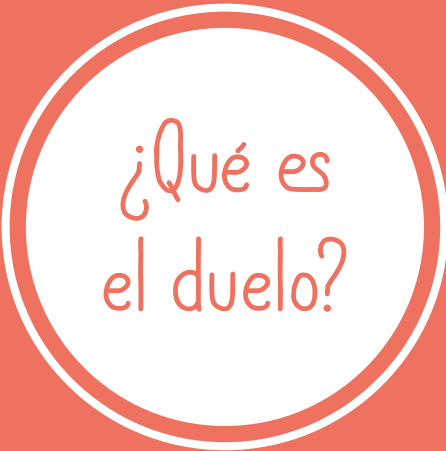


¿Sabes como manejar
el duelo?



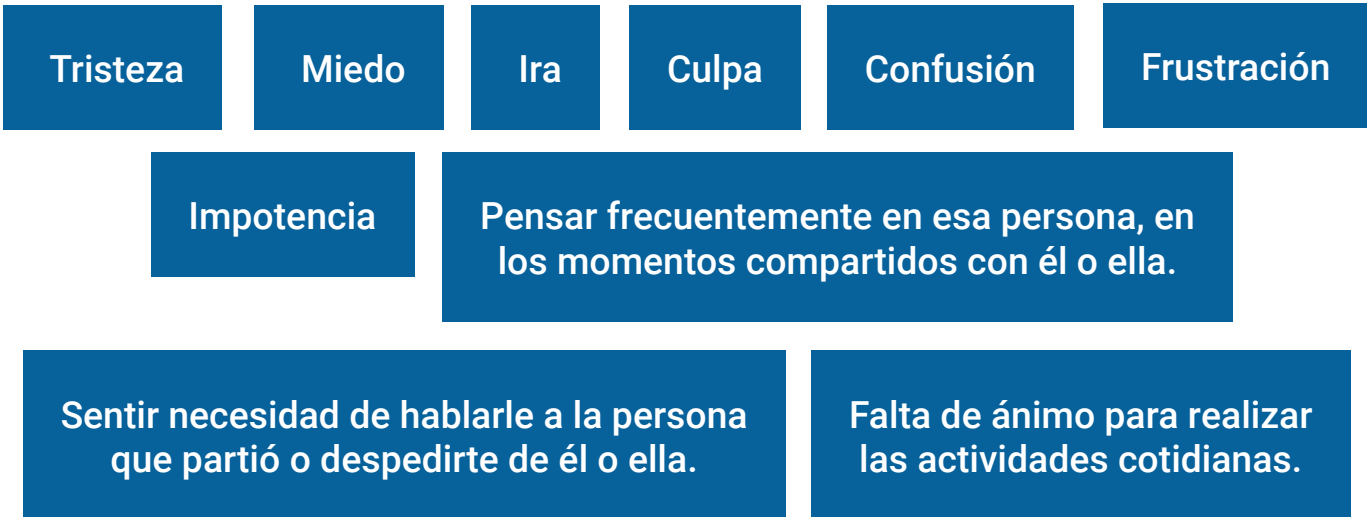
Aunque el duelo es un proceso natural, sabemos que genera sentimientos y emociones que pueden ser complejos de vivir y tramitar. Te invitamos a leer la siguiente información, la cual busca brindarte herramientas para poder atravesar este proceso y estar atento a las señales de alarma que impliquen buscar ayuda especializada.



El duelo son aquellas emociones, pensamientos y conductas producto de la pérdida de un ser querido o alguna persona significativa en nuestra vida.

