

QUÉ ES Y CÓMO MANEJAR

El Duelo

El duelo es un proceso normal que todos vivimos cuando perdemos a alguien o algo que es importante para nosotros. Es normal sentir dolor y tristeza, cuando algo así se presenta en nuestras vidas.

No hay un tiempo específico en el cual la pérdida pueda ser superada, el proceso del duelo busca que la persona logre entender que su vida puede continuar sin eso que perdió.

¿QUÉ PUEDE CAUSAR UN DUELO?

En nuestras vidas hay diferentes cosas que pueden generar un proceso de duelo, acá te dejamos algunos ejemplos cotidianos:

- **El más común es la muerte de alguien cercano a nosotros (amigos, familiares, conocidos).**
- **Perder el empleo.**
- **Finalizar una relación de pareja o amistad.**
- **Tener que abandonar nuestro hogar y mudarnos a otra ciudad.**
- **Que nuestros hijos o nuestros padres se vayan del hogar y nos separemos de ellos.**

COSAS QUE PUEDES HACER SI ESTÁS PASANDO POR UN DUELO

- Trae al presente recuerdos y enseñanzas de esa persona que ha fallecido.
- **Es normal perder el interés** de las cosas que antes te gustaban. Esto no durará para siempre.
- **Habla con alguien de confianza**
- Si alguien cercano a ti está pasando por lo mismo, comparte lo que sientes con él o ella.
- Si sientes que nadie te entiende **busca ayuda** de un profesional
- Intenta reconectar con las actividades de interés para contener el dolor.
- **Cuida de tu cuerpo** (Haz deporte, aliméntate bien, cuida de tu cuerpo)



¿CÓMO AYUDAMOS A UN AMIGO QUE ESTÁ PASANDO POR UN DUELO?

- Hazle saber que estás ahí para él o ella si te necesita
- Llámale o proponle que se vean
- **Escúchale**, con oír es suficiente
- **Deja que lllore**, las lágrimas alivian el dolor
- Si está de mal genio no te lo tomes personal
- **Deja que hable y recuerde** a su ser querido
- **Ayúdale** con tareas que no pueda hacer en esos días



¿CÓMO COMUNICAMOS LA MUERTE A LOS NIÑOS?

- **Involucra al niño/a** en el proceso de duelo
- **Responde sus dudas**
- No ocultes al niño/a lo que está sucediendo
- **Hazle parte del ritual** de despedida



RECUERDA

- **Cada uno vive el duelo de manera diferente y en tiempos diferentes.**
- **Trata de comprender al otro y respeta su proceso.**
- **Vive tu proceso como creas que es mejor para ti. Evita compararte con los demás.**



REFERENCIAS

- Costábile, D (2016) "Una mirada desde el psicoanálisis a los procesos de duelo en adultos" Recuperado de: <https://tinyurl.com/ygrvpwfw>
- Teresa. (2020). *Estrategias para superar el duelo*. Recuperado de: <https://www.psicologiamorali.com/estrategias-para-superar-el-duelo/>
- Costábile Guido, D. (2016). Una mirada desde el psicoanálisis a los procesos de duelo en adultos (Pregrado). Universidad de la República de Uruguay.
- Pelegrí Moya, M., & Romeu Figuerola, M. (2011). El duelo, más allá del dolor. *Revista De Psicoanálisis: Desde El Jardín De Freud*, 11, 133 - 148. doi: 10.15446/djf
- Barón Buitrago, O., & Jordán Quintero, M. Duelo. Presentation, Pontificia Universidad Javeriana Bogotá.