



# Manual del Acompañante de una Persona en Duelo

Qué Hacer, Qué Decir y Qué No Decir  
los Primeros Días

Sandra Argüelles

# Contenido de este Manual

¿Para Qué Sirve este Manual?	3
La importancia de aprender a ser buen acompañante	3
Los Primeros Momentos	6
Qué se espera de la Conducta de un Doliente en los Primeros Días	8
Las 3 Claves para Acompañar a Alguien en Duelo	9
1. La Presencia	9
2. Lo que Debemos Evitar	12
3. Lo Que Debemos Potenciar	14
Cómo Organizarse para Ayudar al Doliente en su Día a Día	16
Para Concluir	18
Sobre la Autora	20
Bibliografía	21
Agradecimientos	22

# ¿Para Qué Sirve este Manual?

A todas las personas en algún momento de la vida seguramente nos tocará consolar y/o acompañar a alguien que pierde a un ser querido.

A través de este manual, encontrarás orientación concisa para prepararte mediante algunas pautas y herramientas básicas para poder llevar a cabo esta labor tan noble y humana, que en muchas ocasiones nos llega sin previo aviso.

## La importancia de aprender a ser buen acompañante

Adquirir este aprendizaje es importantísimo para la vida de cualquier ser humano y tan beneficioso para el doliente como para el acompañante.

**“El doliente necesita más que nunca un espacio para ser escuchado”.**

En estas circunstancias de la vida, el doliente necesita más que nunca un espacio para ser escuchado donde pueda comunicarse libremente, sin miedos ni reservas, para así iniciar su proceso de duelo; este espacio lo encuentra gracias al acompañante.

Del otro lado, el acompañante halla en este proceso un camino para sentirse útil, sacando lo mejor de sí para dárselo generosamente a otro ser humano que lo necesita. Ponerse al servicio del otro es un acto de amor y compasión que alentamos a que te animes a experimentar.

## Una premisa básica a tener en cuenta

Cuando se trata de acompañar a alguien que ha sufrido una pérdida y está en proceso de duelo, nunca debemos olvidar que no sabemos absolutamente nada, el estado ideal a ejercer la figura de acompañante es el estado que se llama “know-nothing status”, es decir, el estado de máxima ignorancia.

Sé que puede resultar sorprendente leer esto, pero si tratamos de acompañar a alguien desde el estado de que sabemos cómo se siente, lo que le sucede, por lo que va a pasar, etc., no estaremos ayudándolo realmente.

Frente al ser humano que tenemos delante y al que pretendemos acompañar debemos despojarnos de todos los prejuicios y “conocimientos”, presuposiciones y ponernos de verdad a su servicio, desde la escucha activa, la presencia y el estar ahí para el otro.

No hay dos personas iguales, y por lo tanto no hay dos duelos iguales. Cada persona tiene unos sentimientos, recuerdos, una relación que era única con el fallecido y unas percepciones propias sobre lo que está viviendo.

Si nos dejamos llevar por los juicios y las presuposiciones, nos estamos perdiendo lo que el otro tiene que compartirnos y no estaremos creando el ambiente adecuado para ser su acompañante y su soporte cuando lo necesite; contribuiremos a que se encierre en sí mismo por temor a ser juzgado, o a no hacer las cosas bien o a no responder a nuestras expectativas.

