

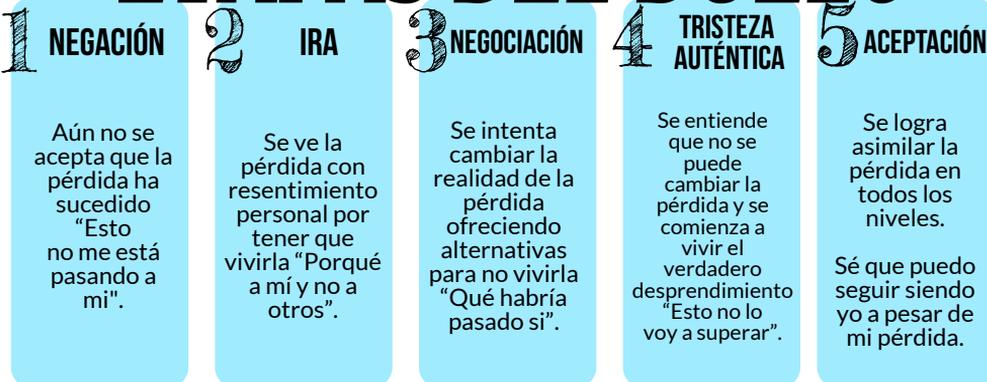
ESTRATEGIAS PARA EL AFRONTAMIENTO HUMANIZADO DEL DUELO



El duelo es el proceso psicológico que desarrollamos cuando necesitamos adaptarnos emocional y socialmente a una pérdida.

Dicha pérdida desencadena en nosotros una serie de procesos emocionales que, si bien están ligados al malestar psicológico, son necesarios para adaptarnos a la misma y aprender a vivir sin aquello que hemos perdido y que era importante en nuestra vida.

ETAPAS DEL DUELO



TAREAS DEL DUELO

EN EL MOMENTO DE DUELO PODEMOS PARTICIPAR ACTIVAMENTE CUMPLIENDO TRES TAREAS:

1 ACEPTACIÓN COGNITIVA

Se trata de aceptar en la mente la pérdida, tener la capacidad de ser realistas frente a lo sucedido y generar posibilidades para hacer frente a la situación.

2 ACEPTACIÓN EMOTIVA:

Esta tarea puede tomar mucho más tiempo que la primera. Se trata de reconocer y expresar los sentimientos que surgen durante todo el proceso de aceptación de la pérdida (rabia, miedo, tristeza, etc.); y especialmente lograr dar curso y sanar para completar los procesos de perdón.

3 ACEPTAR EL CAMBIO DE IDENTIDAD Y REFLEJARLO:

Aceptar la nueva persona que ahora soy sin ese objeto o sin ese ser querido y volverme a sentir completa (o) en ese nuevo yo.

TIPS PARA MANEJAR EL DUELO

- Hable sobre su pérdida con su familia, amigos o colegas para poder comprender lo qué ha sucedido y recordar a su amigo o familia
 - Acepte sus sentimientos.
 - Cuídese a usted y a su familia.
- Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida.
 - Rememore y celebre la vida de su ser querido.
- Utilice los recursos comunitarios disponibles tales como los grupos de ayuda mutua en el duelo.

DICIEMBRE 2023

Referencias bibliográficas

- Las 5 fases (etapas) del duelo: ¿qué ocurre en cada una? <https://medicopius.com/psicologia/fases-duelo>
- Orientaciones Técnicas desde la perspectiva psicosocial para la atención y manejo del duelo por parte del personal de salud*. <http://saludcapital.gov.co/DDS/Paginas/Humanizacion.aspx>

