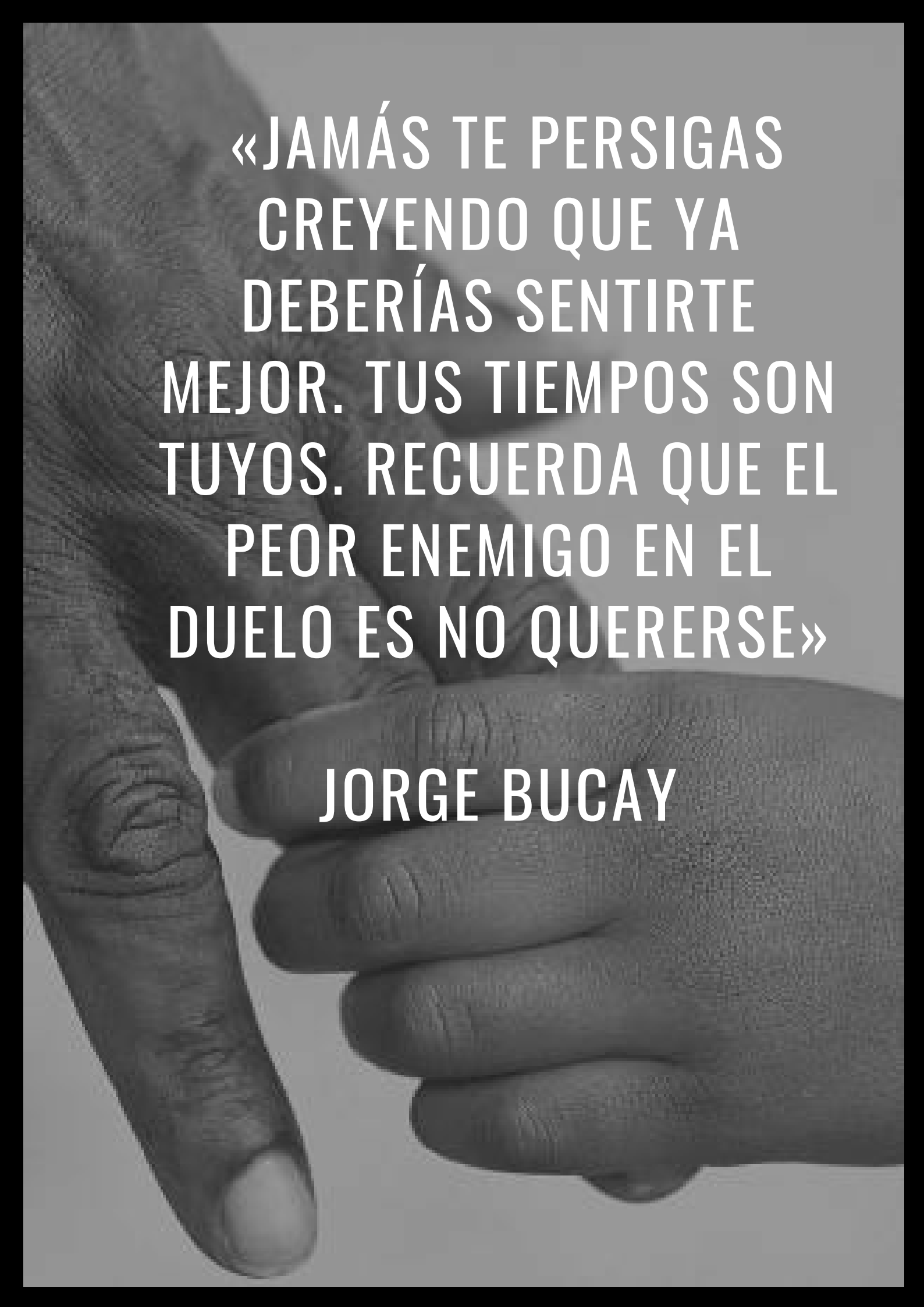




# PROTOCOLO DE MANEJO DEL DUELO **CÓMO DECIR ADIÓS**

*Departamento de Consejería Escolar  
Liceo Guatemala*





«JAMÁS TE PERSIGAS  
CREYENDO QUE YA  
DEBERÍAS SENTIRTE  
MEJOR. TUS TIEMPOS SON  
TUYOS. RECUERDA QUE EL  
PEOR ENEMIGO EN EL  
DUELO ES NO QUERERSE»

JORGE BUCAY

## “Recuérdame”

Puedes llorar porque se ha ido,  
o puedes sonreír porque ha  
vivido.

