

Acompañando el duelo

¿Qué es? Todos los seres humanos durante la vida, enfrentamos múltiples y diversas pérdidas, que nos llevan indiscutiblemente a vivir un duelo.

El duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras una pérdida. Es un proceso por medio del cual asumimos, asimilamos, maduramos y superamos la misma. Es una reacción natural ante la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo como perder la salud, la libertad, el trabajo, etc.

Etapas del duelo:

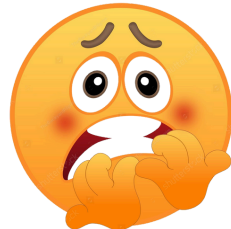


Fase de impacto

Puede durar de pocas horas a una semana, se presentan muchas emociones, de manera especial la ansiedad.

Fase de depresión o repliegue:

Se prolonga a lo largo de varias semanas o meses, se inicia con sintomatología depresiva inhibida, seguida de episodios de protesta-irritación y aislamiento.



Fase de recuperación, curación o restitución:

Se produce al cabo de seis meses a un año, se retorna al nivel de funcionamiento previo, siendo capaz de establecer nuevos lazos afectivos.



Recomendaciones

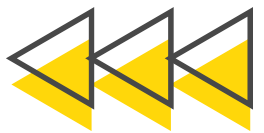


¿Cómo sobrellevar el proceso de duelo?

- Reconozca su dolor.
- Acepte que el duelo puede desencadenar muchas emociones diferentes e inesperadas.
- Comprenda que su proceso de duelo será único para usted.
- Busque el apoyo directo de las personas que se preocupan por usted.
- Cuídese físicamente para apoyarse emocionalmente.
- Reconozca la diferencia entre duelo y depresión.
- Hable con un terapeuta certificado.



Si eres estudiante de SJV:

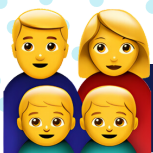


- Habla con tus padres, director de grupo o un adulto significativo para ti.
- Busca el apoyo de Orientación escolar.
- Aprovecha el acompañamiento de pastoral o de un consejero espiritual.



Si eres colaborador de SJV:

- Recuerda las medidas efr, puedes recibir acompañamiento externo.
- Busca el apoyo de Orientación escolar.
- Aprovecha el acompañamiento de pastoral o de un consejero espiritual.



Si eres padre de familia:

- Busca el apoyo de Orientación escolar de nuestro colegio.
- Aprovecha el acompañamiento de pastoral o de un consejero espiritual.
- Asovegas te brinda opciones de acompañamiento externo con descuento si eres asociado.

Busca más información en: <https://childmind.org/es/guia/guia-sobre-como-ayudar-a-los-ninos-a-enfrentar-el-duelo/>

Información recuperada de:

SciELO, The Scientific Electronic Library Online - SciELO is an electronic library covering a selected collection of Brazilian scientific journals, Sep 2003:

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005
Blog médico, grupo Health Care, <https://ghc.com.mx/index.php/2023/02/02/el-duelo-es-un-sentimiento/HelpGuide.org>, febrero 21, 2024: <https://www.helpguide.org/es/problemas-del-envejecimiento/como-sobrellevar-la-perdida-y-el-duelo>



San José
de Las Vegas