



EL DUELO

¿QUÉ ES?

Proceso normal y predecible ante:

- La muerte de un ser querido
- PÉRDIDA de un trabajo
- Finalización de una relación con la cual se tenía un vínculo afectivo significativo.

La pandemia puede ser un factor importante a la hora de enfrentar el duelo.



¿QUÉ SENTIMOS?

Tras la pérdida es normal que sintamos tristeza, dolor, impotencia, culpa y temor; toda una turbulencia de emociones. Además, son comunes el llanto frecuente, dolores gastrointestinales y sentir intensamente nuestras palpitaciones.

COMUNICACIÓN

Habla con seres queridos, revisa tu red de apoyo, esta es importante. Es bueno conversar al respecto. No dudes en pedir ayuda cuando sea necesario.



ACEPTACIÓN

Acepta tus sentimientos: Es normal sentir diferentes emociones, reconocerlas nos ayudará a aceptarlas. La intensidad y duración del duelo son proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.



TRANSFORMACIÓN

Crear recuerdos o rituales, por ejemplo un libro de recuerdos virtual, un blog o una página web para recordar dicha pérdida y pídele a personas cercanas que incluyan sus historias y recuerdos.



COMPRENSIÓN

Permitirse vivir el dolor ayuda a sobrellevarlo. Recuerda que el duelo es íntimo y personal, y solo quien lo vive puede gestionarlo.