Puedes cerrar los ojos y rezar  
para que vuelva  
o puedes abrirlos y ver todo lo  
que ha dejado;  
tu corazón puede estar vacío  
porque no lo puedes ver,  
o puede estar lleno del amor que  
compartiste.

Puedes llorar, cerrar tu mente,  
sentir el vacío y dar la espalda,  
o puedes hacer lo que a ella le  
gustaría: sonreír, abrir los ojos,  
amar y seguir.

David Harkins

# CARACTERÍSTICAS DE LA PÉRDIDA

**Universales:** Porque todos los seres humanos las tenemos

**Ineludibles e inexorables:**

Porque las tenemos para pasar y enfrentar, queramos o no queramos.

**Necesarias:** Para apreciar lo que se tiene y vivir con intensidad.



A más intensidad del **Lazo Afectivo, (relación con la persona)**, mayor será la intensidad de este proceso, esto es comparativo a una cicatrización física de una herida. También es influenciada por las circunstancias que rodearon la muerte.

**Duelo Anticipado:** antes de la pérdida, puede ser por enfermedad terminal.

# ¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso de adaptación que sigue a las pérdidas importantes de nuestras vidas. No es un estado, se trata de **un camino con principio y fin**, lento, largo, extremadamente doloroso y que implica deshacer poco a poco la relación con el otro que ya no está y guardar en nuestro interior, su imagen y su recuerdo.

Signos y  
síntomas  
normales  
durante el  
duelo

# **1. Shock**

## **Síntomas físicos:**

- **Sensación de irrealidad, de vivir una pesadilla.**
- **Intento del ego de distanciarse del dolor (mecanismo de defensa que ayuda a distanciarse de la realidad).**
- **Sensación de estar viviendo en automático.**
- **Se olvidan personas, caras o acontecimientos del momento.**
- **Duración: horas, días, meses**