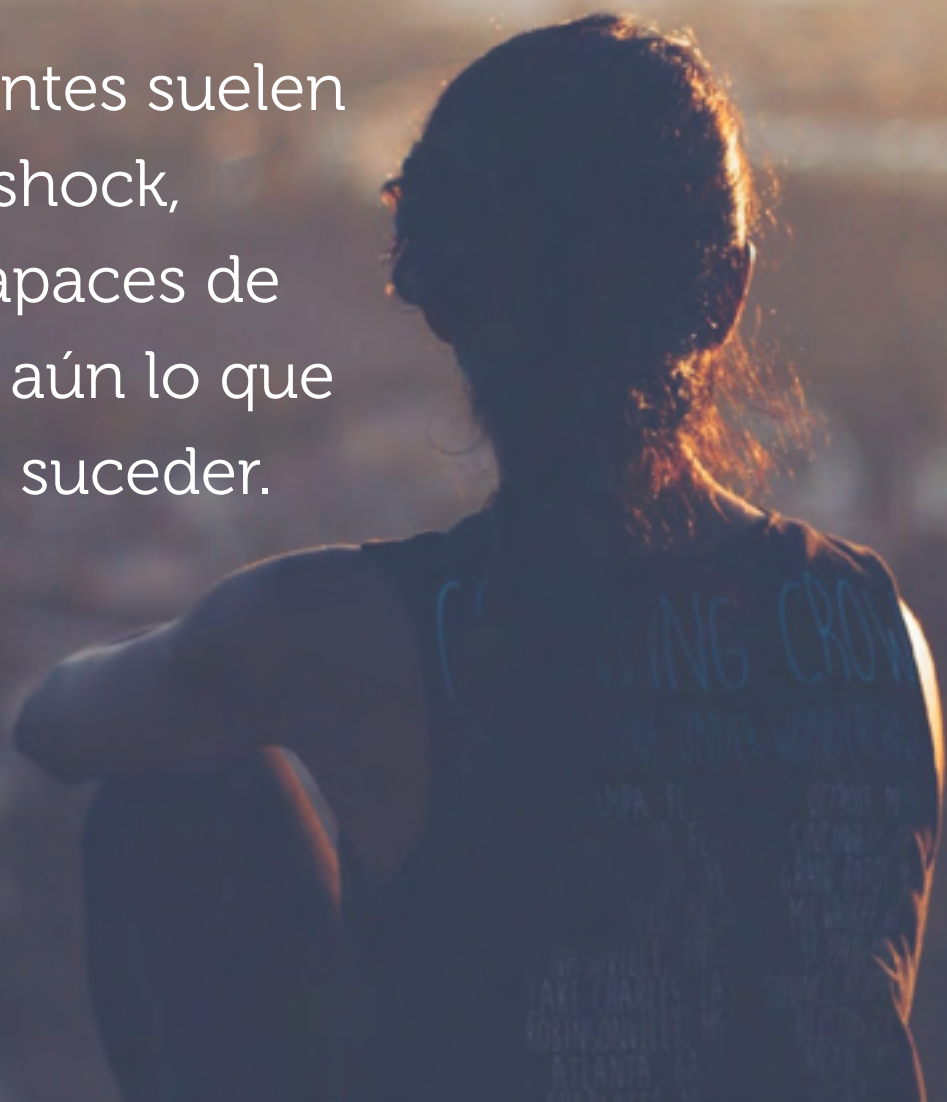
**La función más importante del acompañante es la escucha activa, la presencia y ponernos a su servicio.**

Así que centrémonos en el otro y vaciémonos de lo que creemos saber, solo de esta forma nos ponemos de verdad al servicio del otro y en la figura de acompañante.

# Los Primeros Momentos

Los primeros momentos acompañando a alguien que acaba de sufrir una pérdida suelen estar relacionados con los rituales de despedida, y se desarrollan según las circunstancias y las culturas en tanatorios o velatorios, iglesias, cementerios o en la propia casa del fallecido.

Los dolientes suelen estar en shock, sin ser capaces de procesar aún lo que acaba de suceder.



Si eres de las primeras personas en enterarte de la noticia o por la cercanía de tu relación con el doliente así lo consideras, muéstrate cercano y disponible para ayudar en lo que sea necesario.

## ¿Cómo?

- Preguntando si es necesario avisar a alguien más y dedicarte tú mismo a hacer las llamadas para comunicar el fallecimiento a los más allegados.
- Acompañando a la persona a realizar los primeros trámites para el traslado, el funeral, la elección de ataúd, de coronas de flores, etc.
- Estando pendiente de que la persona a la que acompañas tenga agua, comida, ofreciéndote a llevarla a casa, a quedarte con ella, a atender sus llamadas, si así lo desea.

