



Instituto Politécnico Nacional  
“La Técnica al Servicio de la Patria”



IPN Conexión saludable  
Un programa Politécnico para construir bienestar

# Cómo sobrellevar los duelos y las pérdidas

Caja de herramientas para el bienestar



# Presentación



Instituto Politécnico Nacional  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **“Cómo sobrellevar los duelos y las pérdidas”**. Su objetivo es ofrecerte algunos **consejos y herramientas que te ayuden a elaborar duelos**. Así mismo tendrás más elementos para aprender a tomar decisiones más conscientes.

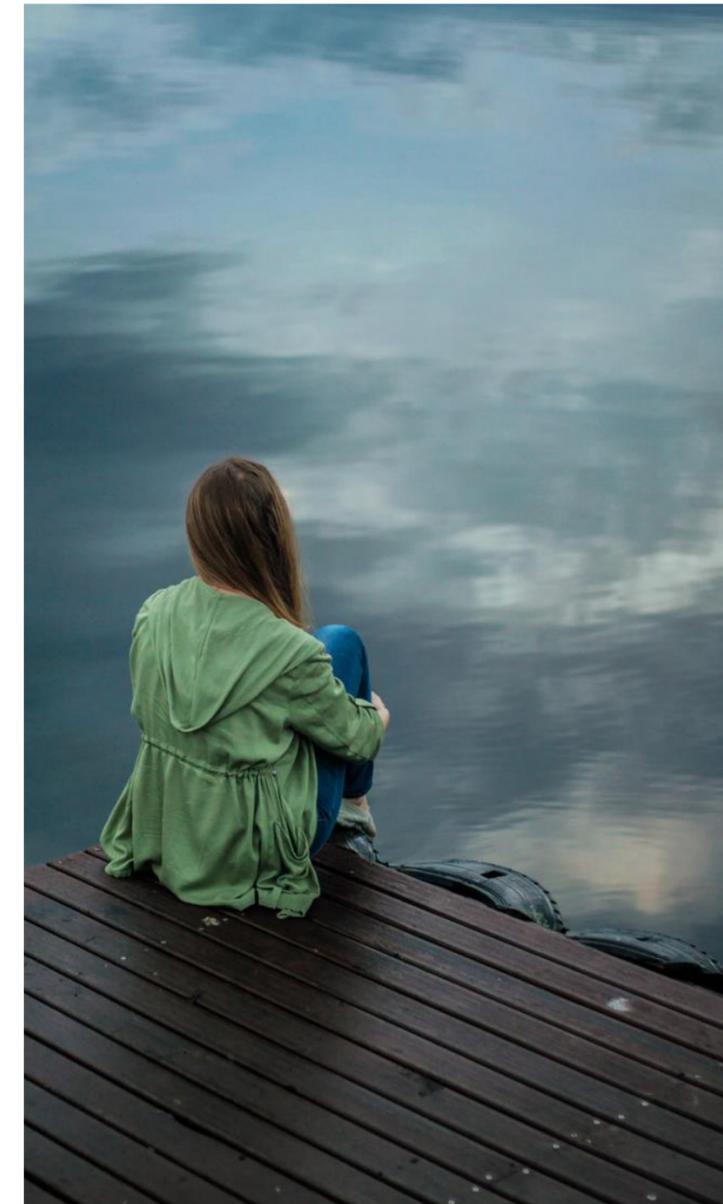


# ¿QUÉ SON LOS DUELOS Y LAS PÉRDIDAS?

El duelo es aquel proceso normal que deriva de cualquier pérdida de algo valioso para nosotros, sin importar si dicho valor es tangible o relativo.

Existen muchos tipos de pérdidas, fallecimiento de seres queridos, diagnósticos de enfermedades, cambios en el trabajo, decepciones amorosas o cualquier situación que nos genere sentimientos de profunda tristeza por la pérdida de algo que apreciábamos.

A continuación, se enlistarán algunos consejos y herramientas para elaborar tus duelos.