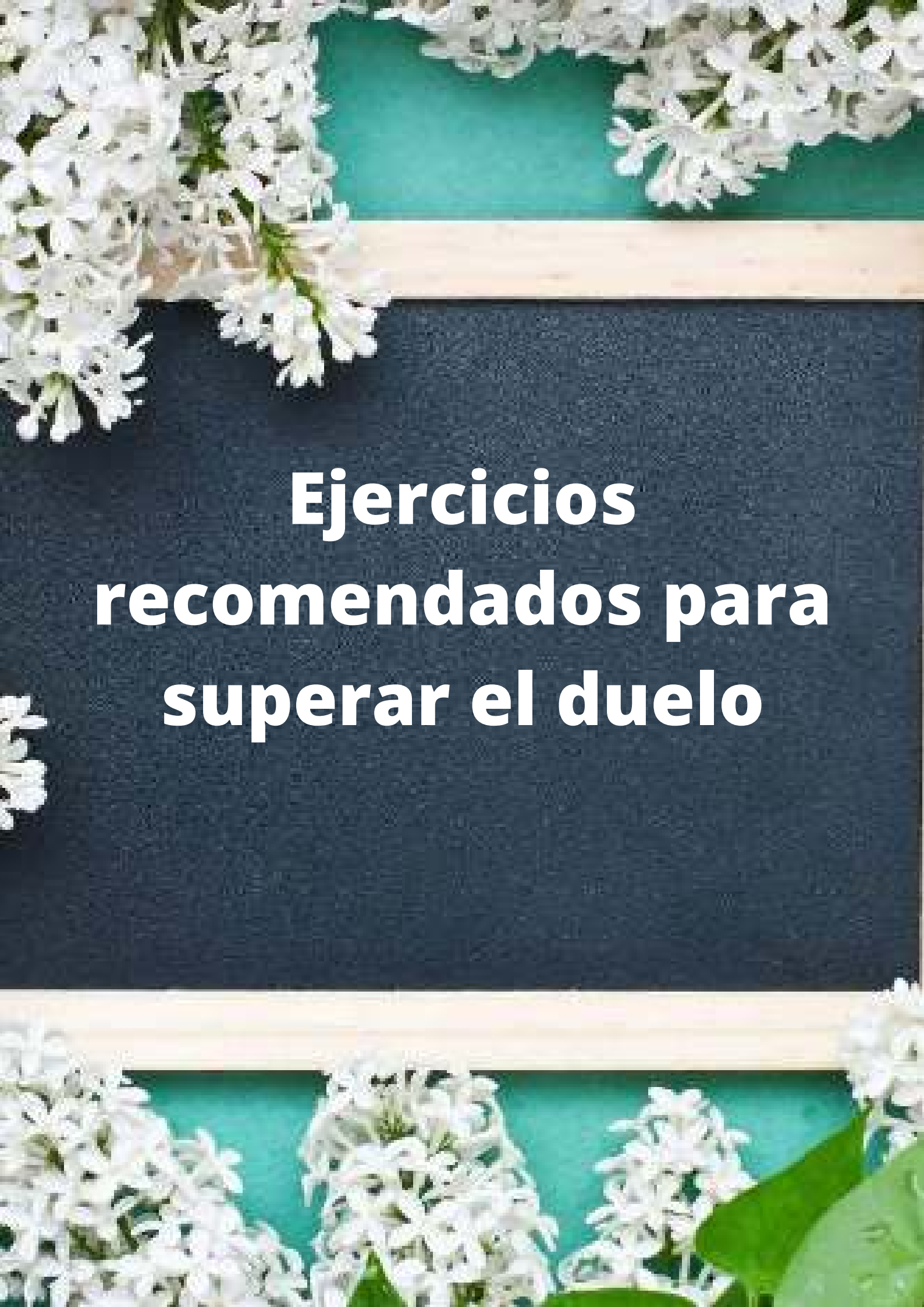


## **2. Des-organización**

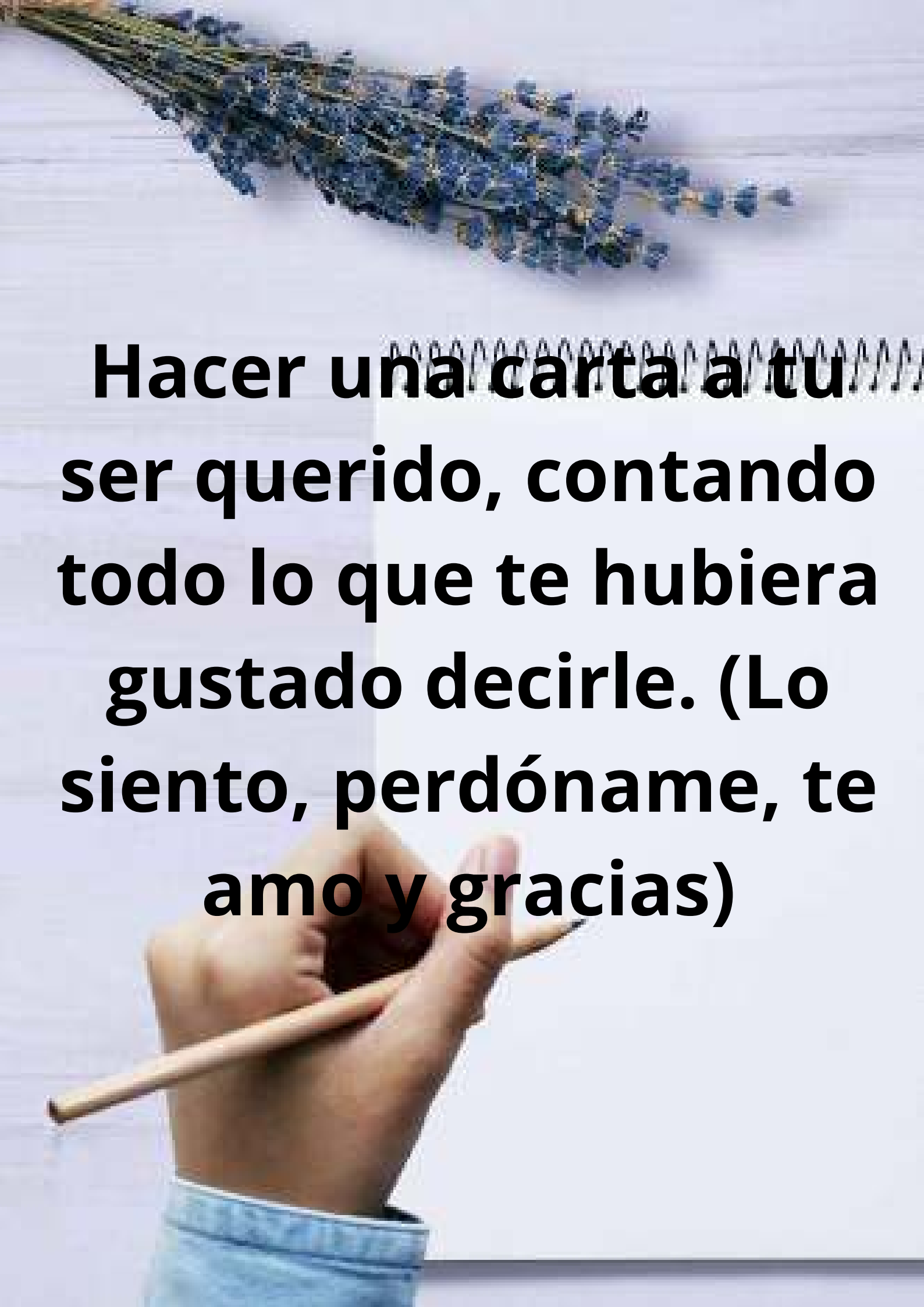
- **No se puede ver más allá del dolor.**
- **Posible trastornos del sueño y pesadillas.**
- **Posibles trastornos en la alimentación.**
- **Pérdida de capacidad para concentrarse.**
- **Fatiga, irritación y cambios en el estado de ánimo.**
- **Tener la idea de estarse volviendo loco (a).**
- **Sentimiento de cólera, ira, lástima, abandono, odio, baja autoestima, minusvalidez...**
- **Constantes llantos y suspiros.**
- **Sentimientos de culpa "Si yo hubiera"..., Necesidad de culpar a alguien...**
- **Pensamientos obsesivos (cuarto como santuario, no mover nada de lugar).**
- **Aumenta la posibilidad de enfermarse (sistema inmunológico afectado).**
- **El dolor no es constante, se presenta en oleadas, viene y se va.**

