

EL DUELO

¿QUÉ ES EL DUELO?

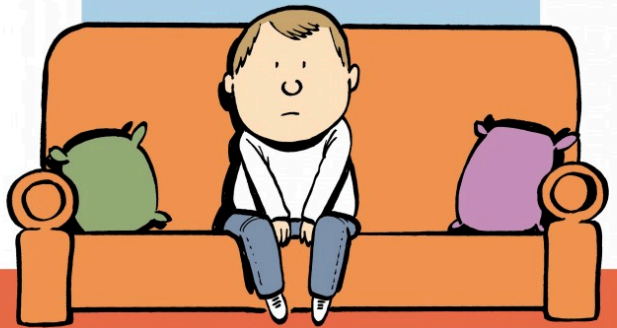
Fases el duelo

El duelo es el proceso emocional que seguimos para adaptarnos a la pérdida de un ser querido. No hay una forma "correcta" de vivir el duelo, ya que cada persona lo vive de manera diferente. Es importante ser amable con uno mismo y permitir que las emociones fluyan naturalmente.

Fases del duelo: Aunque cada persona puede experimentar el duelo de forma única, hay algunas etapas

El duelo es un proceso único para cada persona. No existe una única manera de vivirlo, pero muchos expertos identifican algunas fases comunes que las personas pueden atravesar:

1. **Negación:** Sentimientos de incredulidad, como si la pérdida no fuera real.
2. **Ira:** Sentimientos de enojo y frustración hacia la situación, hacia uno mismo o hacia otros.
3. **Negociación:** Tratar de hacer acuerdos o cambios para revertir la pérdida o aliviar el dolor.
4. **Depresión:** Sentimientos de tristeza profunda y desesperanza.
5. **Aceptación:** Llega un momento en que se empieza a comprender la realidad de la pérdida y se busca un camino hacia la sanación.



ESE HOSPITAL SAN FRANCISCO DE VIOTÁ



¿Cómo Afrontar el Duelo?

- 1. Permítete sentir:** Es importante no reprimir las emociones. El dolor es natural y necesario para sanar.
- 2. Busca apoyo:** Hablar con amigos, familiares o un terapeuta puede ser útil. El apoyo social es fundamental.
- 3. Cuida de ti mismo:** Intenta mantener una rutina diaria, dormir bien, alimentarte correctamente y hacer ejercicio.
- 4. Recuerda a tu ser querido de forma positiva:** A medida que pasa el tiempo, encuentra formas de honrar la memoria de la persona que has perdido, como a través de rituales o actividades con significado.



Señales de que podrías necesitar ayuda profesional

Si el dolor del duelo interfiere con tu vida cotidiana o dura más de lo esperado, podrías considerar la ayuda de un profesional, como un psicólogo o consejero especializado en duelo.

Recursos de Apoyo

- Grupos de apoyo: Buscar en tu comunidad grupos de apoyo como familiares, amigos etc. para el duelo que pueda ayudarte a compartir tu experiencia con otras personas que atraviesan situaciones similares.
- Orientación profesional: Psicólogos y terapeutas especializados en el duelo pueden ser una excelente fuente de apoyo durante este proceso.

El duelo no tiene un calendario fijo y cada persona lo vive de manera diferente. Si bien es una experiencia dolorosa, con el tiempo, el apoyo adecuado y el autocuidado, es posible encontrar la paz y la resiliencia.