



Duelo

ES EL APRENDIZAJE MÁS GRANDE QUE TENEMOS EN LA VIDA PERO QUE MUCHOS NO LO QUEREMOS VIVIR PORQUE IMPLICA DOLOR Y SUFRIMIENTO.



¿Qué es el duelo?

Es el vacío que queda cuando algo importante no está y tenemos que adaptarnos a nuestra nueva realidad.



¿Qué debes saber acerca del duelo?

- Entender que los duelos no se cierran, se resuelven, se resignifican o se integran y aprendemos a vivir con ellos.
- La duración depende de cada individuo, mientras más tiempo pasa, la carga emotiva disminuye.
- La intensidad con que se experimenta depende de cada persona.
- No se requiere de una situación especial para su resolución.



Existen diferentes tipos de pérdidas:

- **Pérdidas del alma:** Son las más dolorosas y es cuando pierdes a un ser querido.
- **Pérdidas emocionales:** Es el vacío que queda cuando terminas una relación como un divorcio, pérdida de un sueño o de un ideal.
- **Pérdidas físicas:** Significa perder la salud, energía, un trabajo.



¿Cómo se manifiesta el Duelo?

Puedes sentirlo de muchas formas:

- Un vacío, hueco, desasosiego
- Miedo
- Pérdida del apetito
- Tristeza
- Insomnio
- Cansancio
- Enojo

Es importante saber que hay una diferencia entre dolor y sufrimiento:

Dolor: Es algo inevitable y sucede en el momento en que la situación es vivida.

Sufrimiento: Es opcional y es algo que no quieres resolver y que da vueltas una y otra vez en tus pensamientos.



Aquí tienes unos consejos para enfrentar el duelo y minimizar tu sufrimiento



- **Vive el duelo a tu manera:** No hay palabras para reconfortar un dolor, pero de ti depende como lo recuerdas: con alegría, tristeza, llanto, etc.
- **Expresa tus sentimientos:** Una forma en que puedes expresarlos es a través de una carta o contándoselos a alguien.
- **Agradece lo vivido:** Es una estrategia básica para sobrellevar un duelo, por ejemplo, "agradezco el tiempo y el amor que le di", "agradezco el momento que pude hacer algo por ti, todo lo maravilloso y las buenas acciones que hiciste por mí."
- **Buscar una red de apoyo:** Que significa frecuentar y convivir con tus seres queridos, familia, amigos, etc.
- **Reconoce y aprende a liberar tus emociones:** Busca en caja de herramientas de IPN Conexión saludable "La brújula de las emociones".
- **Realizar alguna actividad:** Hacer ejercicio, ir al cine, sacar a tu mascota a pasear, etc.
- **Resignifica tu duelo:** Es darle un significado diferente. Busca en caja de herramientas de IPN Conexión saludable "Semáforo de los pensamientos".