Es muy importante que respetes al máximo sus decisiones, gustos y deseos. Tú ofreces tu apoyo pero el otro es libre de aceptar o no tu ayuda; no te tomes nada como algo personal si no acepta tu ayuda.

# Qué se espera de la Conducta de un Doliente en los Primeros Días

Dependiendo de la relación que tenía el doliente con el fallecido, se puede esperar que el doliente:

- No pueda conciliar el sueño.
- Tenga desbordes emocionales, pasando del llanto más desconsolado a una aparente apatía.
- Se muestre enfadado y muy irascible.
- Se abstraiga del mundo y rechace cualquier contacto social.
- Muestre incredulidad o negación ante el evento.
- Se sienta mal físicamente, incluso llegando a tener alguna dolencia física como dolores de cabeza, mareos, agotamiento, pérdida del apetito, etc.

**Cada doliente es distinto en sus manifestaciones.**

Lo más importante es hacer entender al doliente que tiene derecho a sentirse así y debemos mostrarnos tranquilos ante esas manifestaciones, si fuera necesario podemos ofrecernos a acudir con él a un médico de familia o sugerirle esta posibilidad de buscar ayuda para aliviar el problema del sueño o las dolencias físicas.



# Las 3 Claves para Acompañar a Alguien en Duelo

Bien, ahora que ya sabemos que no sabemos nada y que tenemos unas pautas sobre qué hacer en los primeros momentos, estamos preparados para conocer algunas claves.

## 1. La Presencia

La presencia es estar ahí para el otro, estar enfocados en la otra persona, en el aquí y el ahora, sin estar pensando en otra cosa que no sea lo que la persona a la que acompañamos está necesitando.

En ocasiones cuando estamos en tanatorios, funerales, comidas familiares de homenaje, etc. en las que tenemos que estar al lado de los dolientes, no estamos nada cómodos y asistimos a ellas más cómo trámite o como parte de algo impuesto por la sociedad, que porque de verdad queramos estar ahí, y por lo tanto, estamos pensando más en nosotros mismos, que en lo que el doliente puede necesitar.

**“La presencia es estar enfocados en la otra persona, en el aquí y el ahora”.**

Si te sientes así, no pasa nada, es normal. La muerte es algo que impacta a cada persona de una forma diferente y no todos estamos llamados a ejercer de acompañantes, es importante ser honestos con nosotros mismos, y si la situación te supera, busca ayuda en otra persona cercana y cede ese puesto.

Pero si eliges acompañar, entonces, debes estar presente.

Hay dos tesoros que te ayudarán a estar presente y enfocado en tu papel:

- **La Respiración:** Tomar conciencia de tu respiración, del momento presente, del espacio en el que estás, de la persona que tienes al lado, de tu cuerpo físico. Poner atención a estos puntos que te menciono te ayudará a mantenerte centrado en el momento presente y que el doliente note tu presencia.
- **El Poder del Silencio:** No sientas la necesidad de llenar todos los espacios de palabras, no hacen falta, el silencio en muchas ocasiones es el mejor consuelo, escuchar al otro, acompañarle desde el respeto a su dolor, a ese espacio que se crea por ejemplo, cuando se está velando a un ser fallecido, o cuando el otro necesita desahogarse.

“El silencio en muchas ocasiones es el mejor consuelo”.

En muchas ocasiones, se abre un espacio de recogimiento sagrado en el que el doliente está en silencio frente a su ser querido, hablándole con el corazón, despidiéndole o simplemente contemplándole; no rompamos esa magia con palabras vacías... no hay nada que decir.

Si se da la ocasión, ofrécele una sonrisa, una mirada llena de calidez, puedes darle un abrazo, lo que te salga del corazón estará bien.

**Tu presencia es el mejor de los regalos.**

El abrazo en ocasiones, es el mejor de los consuelos, un abrazo sincero, de corazón con corazón, relaja a la persona que lo recibe y reconforta enormemente. Puede que mientras le abrazas, estalle en llanto, no hay problema, mantente presente, es maravilloso que muestre sus emociones y que tú estés ahí para él.

