



Duelo anticipatorio

¿Qué es el duelo anticipatorio?

El duelo anticipatorio es un sentimiento de duelo antes de una pérdida. El duelo anticipatorio puede protegernos al permitirnos avanzar a través de las emociones difíciles y prepararnos emocionalmente para la pérdida que está por venir. De hecho, algunos investigadores utilizan el término "preparación" como sinónimo del duelo anticipatorio ya que es una parte normal y a menudo funcional de la aflicción cuando estamos al tanto de una pérdida que se avecina. Los eventos de vida estresantes, en particular los que son traumáticos o amenazantes, pueden afectar y empeorar de forma particular el duelo anticipatorio. El duelo anticipatorio puede causar que experimentemos mayores sentimientos ambiguos de pérdida porque estamos de luto por algo que sigue presente en nuestras vidas. En algunos casos, la pérdida prevista no termina por suceder, pero eso no invalida el duelo que ya se ha experimentado.

¿Cómo se siente el duelo anticipatorio?

- Prepararse emocional y psicológicamente para una pérdida
- Sentimientos de preocupación o ansiedad
- Pensar frecuentemente en la pérdida
- Sentimientos de tristeza y luto, como si la pérdida ya hubiese sucedido
- Tomar decisiones prácticas para prepararse para la pérdida
- Tomar decisiones como si la pérdida ya hubiera sucedido
- Desconectarse física y emocionalmente de la persona/lugar que creemos que perderemos

¿Qué puede hacer para evitar o reducir el duelo anticipatorio?

Un poco de duelo anticipatorio es una parte normal y funcional de la vida. Sin embargo, un duelo anticipatorio crónico e inmanejable no es útil.

Viva el luto en dosis pequeñas.

Investigaciones indican que sobrellevar la situación en una forma adaptable y saludable requiere alternar entre tomarse el tiempo para confrontar la pérdida que está por venir y tomarse el tiempo de pensar sobre otras cosas y encontrar oportunidades de darse un respiro. Este equilibrio de alternar entre las dos experiencias (confrontar y restaurar) es fundamental para una superación saludable.

Fortalezca sus recursos.

Enfrentar una pérdida tiene dos partes: 1) Reconocer la gravedad de la pérdida que se avecina y, 2) Evaluar si tenemos los recursos para sobrellevar la pérdida. Cuando sentimos que la pérdida superará nuestros recursos, la experiencia de duelo anticipatorio puede ser aún más intensa. Es importante pensar en el apoyo que tiene en su vida y los puntos en que podría tener brechas y necesitar ayuda.

Aumente su sentido de control.

A menudo las pérdidas pueden hacernos sentir que nuestras vidas están fuera de nuestro control y dar pie a un aumento del duelo anticipatorio. Es importante encontrar pequeñas maneras tangibles de tener una sensación de autoeficacia y control sobre su vida. Por ejemplo, fijarse un objetivo muy razonable y pequeño y conseguirlo todos los días podría ser un paso para experimentar un mayor sentimiento de control sobre sus circunstancias.

Cuide de sí mismo.

Las personas que hacen ejercicio regularmente, comen alimentos nutritivos, duermen suficiente, encuentran maneras de relajarse y divertirse y tienen relaciones positivas con los demás en general logran sobrellevar mejor las experiencias difíciles.

¿Qué hacer si está batallando con duelo anticipatorio?

Lo primero que debe saber es que lo que está sintiendo es normal; es una respuesta natural a una situación anormal. Posteriormente, un buen segundo paso es **hablar con un proveedor de atención médica**, que puede charlar con usted sobre sus inquietudes y cuáles podrían ser los siguientes pasos. Si no está seguro

de cómo tener acceso a un proveedor de atención médica, eche un vistazo a [este recurso del Departamento de Salud y Recursos Humanos de Minnesota](#).

De igual manera, [el Departamento de Agricultura de Minnesota](#) ofrece múltiples recursos sin costo para agricultores y personas que residen en áreas rurales que incluyen una línea de ayuda, especialistas rurales en salud mental y equipos de crisis móviles.

Línea de Ayuda Rural y Agrícola de Minnesota

Teléfono: **833-600-2670** o Mensaje de texto: **FARMSTRESS** a **898211**

Correo electrónico: farmstress@state.mn.us



UNIVERSITY OF MINNESOTA EXTENSION