

MANEJO DEL DUELO

¿Qué es el duelo?

- Son aquellas emociones, pensamientos o conductas que llegan a causa de una pérdida.
- Es una experiencia natural, universal y, a la vez, personal.
- Las experiencias de duelo varían en cada persona y están influenciadas por la naturaleza de la pérdida.



En el duelo aparecen sentimientos como:

Tristeza

Suele manifestarse con pesimismo, insatisfacción y tendencia al llanto

Confusión

Es la pérdida de la capacidad de reacción y la dificultad de conexión con la realidad

Enojo

Aparece ante la frustración de la pérdida, se puede proyectar ese enojo hacia el entorno y los demás,

Arrepentimiento

Sentir culpa o remordimiento por algo que se ha hecho o dejado de hacer con anterioridad antes o después de la pérdida

Frustración

Suele ser consecuencia de la tristeza, que conlleva a sentir desesperanza, sin embargo suele ser uno de los más sanadores

Cuales son las fases del duelo:

Negación

Es una etapa difícil del duelo ya que la persona puede estar evitando el proceso de superarlo. Niega lo sucedido

Tristeza:

Es una de las etapas más comunes de este proceso, es una de las emociones más fuertes que una persona puede experimentar

Rabia o Ira

Se siente frustrada y enojada por la pérdida, es una respuesta normal al dolor y a la tristeza.

Aceptación:

Es una etapa del duelo en la que la persona finalmente acepta la pérdida y se adapta a la nueva situación.

Y recuerda que.... desde el SGRRI queremos que sigas cuidando de tí