

TIPOS DE DUELO

1. PÉRDIDAS RELACIONALES

¿Qué son?



Son aquel tipo de pérdidas relacionadas con el “otro”, es decir, con las personas que nos rodean y que son un pilar en nuestras vidas. Incluye el fallecimiento de personas cercanas, el fin de relaciones, separaciones, divorcios y abandonos.

Técnicas de manejo del duelo relacional

→ Acepta el proceso del duelo, debes intentar superarlo poco a poco, pero mientras estés en el proceso no te culpes por estar triste, decaído, o por no tener fuerzas.

→ Acepta tus sentimientos y comunica lo que sientes

→ Llorar si es necesario procura rodearte de las personas que te quieren

→ Cuídate y toma tu tiempo para llevar las cosas



Consejos a tener en cuenta



Habla de tu pérdida: Compartir tus sentimientos con amigos de confianza, familiares o un grupo de apoyo puede ser muy terapéutico.

Establece una rutina: Mantener una rutina diaria puede proporcionar una estructura y un sentido de normalidad en momentos de caos emocional.

Cuida tu salud física: El duelo puede ser agotador físicamente. Asegúrate de comer bien, hacer ejercicio regularmente y descansar lo suficiente.



Cuando pedir ayuda

Cuando experimentas una tristeza profunda o prolongada, dificultad para aceptar la situación, aislamiento social, pérdida de interés en actividades, cambios en el apetito o el sueño, pensamientos autodestructivos, o si sientes que no puedes manejar el dolor emocional por ti mismo.

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