

# Expresiones somáticas del duelo

El duelo suele verse como una experiencia emocional. Alguien puede imaginarse a una persona llorando o mostrando algún tipo de tristeza. Lo que tenemos que tener en cuenta es que el duelo es, en realidad, bastante complejo y dinámico, y cada persona lo experimenta de forma única. Puede parecerse a la tristeza y puede disfrazarse de muchas otras expresiones externas (es decir, confusión, dolores de estómago, olvidos, ira, dolores de cabeza, etc.).

A continuación encontrará una breve guía sobre cómo reconocer el duelo como una experiencia somática. Una experiencia somática se refiere a una reacción centrada en el cuerpo que puede sentirse en momentos de duelo. Aquí identificaremos cómo pueden manifestarse algunos, por qué pueden estar ocurriendo y ofreceremos algunas técnicas sencillas de adaptación para ayudar cuando se presentan. Tenga en cuenta que estas estrategias no pretenden "arreglar" los sentimientos de una persona. Están ahí para ayudarnos a sobrellevar la experiencia. Tampoco son "talla única". Es importante encontrar cosas que le ayuden en su experiencia particular.

Tenga en cuenta que este documento no sustituye el asesoramiento sanitario mental o físico. Por favor, póngase en contacto con un médico para recibir atención más profunda, cuando sea necesario.

## Expresión somática



### Dolores de estómago



### Dolores de cabeza



### Fatiga



### Dolores corporales



### Problemas respiratorios



### Ataques de pánico



### Problemas de alimentación



### Problemas para dormir

## Habilidades de Adaptación

Se ha demostrado que el estrés y el dolor afectan al estómago y lo desequilibran. Esto puede provocar dolores de estómago e incluso problemas gastrointestinales. Expresar el dolor que se siente hablando, escribiendo en un diario, etc. puede ayudar a liberar parte de la tensión. Otra habilidad para ayudar a calmar el estómago es la respiración profunda.

Muchas personas mantienen la tensión en el cuello cuando se sienten angustiadas. Esta tensión puede extenderse por toda la cabeza y el cuello. El "cerebro del duelo" puede hacer que se sienta como si estuviera en sobremarcha y extra cansado. Empiece liberando la tensión en estas zonas: afloje la mandíbula, estire la cabeza de un lado a otro y frótese las sienes.

El duelo es una experiencia humana plena + puede poner a una persona en modo de supervivencia, por lo que es común sentirse fatigado. Es importante descansar lo suficiente, comer alimentos saludables, + beber cantidades saludables de agua para ayudar a las funciones corporales que se han desacelerado por las respuestas de duelo.

Cuando un cuerpo está bajo estrés/duelo no se recupera tan rápido como un cuerpo en un estado equilibrado. A algunos les cuesta moverse, sintiéndose estancados, mientras que otros se mueven constantemente con la esperanza de "escapar" del dolor. Ser consciente de los niveles de movimiento y encontrar buenos estiramientos puede ayudar con algunos dolores.

En los momentos de duelo, cuando la persona está en modo de supervivencia, la respiración puede volverse superficial y más rápida. El cuerpo trata de mantenerse alerta para superar este dolor emocional. Al principio puede resultar difícil desacelerar y profundizar la respiración, pero puede marcar una gran diferencia en el bienestar integral durante el duelo.

Los ataques de pánico/ansiedad son comunes cuando una persona está atravesando + aprendiendo a manejar una pérdidas. La sensación de incertidumbre puede ser abrumadora. Es útil aplicar una serie de técnicas de adaptación para afrontar la sensación de agobio: respirar profundamente, escribir en un diario, hablar con alguien, y sacudir el cuerpo.

La comida puede convertirse en un tema delicado durante el duelo. Una persona puede afrontarlo comiendo más o menos de lo habitual. Incluso la idea de preparar comida para nosotros mismos o para nuestras familias puede resultar agotadora. La disponibilidad de alimentos saludables y de acceso fácil puede ayudar en estos momentos de cambio.

El estrés y el dolor pueden provocar problemas con el sueño reparador, causando inquietud, sueños vívidos, etc. Esto suele indicar que el cuerpo no es capaz de relajarse por los niveles de estrés. Trate de reducir el tiempo de pantalla antes de acostarse, hacer algunos estiramientos ligeros, escuchar una meditación guiada para dormir, y trabajar en la respiración profunda.