**“Muéstrate cariñoso y cercano en la medida que el otro te lo permita dándole libertad y espacio”.**



## 2. Lo que Debemos Evitar

Si ya has comprendido que el silencio y la presencia son herramientas muy poderosas, entenderás que se deben evitar frases hechas que lejos de ayudar, lo que hacen es anular al doliente y construir un muro entre él y el resto del mundo.

Evita las frases como:

- "Es ley de vida"
- "Siempre se van los mejores"
- "Tienes que ser fuerte"
- "No somos nadie"
- "La vida es así"
- "Qué vamos a hacer"
- "A todos nos llega nuestra hora"

...y un largo etcétera de frases similares no ayudan en nada y, al contrario, alejan a la persona de ti.

Cámbialo por un:

- "Estoy aquí para ti"
- "¿Necesitas que me encargue de algo?"
- "¿Te hace falta que te acompañe a algún sitio?"

Muéstrate como un agente activo, pero en la figura del acompañante.

También debes evitar imponer tus criterios sobre lo que debería o no hacer, si debería descansar, marcharse a casa a dormir, no asistir al funeral, etc.

Muchas veces hay rituales o peticiones que el doliente tiene, que puede que tú no compartas o consideres fuera de lugar, pero entiende que para él puede ser importante leer un escrito, entregar al difunto un talismán o una joya especial, o hacer que se cumplan los últimos deseos del fallecido respecto a su despedida.

**El protagonista es él, no tú.**

El que el doliente sea libre de expresar y realizar estos ritos de despedida, es muy importante para que la futura elaboración de su duelo se desarrolle sin sentir ninguna culpa por no haber podido realizar los deseos de su ser querido o los suyos propios. Recuerda siempre que el protagonista es él, no tú.

### 3. Lo Que Debemos Potenciar

Debemos potenciar que el doliente se sienta útil, que sienta que está haciendo todo lo posible dentro de las circunstancias que le está tocando vivir.

Es muy probable que se sienta abrumado, que te diga que no va a poder con todo esto, que se muestre abatido, hazle saber que es normal, que es parte del proceso, que tiene derecho a sentirse mal, que no tiene que tener prisa, que los próximos meses va a vivir un proceso de duelo, que vas a estar ahí para lo que necesite.

**El doliente tiene derecho a sentirse mal  
y a no tener prisa en procesar sus emociones.**

Pregúntale en qué cosas de la vida cotidiana le puedes ayudar y acompáñale a realizarlas, o si las haces por él, siempre hazle participe de todo lo realizado y hazle ver que él es perfectamente capaz de realizarlas, que esta ayuda es solo algo coyuntural.

**Habrá momentos en que quiera estar solo.**

Mantente disponible para él, a una distancia que no le agobie, pero hazle saber que puede contar contigo para hablar, para expresarse, para cualquier trámite que tenga que realizar.

Intenta crear un espacio de confianza con la persona, que sienta que puede contar contigo, de nuevo la presencia y el poder del silencio serán tus mejores aliados.

Respetar sus momentos de soledad. Debemos potenciar la **escucha activa** sin límites, que sienta que le escuchamos, que nos interesa lo que tiene que contarnos, nos relatará y nos hablará de su ser querido constantemente y nos contará lo mismo muchas veces, acompáñale en esos relatos desde la empatía y el amor.



# Cómo Organizarse para Ayudar al Doliente en su Día a Día

Si el doliente necesita compañía constante o cuidados especiales debido al impacto del suceso y no puedes acompañarle todos los días, puedes organizar una red de apoyo con la gente más allegada al doliente, siempre y cuando sean personas que el doliente acepte y no le vengán impuestas.

Tienes que entender que los sentimientos y la sensibilidad del doliente están a flor de piel y hay que ser muy cuidadoso en todo momento con sus deseos y con que se sienta cómodo, dentro de las circunstancias.

