

Prevención

# Cuidado de la Salud Mental ante situaciones de alto impacto emocional

*Duelo*

## Cómo afrontar la pérdida de un ser querido

El duelo por una persona querida es un proceso emocional complejo y profundamente personal.

También es una parte natural del proceso de sanar y recordar la memoria de la persona que hemos perdido.



¿Qué nos pasa?

Durante este tiempo, es común experimentar una mezcla de sentimientos y emociones cambiantes y contradictorias, además de dolorosas.

- Dificultad para creer que la pérdida es real.
- Rabia, porque las cosas tendrían que haber sido de otra manera.
- Tristeza, soledad por la ausencia.
- Miedo a no ser capaz de afrontar la vida sin nuestro ser querido.

Expresar nuestros sentimientos es importante para que el duelo no nos bloquee e impida continuar con vuestra vida.

Todas son emociones y reacciones normales,  
cada persona lo experimenta a su manera

No hay un tiempo determinado para superar una pérdida. Además, si se produce como consecuencia de una situación impredecible e inesperada, es más difícil de afrontar porque nuestra capacidad de control es muy limitada. En cualquier caso, expresar el dolor nos ayuda a liberarlo y a dejarlo atrás.

- Busca apoyo en tu entorno: comparte lo que te preocupa, y cómo te sientes.
- En ocasiones, puedes necesitar “estar contigo”. Hazlo, pero evita aislarte en exceso.
- Controla el acceso constante a noticias sobre el acontecimiento y sus consecuencias; podría desbordarte.
- Verifica la información que compartes en redes sociales: las noticias falsas generan intranquilidad y temor.
- Reserva momentos del día para desahogar tu dolor, respirar y relajarte; te ayudará a reequilibrar y mantener la calma.
- Mantén hábitos de autocuidado: cuida tu alimentación lo mejor posible, haz ejercicio y descansa.
- Cuídate y déjate cuidar por los demás, es sano pedir lo que necesitas; si el malestar persiste o empeora, consulta a profesionales de la salud.
- Si hay niños en el entorno familiar, comunicarles la noticia puede preocuparnos... ¿cómo lo podemos hacer?:
  - Transmíteles seguridad con una actitud cercana y en un tono tranquilizador.
  - Explica la verdad, los hechos, usando palabras simples y adecuadas a su edad; evitando detalles innecesarios o que les puedan confundir.
  - Ellos también necesitan participar del duelo familiar y despedirse de esa persona (hacerle un dibujo, cantarle una canción, etc.).
  - Escúchales, hazles sentir arropados y comprendidos. Presta atención a sus preguntas, ayudándoles a expresar sus sentimientos.



## Recuerda

Las personas somos fuertes y resilientes: tenemos más herramientas de las que pensamos para afrontar circunstancias excepcionales.

Sé tolerante con los demás: no todos reaccionamos, expresamos ni compartimos la vivencia de la misma forma; ni siquiera ante la misma situación extrema.

De ti también depende

Material publicado en 2024