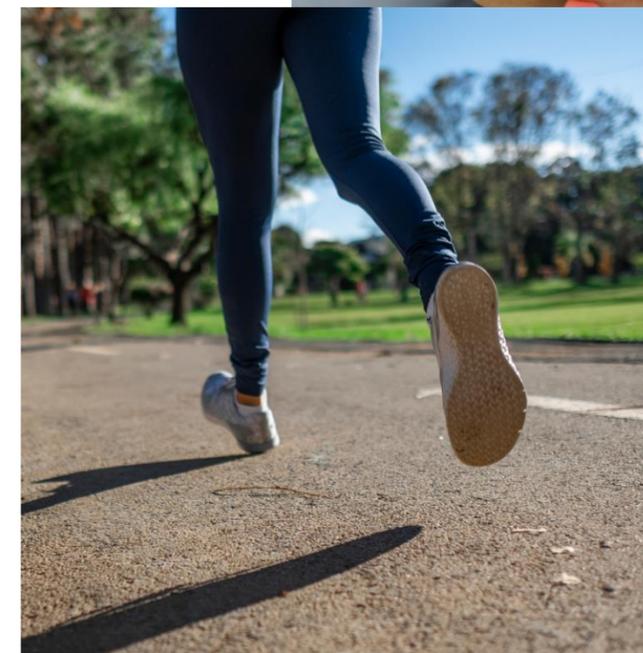
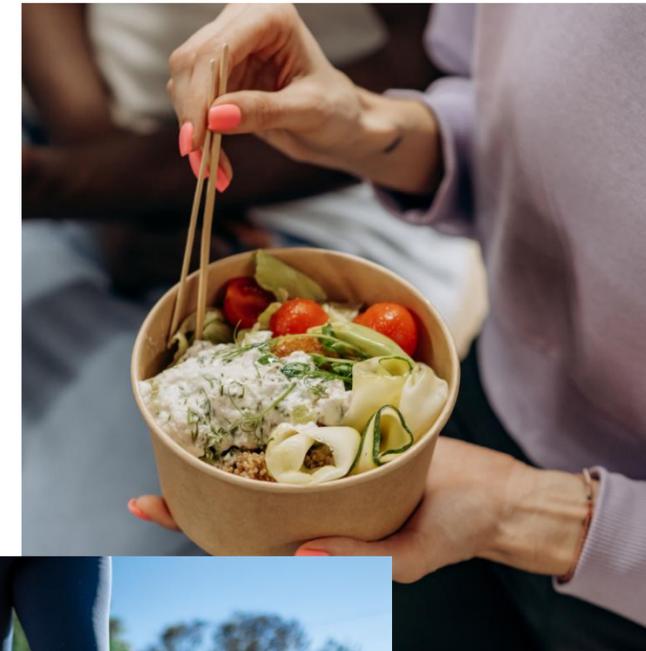




# PROCURA TU AUTOCUIDADO

El autocuidado son todas esas actividades y decisiones que tomamos día a día en función de nuestro bien y nuestra salud, es muy importante que no abandonemos dichas actividades para evitar enfermedades y malestares a futuro.

Dentro del autocuidado se engloban: los hábitos de higiene, comer sanamente, hidratarse, dormir apropiadamente, realizar ejercicio y actividades recreativas o de entretenimiento.





# ACÉRCATE A TU RED DE APOYO

Vincúlate con las personas de mayor confianza, que te apoyen y con las que puedas hablar de cómo te sientes en el momento que lo necesites.

Esta red de apoyo puede estar conformada por miembros de tu familia, amigos, compañeros de trabajo, escuela, etc.





# ABRAZA TUS EMOCIONES

Es natural que durante un duelo se manifiesten emociones de pesar, enojo y desamparo, por ello identificarlas, comprenderlas y expresarlas te ayudará a sobrellevar el duelo de mejor manera.

Puedes expresar dichas emociones de muchas formas, por ejemplo, con actividades creativas, puedes dibujar, pintar, esculpir, realizar algún trabajo manual, bailar o escribir.

Algunas herramientas en este rubro que puedes utilizar son las siguientes:





- **Realiza un diario**

Este ejercicio te ayudará a expresarte y reflexionar en un espacio íntimo, para ello debes escribir o llevar un diario donde puedas plasmar tus emociones o escribir sobre cómo ha sido para ti este proceso, te recomendamos llevarlo a cabo todas las noches el tiempo que consideres conveniente.





- **Crea un álbum**

Crea un álbum donde puedas recordar a esa persona querida y todos los momentos compartidos, decóralo a tu gusto, puedes escribir frases de agradecimiento o de cariño.

Puedes también enmarcar fotografías o fabricar una caja de memorias especiales, el objetivo de ello es que puedas crear un espacio para honrar a esa persona especial y recordar todo lo que compartiste con ella.





- **Escribe una carta**

Con este ejercicio puedes externalizar cómo te sientes dirigido al ser amado, escribir algo que hubieras querido decirle o palabras de agradecimiento.

Puedes escribir también poemas o mensajes pequeños, el objetivo es que puedas reconocer, aceptar y expresar tus emociones.





“El duelo no te hace imperfecto. Te hace humano.” –  
Sarah Dessen

Recuerda practicar estos consejos y herramientas  
continuamente para obtener resultados.

Te invitamos a conocer todo el material disponible que  
tenemos para ti en la página de IPN Conexión Saludable.