### **3. Organización**

- **incorporación lenta a la rutina.**
- **Períodos de paz y alivio prolongados.**
- **Rescate de amistades y seres queridos.**
- **Se habla del ser querido sin caer en depresión.**
- **Sensación de positivismo hacia el futuro, aunque las personas se encuentren solas.**
- **Se asumen metas y se planea para el futuro.**



**Ejercicios  
recomendados para  
superar el duelo**



**Hacer una carta a tu  
ser querido, contando  
todo lo que te hubiera  
gustado decirle. (Lo  
siento, perdóname, te  
amo y gracias)**

**Hacer un altar con: un llavero, su perfume, su fotografía, alguna flor, una vela que representa el fuego, simbolo de espiritualidad.**  
**Para expresar su tristeza, rezar, meditar, leer poesía.**  
**La parte espiritual fortalece la elaboración y a la persona integralmente.**



Darse el  
permiso para  
sentir cólera,  
frustración y  
tristeza.



**Ejercicio**  
**Contar la historia**  
**de los momentos**  
**más felices y**  
**significativos, no**  
**centrarse en el**  
**último momento.**



# ¿Qué expresiones no utilizar?

- **Se fuerte.**
- **Anímate.**
- **Hazlo por tus hijos.**
- **No llores.**
- **Ahora ella ya no está sufriendo.**

**Esto invalida las emociones de la persona y pueden generar culpa.**





## ¿Qué expresiones si utilizar?

- **Me gustaría decir algo que alivie tu dolor, pero no tengo palabras.**
- **Estoy aquí si me necesitas.**
- **Si hay algo en lo que yo te pueda ayudar estoy a tu disposición**
- **Silencio.**
- **Presencia.**
- **Empatía.**
- **Comprensión.**
- **Como seres humanos tenemos una gran capacidad de resiliencia.**



# **ORACIÓN ESPECIAL PARA ANTONIO BAYER**



# MOMENTO DE ORACIÓN

---

(Antes de comenzar esta pequeña liturgia, prepárese, si no se tiene, un pequeño espacio o rincón en la casa para la oración. Basta que pongamos ahí con dignidad una pequeña cruz y una vela encendida junto a ella. También se podría colocar una foto, un objeto, un recuerdo relacionado con la persona fallecida...

