

Módulo Emocional

Duelo Después del Fallecimiento

Entender el duelo para acompañarlo mejor · AtenciónDomiciliaria.cl

El duelo no tiene un único camino

El duelo es la respuesta natural ante una pérdida. No sigue etapas fijas ni tiene un tiempo establecido. Cada persona lo vive de manera distinta, y todas las formas son válidas. Esta guía te ayuda a reconocer las manifestaciones del duelo y saber cuándo buscar apoyo.

Manifestaciones del duelo

Dimensión	Manifestaciones
Emocional	Tristeza · Añoranza · Rabia · Culpa · Alivio · Soledad · Ansiedad
Cognitiva	Pensamientos recurrentes sobre el fallecido · Dificultad para concentrarse · Incredulidad · Sentido de presencia
Física	Fatiga · Cambios en el sueño y apetito · Tensión muscular · Llanto frecuente
Conductual	Aislamiento · Buscar objetos del fallecido · Evitar o visitar lugares asociados · Cambios en rutinas
Espiritual	Cuestionamiento de creencias · Búsqueda de sentido · Reconexión con la fe

Señales de duelo complicado — cuándo buscar ayuda

- El dolor no disminuye después de varios meses y sigue igual de intenso.
- No puedes retomar ninguna actividad cotidiana básica.
- Tienes pensamientos de hacerte daño o de no querer seguir.
- El consumo de alcohol u otras sustancias ha aumentado significativamente.
- Te sientes completamente incapaz de conectar con otras personas.

Cómo acompañar a alguien en duelo

- Estar presente sin necesidad de tener las palabras perfectas.
- Preguntar cómo está la persona — no asumir que "ya superó" la pérdida.
- Mencionar al fallecido por su nombre — no evitar hablar de él o ella.
- Ofrecer ayuda concreta ("¿Te llevo la compra el martes?") en lugar de "avísame si necesitas algo".
- Respetar que el duelo no tiene fecha de término.

Recursos de apoyo

Recurso	Contacto / Descripción
Salud Responde / Línea de la Vida	600 360 7777 — orientación y apoyo en crisis 24/7
CESFAM de tu sector	Disponible para personas FONASA inscritas en el CESFAM de su sector — psicólogo y asistente social
AtenciónDomiciliaria.cl	Acompañamiento en duelo y apoyo para familiares