



UNIDAD II
ENSAYO

ALUMNO:
HERNÁNDEZ GORDILLO MIRIAM ARACELI

GRUPO EDUCATIVO ALBORES ALCAZAR
UNIVERSIDAD DEL SURESTE

1^{ER} CUATRIMESTRE
COMUNICACIÓN ORAL



GUADALUPE DE LOURDES ABARCA
17 DE OCTUBRE 2022

LA MUERTE NO AVISA: CÓMO SUPERAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO.

A lo largo de nuestra vida podemos experimentar muchos sucesos, logros, crecimiento, aprendizaje y momentos que son inolvidables, nos marcan la vida, pero todos nos llevan a un crecimiento personal. Uno de nuestros procesos es la adolescencia por el cual todo ser humano pasa y es complicado de entender, ya que en ese proceso vivimos muchos cambios, ya que es el paso de la niñez a la adultez, pero no solo esta etapa en nuestra vida es complicada o difícil, ya que esta la muerte, aunque es un tema natural, porque sabemos que todos los que nacemos en algún momento moriremos, porque ese es el ciclo de la vida, pero el hecho de perder a un ser querido es muy difícil, por eso más adelante veremos cómo podemos superar la pérdida.

La pérdida de un ser querido es uno de los momentos más dolorosos que puede tener una persona, ya que esto provoca tantas cosas dentro de ella, tantos sentimientos, entre dolor, tristeza y fortaleza, te provoca una sensación de impotencia al saber que no pudiste hacer nada por esa persona, en su momento son tantas cosas que pasan por la mente de un doliente. Muchas personas al no saber cómo llevar su duelo tienden a caer en depresión o ansiedad, ya que se sienten solos, sienten que muchas cosas se perdieron con la partida de su ser querido. Claro no todas las personas reaccionan de la misma manera, ya que son pensamientos y sentimientos distintos, ya que hay personas que con el paso del tiempo van asimilando la muerte y otras que puede pasar mucho tiempo, pero se queden atrapados en el momento de la muerte.

El duelo cuenta con fases, son las siguientes:

1.- La negación: Se puede manifestar con expresiones tales como: “aún no me creo que sea verdad”, “es como si estuviera viviendo una pesadilla”. La *negación* puede ser más sutil y presentarse de un modo difuso o abstracto, restando importancia a la gravedad de la pérdida o no asumiendo que sea irreversible, cuando en muchos casos lo es.

2.- **Ira:** A menudo, el primer contacto con las emociones tras la *negación* puede ser en forma de *ira*. Se activan sentimientos de frustración y de impotencia que pueden acabar en atribuir la responsabilidad de una pérdida irremediable a un tercero.

3.- **Negociación;** se comienza a contactar con la realidad de la pérdida al tiempo que se empiezan a explorar qué cosas hacer para revertir la situación.

4.- **Depresión:** A medida que avanza el proceso de duelo y se va asumiendo la realidad de la pérdida, se comienza a contactar con lo que implica emocionalmente la ausencia, lo que se manifiesta de diversos modos: pena, nostalgia, tendencia al aislamiento social y pérdida de interés por lo cotidiano. Aunque se denomina a esta fase “depresión”, sería más correcto denominarla “pena” o “tristeza”, perdiendo así la connotación de que se trata de algo patológico.

5.- **Aceptación:** Supone la llegada de un estado de calma asociado a la comprensión, no sólo racional sino también emocional, de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos inherentes a la vida humana. Se podría aplicar la metáfora de una herida que acaba cicatrizando, lo que no implica dejar de recordar sino poder seguir viviendo con ello.

Aunque el duelo es un proceso personal, también es importante su vertiente social. Todas las culturas han ido desarrollando formas de canalizar ese dolor a través de los lazos comunitarios (compartir el dolor con los otros) y con elaboraciones simbólicas que a menudo dan un sentido trascendente a la pérdida.

El duelo es algo natural que se tiene que sentir puesto que se trata de una respuesta normal de cada persona para ir saliendo de los momentos difíciles y así poco a poco ir soltando a esa persona que tanto queremos y que nos duele hasta el alma haberla perdido, pero también debemos entender que la vida sigue y que los recuerdos siempre los llevaremos con nosotros, para eso debemos hablar sobre la muerte de esa persona ya sea con amigos o familiares, así nos desahogaremos, pero es más fácil cuando nos encontramos con una persona que ya paso por una situación igual ya que nos entiende mejor y si encontramos empatía. Debemos saber que no es malo hablar sobre lo que sentimos, sobre nuestros sentimientos, ya que liberarlos nos ayudara mucho.

Tenemos que tener en cuenta que no existe un tiempo en específico de superarlo, ya que todos somos distintos, pensamos y sentimos de diferente manera, hay quienes les lleva más tiempo y quiénes no.

En lo personal yo ya pasé por una experiencia así, ya que perdí a mi padre por la pandemia, y se perfectamente que no es algo fácil de superar, porque como bien dicen aprendes a vivir con la ausencia, pero siempre están esos recuerdos bonitos dentro de ti, se representan en tus sueños. Mi padre lucho contra el Covid-19 durante 12 días, en los cuales yo estuve con él día y noche, ya que nadie más podía estar con él, es algo muy fuerte ver a la persona que tanto amas, a quien te dio parte de su vida y siempre vio por ti y tu felicidad, en sus últimos momentos de vida, ver como poco a poco le falta el aire y se pone frio, es algo tan imposible de entender, ya que hagas lo que hagas nada sirve para que no se vaya o no sufra, mi padre fue una persona muy valiente y fuerte, a la cual admiro mucho, muchas personas que fue una bendición para mi acompañar a mi padre en sus últimos momentos, ya pasaron 2 años y tres meses, he logrado aprender a vivir con su ausencia y a que tengo que superarme porque sé que eso a él lo haría muy feliz, por eso igual que yo invito a todas esas personas que han perdido a un familiar muy cercano, a que usen eso como método de superación y no se bajoneen porque es muy difícil salir de ahí. Hay muchas maneras de salir adelante, se puede buscar ayuda con personas cercanas a uno o bien con un psicólogo, incluso sino encuentras la manera, yo comencé visitando los lugares en el cual mi papá nos llevaba con mis hermanos y a recordar todo lo bonito que pasé con a su lado. Después realice visitas al panteón y platicaba con él porque sabía que ahí está su cuerpo. Realice cartas donde expresaba como me sentía y tome la iniciativa que no permitiría que mi hermanita se olvidara de él, por eso ahora trato de hacer las mismas cosas que mi padre hacia conmigo, las hago con ella y siempre le recuerdo cosas buenas y positivas de él.

De que se puede salir adelante y superar la muerte de nuestro ser querido, si se puede, solo hay que tener paciencia y mucha confianza, todas las personas estamos de paso, todas cumplimos con un ciclo de vida, quisiéramos que nuestros abuelitos, padres, hijos y amigos fueran eternos, pero no es así, entonces debemos aprovechar todos los momentos que nos regalan y siempre expresarnos, nunca quedarnos con lo que sentimos, ya que no

sabemos cuándo será la última vez que veremos a esa persona o si nosotros mismos volveremos a ver a todos aquellos que están con nosotros.

<https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>