**Si es en una sesión virtual se puede pedir a los participantes que enciendan una vela durante la reunión y proyectar en la pantalla la fotografía de la persona fallecida)**

## APERTURA

Como la epidemia no nos permite participar en el funeral de **ANTONIO BAYER**, quisiéramos expresar a través de este tiempo de oración el afecto que le tenemos, para encomendar su vida al Señor, en comunión con todos los afectados por esta pandemia. Que nuestras palabras, gestos y silencios sean oraciones por **ANTONIO BAYER**., que el Señor lo [la] acoja en su luz.

---

---

Con confianza, comencemos con la señal de la cruz:

En el nombre del Padre, y del Hijo,  
y del Espíritu Santo. Amén.

Hacemos Memoria

En nuestros corazones, recordamos  
a **ANTONIO BAYER**, nuestras relaciones, todos los momentos vividos  
junto a él [ella]. Esta foto,  
este objeto, nos trae su recuerdo. Cada  
uno de nosotros puede tomarse el tiempo  
de expresar en pocas palabras un aspecto  
de la vida de **ANTONIO BAYER** que nos gustaría recordar  
ante el Señor para decir «a Dios» a **ANTONIO BAYER**

Rito de la luz

(Podemos encender una vela)

Esta llama que viene de ti, Señor, es  
signo de la fe que compartimos. Que  
alumbre nuestra oscuridad e ilumine esta  
circunstancia para seguir viviendo en esperanza.

---

---

## ORACIÓN INICIAL

Señor Jesucristo, en medio del dolor  
por la pérdida de **ANTONIO BAYER**.

nos dirigimos a ti:

viniste a vivir y a morir en este  
mundo,

para que cada ser humano pueda  
tener una vida contigo.

Abre nuestros corazones  
a esa esperanza,

tú, que vives y reinas con el Padre,  
en la unidad del Espíritu Santo,  
y eres Dios por los siglos de los  
siglos. Amén.

---

---

## **PRIMERA LECTURA**

**De la Carta del apóstol san Pablo a los  
Tesalonicenses (4,13-14.17d-18).**

**Hermanos, no queremos que ignoréis la  
suerte de los difuntos para que no se aflijan  
como los que no tienen esperanza. Pues si  
creemos que Jesús murió y resucitó, de igual  
modo Dios llevará con él, por medio de Jesús, a los que han  
muerto. Y así estaremos  
siempre con el Señor. Consolémonos , pues, mutuamente  
con estas palabras.**

**Para no repetir siempre esta lectura, pueden utilizarse  
también las siguientes:**

**Sab 3, 1-6.9 / Rm 5, 5-11 / Rm 14, 7-9. 10c-12 /**

**Ap 21,1-5a.6b-7 / Rm 6,3-9 / 2Co 5,1.6-10**

---



## SALMO 130

R./ *Mi alma espera en el Señor, espera en su palabra.*

V./ Desde lo hondo a ti grito, Señor;  
Señor, escucha mi voz;  
estén tus oídos atentos  
a la voz de mi súplica. R./

V./ Si llevas cuenta de los delitos,  
Señor,  
¿quién podrá resistir?  
Pero de ti procede el perdón,  
y así infundes temor. R./

V./ Mi alma espera en el Señor,  
espera en su palabra;  
mi alma aguarda al Señor,  
más que el centinela la aurora. R./

V./ Aguarde Israel al Señor,  
como el centinela la aurora;  
porque del Señor  
viene la misericordia,  
la redención copiosa;  
y él redimirá a Israel  
de todos sus delitos. R./

*O también:*

*Sal 22,1-3-4-5.6 (El Señor es mi pastor, nada me falta)*

# PETICIONES

— Señor, mira con ternura a **ANTONIO BAYER**. que  
ya

ha dejado este mundo y concédele hallar  
en ti el gozo eterno.

