

EL DUELO



¿QUE ES EL DUELO?

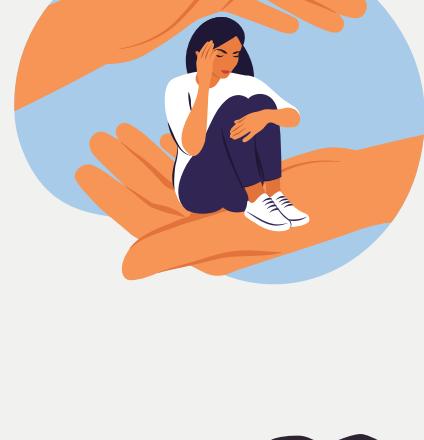
1

El Duelo es el estado subjetivo que sigue a la pérdida. Es uno de los estados emocionales más poderosos y afecta a todos los aspectos de la vida de una persona.

2

HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL

- Reconocer y expresar mis emociones
- Mindfulness y Meditación
- Terapia Individual y/o grupal



COMUNICACIÓN EFECTIVA

3

- Escuchar sin interrumpir ni juzgar
- Evitar frases que minimicen el dolor como "ya pasara"
- Respetar los Tiempos para procesar el Duelo

4

REDES DE APOYO

- Asistir a grupos de apoyo con otras personas que estén pasando por lo mismo.
- Buscar acompañamiento espiritual
- Acceder a servicios de ayuda psicológica de ser necesario



AUTOCUIDADO DURANTE EL DUELO

5

- Cuidar tu salud física
- Reservar tiempo para si mismos.
- Aceptar la ayuda de los demás.

ETAPAS DEL DUELO



1 NEGACIÓN

Se da de manera inmediata, frecuentemente está relacionada con el estado de shock o de embotamiento emocional. La frase que podría resumir la esencia de esta etapa es "Esto no me puede estar pasando a mí"

2 IRA

Sentirse frustrado conlleva que aparezca sentimientos de enojo, de ira. Durante esta etapa las personas buscan atribuir la culpa de la pérdida a algo externo o incluso pueden atribuirla a sí mismo.



3 NEGOCIACIÓN

La persona guarda la esperanza de que todo continúe igual. Las intenciones de volver el tiempo atrás es un deseo frecuente en esta etapa, para así haber reconocido a tiempo la enfermedad o evitar que el accidente sucediera.

4 DEPRESIÓN

En este periodo la persona empieza a asumir de forma definitiva la realidad de la pérdida y de desesperanza junto con otros síntomas típicos de los estados depresivos, como el aislamiento social o la falta de motivación.



5 ACEPTACIÓN

La ultima etapa es la de aceptación de la pérdida, y comienza el estado de calma asociado a la comprensión de la muerte o las pérdidas como parte natural de la vida humana.