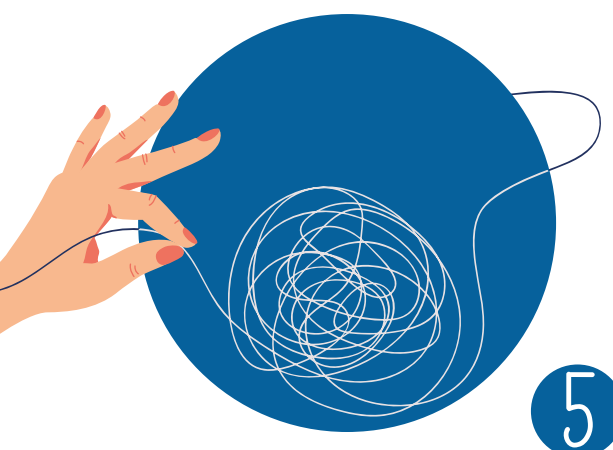
Este proceso puede tomar un tiempo (entre 6 y 12 meses), sin embargo, dependiendo de la persona este rango puede variar. Tus emociones y sentimientos en este tiempo podrán variar, especialmente la tristeza y la desesperanza, lo más importante es ser consciente de estas para identificarlas y así determinar la mejor manera para afrontarlas.

¿Qué puedes llegar a sentir o pensar?



Recuerda que todas estas emociones y pensamientos son una respuesta natural de la mente y que tienen como objetivo la reorganización de la vida y la superación del dolor asociado a tú pérdida.

¿Cuáles son las etapas del duelo?



5

Aceptación

Se reconoce el vacío de la pérdida y se llena con recuerdos. Se adquiere confianza para enfrentar el futuro.

4

Tristeza

Se reconoce la pérdida y al intentar retomar la rutina, se siente desinterés y la ausencia de la persona que partió.

3

Negociación

Se adquiere mayor flexibilidad y entendimiento de la realidad. Se identifica la red de apoyo (familia, amigos, compañeros).

2

Ira

Se genera frustración por no poder recuperar la persona que se ha perdido.

1

Negación

La mente niega el evento para mitigar el impacto de la pérdida.



¿Cuáles recomendaciones puedes tener en cuenta?

- **Trata de comprender y entender tus emociones**, permitiendo experimentarlas sin darles un juicio de valor. A pesar que la tristeza, la rabia o el miedo pueden ser molestos, son necesarios como parte del proceso adaptativo que tu mente pretende alcanzar con el duelo.
- **Acompáñate de personas significativas para ti** y que te puedan ayudar a atravesar este proceso; que te escuchen si quieres hablar sobre lo que estás sintiendo o que puedan acompañarte en caso que quisieras estar con alguien.
- Al reconocer tus emociones también podrás tener una postura más activa y **estar atento a tus necesidades de salud mental y física**. Puedes practicar ejercicio y actividades espirituales. Recuerda mantener una alimentación balanceada y las horas de sueño necesarias.
- **Reflexiona sobre lo que va a pasar ahora después de la pérdida**, tomando decisiones frente a lo que se va hacer, cómo seguirán las rutinas e intenta actuar conforme a tus decisiones.



¿A qué debo estar atento y cuándo buscar ayuda especializada para mi proceso de duelo o de alguien que conozco?



- **Si noto que hay incapacidad para identificar y expresar esas emociones** relacionadas con el duelo, es decir, si se actúa como si no hubiera pasado nada.
- Cuando se presente, por un tiempo prolongado, la **necesidad de aislamiento**.
- En caso de presentarse **abuso de sustancias** (alcohol, cigarrillo, drogas).
- Cuando se evidencien **actos autoagresivos** como golpes o cortes.
- Al notar un **abandono del autocuidado y la imagen personal**.
- Si noto **conductas extrañas** como hablar solo o impulsos repentinos incontrolables.

Recuerda que desde la Dirección de Desarrollo Humano – Bienestar Universitario contamos con programas y servicios para acompañarte en tu búsqueda del equilibrio y bienestar. Pregúntanos sobre las actividades deportivas, artísticas y espirituales que tenemos para ti, así como por la consulta médica y psicológica.

Si quieres consultar más información puedes ingresar aquí:

www.eafit.edu.co/saludmental

duelocontigo.org (Acompañamiento psicológico gratuito en temas de duelo)

www.funerariasanvicente.com (Unidad de Duelo Funeraria San Vicente)



¡Que Bien-estar en EAFIT!

Esta guía útil es tomada de CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL MANEJO DEL DUELO EN ÉPOCA DEL COVID-19 (Asociación Colombiana de Psiquiatría, 2020)