*(Te rogamos, óyenos).*

— Señor, conoces nuestra tristeza, danos la fuerza de  
la fe, la luz de la esperanza y el impulso de la caridad

para pasar  
esta prueba juntos y contigo.

*(Te rogamos, óyenos).*

— Señor, te pedimos por los que atraviesan  
momentos de sufrimiento y enfermedad;  
también por quienes cuidan de ellos.

*(Te rogamos, óyenos).*

— Concédele a cada uno el valor y la  
fe para vivir estas pruebas contigo.

*(Te rogamos, óyenos).*

— Señor, rezamos por la Iglesia, cuya  
misión es manifestar tu amor a los hombres.

*(Te rogamos, óyenos).*

— Que cuantos te buscan encuentren  
la esperanza en la buena noticia de tu Resurrección.

*(Te rogamos, óyenos).*



# EVANGELIO

Lectura del santo Evangelio según san  
Juan (13,1a; 14,1-6).

Al pasar Jesús de este mundo a su Padre,  
dijo a sus discípulos: «No se turbe vuestro  
corazón, creed en Dios y creed también en mí.

En la casa de mi Padre hay muchas  
moradas; si no, os lo habría dicho,  
porque me voy a prepararos un lugar.

Cuando vaya y os prepare un lugar, volveré y  
os llevaré conmigo, para que donde estoy yo  
estéis también vosotros. Y adonde yo voy, ya  
sabéis el camino».

Tomás le dice:

«Señor, no sabemos adónde vas,  
¿cómo podemos saber el camino?».

Jesús le responde: «Yo soy  
el camino y la verdad y la vida. Nadie va  
al Padre sino por mí».

# ORACIÓN DE AGRADECIMIENTO

Dios y Padre nuestro,  
que conoces nuestro dolor  
por la triste partida de **ANTONIO BAYER.**,  
queremos recordar ante ti  
con gratitud  
cuanto de bello y bueno  
realizó en su vida,  
cuanto de él [ella] hemos recibido.  
Tú conociste sus debilidades  
y limitaciones,  
concédele tu perdón.  
Recordamos que tu Hijo Jesucristo,  
por su muerte en la cruz,  
ha reunido todas las soledades;  
y por su vida  
más fuerte que la muerte,  
nos asegura que viviremos.  
Por eso, junto con todos  
los que nos han precedido  
y ahora viven junto a ti,  
nos atrevemos a decirte:  
**Padre nuestro...**

# ORACIÓN FINAL

Padre nuestro,  
escucha nuestra oración,  
y concede a tu hijo (hija) ANTONIO BAYER.,  
a quien a lo largo de su vida  
rodeaste siempre con tu amor  
y que se ha separado de nosotros,  
la herencia prometida.

Da cumplimiento a su esperanza  
de felicidad y de paz  
e infunde serenidad y fortaleza  
en quienes ahora lloramos su ausencia.

Ilumina las tinieblas  
en que nos envuelve el dolor  
y fortalécenos con la certeza  
de la vida eterna  
que, en tu gran amor  
has dispuesto  
para todos los que te amamos,  
por la fuerza de la muerte  
y de la resurrección de Cristo,  
que vive y reina  
por los siglos de los siglos.  
R./ Amén.

V./ Que su alma y la de todos los fieles  
difuntos, por la misericordia  
de Dios descansen en Paz.  
R./ Amén.

V./ Que el Señor nos bendiga, nos  
guarde de todo mal y nos lleve a la  
vida eterna.  
R./ Amén.

Finalizamos nuestra oración con la señal de la cruz.  
En el nombre del Padre, y del Hijo,  
y del Espíritu Santo. Amén.

*(Adaptación de una Liturgia especial  
para Orar por los difuntos en casa  
a la espera de funeral  
debido a la pandemia por covid-19,  
propuesta por la Diócesis de Saint-  
Ettiene  
[Loira-Francia])*

# BIBLIOGRAFIA

**Kübler R. (1969). On death and dying "sobre la muerte y el morir"**  
Fue una psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, una de las mayores expertas mundiales en la muerte, personas moribundas y los cuidados paliativos.

**Prado F. (2020). Cuando perdemos a un ser querido. Vivir y acompañar el duelo. Claretianos**

**Zanzing, T. (2018). El corazón transformado. Espiritualidad, religión y lucha por la integridad.**