Esta red puede encargarse de ir a hacer las compras, de atender a sus quehaceres básicos, acompañarle a algunos trámites ineludibles o en caso de que tenga menores a cargo, que los niños mantengan una cierta rutina como por ejemplo: llevarlos y traerlos del colegio, darles de comer, hacer los deberes con ellos, etc.

**“Formar una red de apoyo para ayudar con los quehaceres domésticos, los niños, etc.”**

Hay que ser extremadamente cuidadoso en que este apoyo no se convierta en una invasión de su espacio y que lejos de ayudarle, estemos potenciando a que siga sin poder asumir la realidad de lo que ha sucedido y caer en conductas de sobreprotección.



El tema de los niños también debe ser tratado de forma delicada, ya que ellos también están en duelo y apartarles del doliente no beneficia a ninguno de ellos ni a sus procesos.

Esta ayuda en el día a día debe ser puntual y durante el tiempo mínimo indispensable, para que el doliente vaya volviendo a su rutina y a su realidad, ya que ello constituye una de las tareas del duelo.

La ayuda hay que entenderla como un apoyo o acompañamiento, no como una sustitución o anulación del doliente. Recuerda, se trata de sostener, de acompañar, de escuchar...



# Para Concluir


Si decides hacerte presente y ponerte al servicio del doliente en sus primeros momentos, la regla de oro sin duda, es estar enfocado en sus necesidades, estar presente y disponible para él pero sin olvidar que el agente activo del proceso de duelo es él, no tú.

Hazle saber que está en un proceso que es único para cada persona y que tiene derecho a vivir a su ritmo, dándose permiso para sentir y expresar lo que necesite y que tú estás ahí para él.

Recuerda que la muerte de un ser querido es una experiencia que todos vivimos en algún momento de nuestras vidas y que el acompañar en este trance a alguien que sufre, en ocasiones te pueda resultar duro, pero te ayudará a crecer como ser humano y a ver la muerte y las pérdidas desde otra perspectiva.

Te preparará para cuando tú vivas las tuyas.

¿Te gustó este manual? Compártelo:



El acompañar en el dolor  
supone un maravilloso  
acto de amor,  
que al fin y al cabo  
te enseña a dejar  
de ver con los ojos,  
para mirar con el corazón.

Si te interesa aprender más sobre el duelo o sobre cómo lidiar  
con una transición en tu vida, suscríbete a nuestro boletín

○ visita

También puedes seguirnos en:

# Sobre la Autora

Sandra Argüelles es Colaboradora en Manejo del Duelo.com, Coach, Formadora y Terapeuta Holística, especializada en Acompañamiento en Duelo con formación en disciplinas como: Coaching, Inteligencia Emocional, Programación Neurolingüística, Reiki, EFT (Emotional Freedom Technique) y Registros Akáshicos y Eneagrama para el manejo del duelo y la gestión de las emociones asociadas a la elaboración del mismo.

**Es una apasionada de las personas y de su capacidad de resiliencia. Los distintos duelos que atravesó en su vida la llevaron a su transformación y descubrimiento personal.**

Actualmente, Sandra tiene en marcha su propio proyecto profesional: [superarelduelo.com](http://superarelduelo.com) y trabaja realizando charlas, sesiones individuales y grupales, talleres de manejo del duelo y gestión emocional.

Sandra Argüelles es española y vive en Madrid.

# Bibliografía

- **La pérdida y el duelo: Una experiencia compartida** -Alfonso M. García Hernández
- **Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo** - Robert Neimeyer.
- **La rueda de la vida** - Elisabeth Kübler-Ross
- **La relación de ayuda en el duelo** - Ezequiel Sánchez
- **Modelo humanizar de intervención en duelo** - Marisa Magaña y José Carlos Bermejo

Manual del Acompañante de Personas en Duelo por Sandra Argüelles  
para uso exclusivo de

Este manual no podrá ser reproducido ni distribuido total o parcialmente  
sin el permiso previo de

Todos los derechos reservados ® 2015 -

# Agradecimientos

Agradecemos sinceramente a los siguientes patrocinadores por hacer posible la realización de este e-Book:

**Infograpps** y su generosa contribución en la ilustración de este e-Book.