

TIPOS DE DUELO

3. PÉRDIDAS MATERIALES

¿Qué son?



Aquí aparecen pérdidas que no tienen que ver directamente con la persona propiamente dicha, y se trata de pérdidas materiales. Incluimos en este tipo de pérdidas al trabajo, la situación económica, pertenencias y objetos.

Técnicas de afrontamiento:

- 1 Aceptar la realidad de la pérdida
- 2 Trabajar en las emociones y el dolor de la pérdida
- 3 Adaptarse a un medio



Consejos de afrontamiento



Busca apoyo profesional si es necesario: Si sientes que tu duelo es abrumador o está interfiriendo con tu capacidad para funcionar.

Dedica tiempo a tus intereses y hobbies: Reanudar actividades que disfrutas o empezar nuevas puede ayudarte a reconectar con el placer



Escribe sobre tus sentimientos: Llevar un diario puede ser una forma efectiva de expresar emociones y pensamientos.



Cuando pedir ayuda:

Cuando la situación afecta significativamente tu bienestar emocional, genera estrés excesivo, ansiedad, o depresión, si la pérdida impacta tu capacidad para cubrir necesidades básicas, o cuando sientes que no puedes enfrentar la situación por ti mismo.

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