



GIMNASIO EMOCIONAL



SECRETARÍA DE SALUD



Es un espacio, definido por la Dirección de Gestión del Talento Humano, en donde puedes conocer y gestionar tus emociones.

- Relaciones laborales
- Gestión Emocional
- Familia
- Duelo
- Desarrollo personal
- Ambientes laborales saludables
- Teletrabajo
- Síntomas asociados a enfermedad emocional

Y mucho más...

En esta oportunidad veamos...



Gimnasio Emocional
Entrena tus Emociones

n1tovar@saludcapital.gov.co

¿QUÉ ES EL DUELO?

Cuando llega una pérdida a nuestra vida,
debemos adaptarnos a nuestra nueva realidad.
No existe duelo sin dolor, pero podemos conectarnos con este
dolor para que sea nuestro aliado en el proceso de aceptación.



ALCALDÍA MAJOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
SALUD

BOGOTÁ

Falsas creencias ASOCIADAS AL DUELO



1. El tiempo lo cura todo.
2. "No pienses en eso, que es peor".
3. "Tú lo que tienes que hacer es distraerte".
4. Hay que ser fuertes.
5. "Si no lo superas, no dejas descansar al fallecido".



SECRETARÍA DE
SALUD





Hay muchos tipos de pérdidas,
ninguna desestima a la otra.

- **Relacionales:** Desapego de un vínculo afectivo, relación con el otro, fallecimiento, ruptura, pérdida del trabajo, cambio de ciudad, amistades.
- **Evolutivas:** Envejecimiento, el cuerpo, la edad, estilos de vida de una etapa evolutiva.
- **Capacidades:** Enfermedades, accidente, pérdida de capacidad personal.
- **Material:** Carro, casa, celular, etc.



Gimnasio Emocional
Entrena tus Emociones



SECRETARÍA DE
SALUD





**Atención y acompañamiento
en el manejo del duelo**



Etapas del duelo



Tipos de duelo



Gestión emocional del duelo