser reconfortantes para todos. «Tienen una función importantísima en la cultura, pero están desapareciendo y este es un gran problema. Necesitamos ritualizar. El ritual implica poner belleza en algo que es muy duro: acompañar con flores, con canciones y con mensajes este traspaso», señala García-Llana.

«Mientras la persona viva, lo principal es velar por su bienestar y su dignidad. Y cuando fallece, hacer una despedida digna y honrar la voluntad de la persona ayuda a recordarla. Decirle adiós, gracias y buen viaje. Eso es parte del ritual de **despedida**», propone González, y señala que, aunque no está mal mostrarnos tristes, «es importante también recordar que no somos los protagonistas de ese dolor, que la persona que se va seguramente lo sienta incluso en mayor medida. Y nuestro rol es ayudarle a que se despidiera, tranquilizarle, hacerle saber que estaremos bien y agradecerle por lo que nos ha dado».



Laura Inés Miyara

...nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.



Comentar · 1

Te recomendamos

Suzanne O'Sullivan, neuróloga: «Todos tenemos síntomas que tienen causas psicosomáticas»

LAURA MIYARA

**Nacer con menos de 37 semanas de gestación: «Nadie sabe que al otro lado del paritorio hay bebés que pesan menos de un kilo»**

LAURA MIYARA



Comentarios

Título:

Comentario:

Enviar comentario

☐ Notificarme respuestas ¿Qué significa esto?

SECCIONES

[Salud mental](#)[Vida saludable](#)[Enfermedades](#)[La tribu](#)[El botiquín](#)[Estilo de vida](#)

REGISTRADOS

[Mi perfil](#)[Newsletters](#)[Regístrate](#)

CONTACTO

[Quiénes somos](#)

Newsletter

Salud, bienestar y nutrición

¡Suscribirse a la newsletter!