
MANEJO DEL DUELO

¿QUE ES EL DUELO?

Es un proceso psicológico que se produce a partir de una pérdida, dolor de algo significativo, pueden ser una persona, un animal, una relación, una cosa, etc.

Es una experiencia emocional humana y universal, única y dolorosa; el hecho de enfrentarse a esta pérdida se le llama elaboración de duelo y conduce a la necesidad de adaptación a una nueva situación. Tomado de <https://personalidadenduelo.wordpress.com/discusion-teorica/sobre-duelo/definicion-y-tipos-de-duelo/>

ETAPAS DEL DUELO

La negación y aislamiento, la incredulidad; etapa de choque con la realidad.

Ira: el resentimiento y la búsqueda de culpables, pues no hay marcha atrás.

La negociación: cambiar el hecho de la pérdida, buscar estrategias para el resultado final.

La depresión: tristeza y sensación de vacío, emociones naturales ante la pérdida.

La aceptación: se aprende a convivir con el dolor emocional del ser que ya no está.

REACCIONES ANTE LA PÉRDIDA

Sentimientos: Tristeza, enojo, alivio, soledad, ansiedad, culpas y reproches personales.

Sensaciones físicas: Vacío en el estómago, presión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, debilidad muscular, falta de energía.

Pensamientos: incredulidad, confusión, preocupación, sensación de presencia

Conductas: alteración del sueño, falta de apetito, aislamiento social, sentirse culpable, Contar los días desde su partida.

EL DUELO ES UN PROCESO DE ADAPTACIÓN

Se ha entendido el duelo como un proceso de tristeza, asociado a la falta de alguien o algo. Hoy en día se sabe que todas las situaciones que llegan con una pérdida se asocia a un proceso de duelo por ejemplo, muerte de un ser querido, el trabajo, la separación, que los hijos se vayan de casa...

PARA SUPERAR EL DUELO

Aceptar el proceso de duelo, pues es necesario cuando sufrimos alguna pérdida.

Aceptar los sentimientos, ya que no todo el mundo siente tristeza ante la pérdida.

Expresar lo que siente, la pena compartida es menos dolorosa.

Llorar tiene un efecto analgésico provoca la sensación de liberación.

Hacer el esfuerzo de no estar mucho tiempo solo.

Evitar ocuparse demasiado ya que algunas veces se intenta superar con múltiples ocupaciones.

Mantener una rutina de cuidados personales, aunque no tenga ganas de hacerlo.

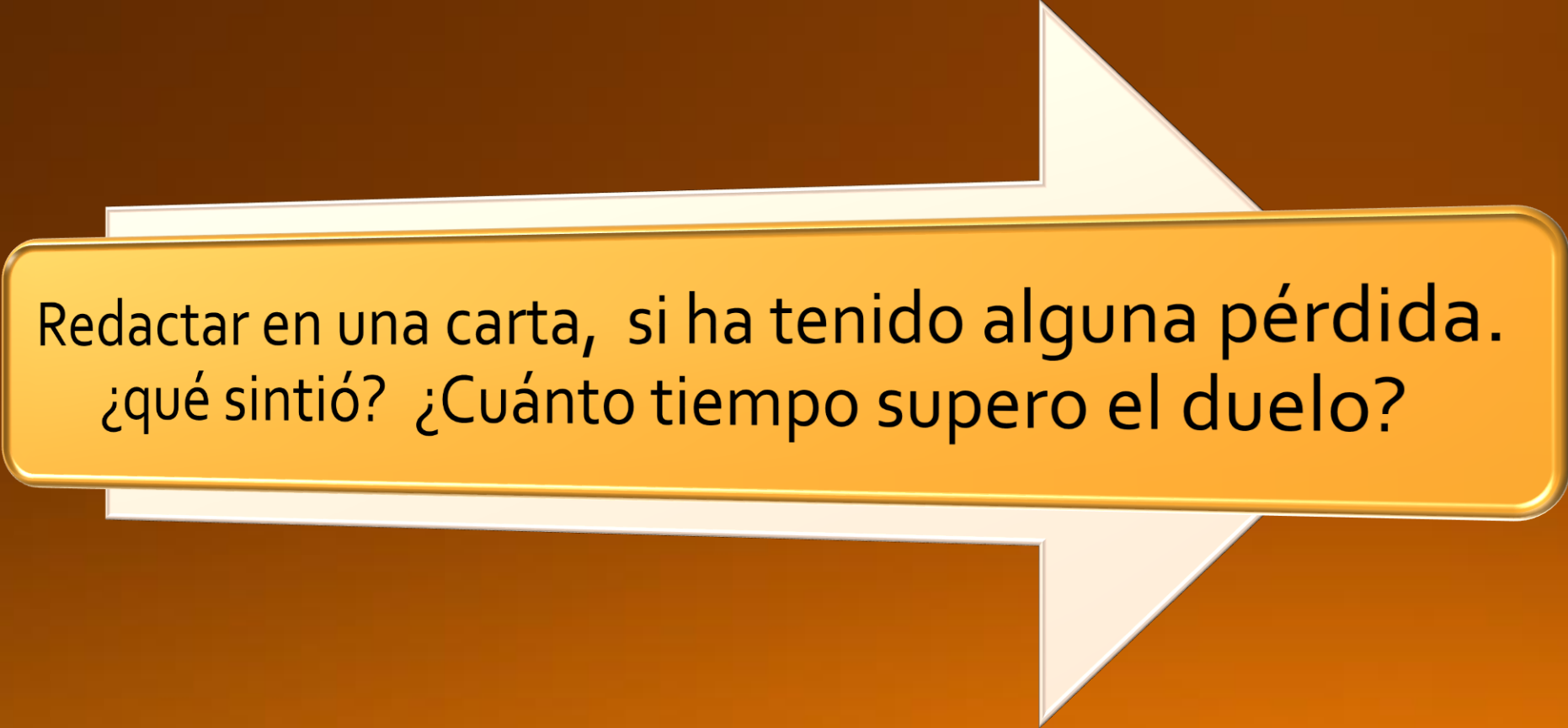
Buscar un grupo de apoyo, están conformados por personas que han pasado por lo mismo.

LA FE COMO APOYO FRENTE AL DOLOR

Cuando la Iglesia Católica dice que las personas no morimos, no está negando la realidad de una evidencia física, que el cuerpo deja de funcionar, está diciendo que el hombre no es sólo cuerpo, sino que también tiene alma que trasciende a la vida eterna .

Una fe madura alivia el peso de la pérdida, da esperanza y permite encontrar sentido a la muerte.

ACTIVIDAD



Redactar en una carta, si ha tenido alguna pérdida.
¿qué sintió? ¿Cuánto tiempo supero el duelo?