

COVID – 19

TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO Y MANEJO DEL DUELO POR PERDIDA

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda



“Debemos superar nuestros miedos mientras todavía podemos realizar las cosas con las que soñamos”.

-Elizabeth Kubler-Ross

El duelo es el proceso por el cual atraviesa una persona ante la muerte de un ser querido o frente a cualquier otra pérdida considerada significativa en su vida. De acuerdo con Kübler-Ross, este proceso comprende 5 etapas:

- Negación: consiste en el rechazo consciente o inconsciente de la situación bajo la forma de una resistencia a aceptar la realidad.
- Ira: es un sentimiento de rabia, resentimiento y hostilidad frente a la familia, los amigos, profesionales médicos, incluso hacia Dios y hacia los objetos inanimados o las personas extrañas.
- Negociación: surge como una posibilidad de “acuerdo” de la inminente pérdida, bajo la idea de que se puede retrasar la muerte, haciendo compromisos o promesas para alcanzar metas terapéuticas de supervivencia o de desarrollo personal.
- Depresión: el doliente o el enfermo hacen conciencia de la certeza o la inminencia de la muerte y expresan profundos sentimientos de tristeza, miedo e incertidumbre, acompañados de aislamiento social, agotamiento físico y mental, abandono del tratamiento.
- Aceptación: el doliente o el enfermo efectúan una especie de “acuerdo” con la realidad del acontecimiento trágico, aceptando la pérdida y restableciendo las rutinas cotidianas, las relaciones sociales y las expectativas de vida.

Diez pasos prácticos para adaptarse a la pérdida



1. Acepta el proceso de duelo: el duelo es un proceso necesario cuando sufrimos una pérdida. Debes intentar superarlo poco a poco, pero mientras estés en el proceso no te culpes por estar triste, decaído, o por no tener fuerzas.



2. Acepta tus sentimientos: no todo el mundo siente tristeza ante una pérdida. Puede ser que te sientas enfadado, ansioso o que te parezca que no estás tan triste como deberías. No hay un manual que explique cómo se vive el duelo. Acepta los sentimientos que sobrevengan y no te juzgues.



3. Comunica lo que sientes: la pena compartida es menos. No sientas vergüenza o miedo al qué dirán. Comunica lo que sientes, los pensamientos que te pasan por la cabeza, con una persona de confianza que te pueda comprender y apoyar. En caso de tener hijos, no les escondas tu dolor. Tengan la edad que tengan será un buen aprendizaje emocional para ellos ver que su madre o su padre son capaces de mostrar sus sentimientos sin temor ni vergüenza.



4. Llorar: el llanto tiene un efecto analgésico que provoca esa sensación de liberación que nos inunda después de derramar las lágrimas. No te impidas llorar, el llanto es la expresión de la tristeza y reprimirlo sólo te provocará más ansiedad, tristeza e irritabilidad.

- 

5. Rodéate de gente: quizás no te apetezca ahora mismo, pero haz un esfuerzo e intenta no estar solo mucho tiempo seguido. Explícales a tus amigos o familiares cómo te sientes y pídeles que te hagan compañía en casa hasta que estés preparado para empezar a salir de nuevo.
- 

6. Evita sobreocuparte: una estrategia que lleva a cabo mucha gente en proceso de duelo es intentar superarlo a través de múltiples actividades encadenadas. Sin tiempo para pensar, reflexionar y aceptar los sentimientos, el proceso de duelo se alargará mucho más y corre el riesgo de quedarse enquistado.
- 

7. No te deshagas de los objetos: que te recuerdan al motivo del duelo. Aunque resulte una opción tentadora, si lo haces, además de estar huyendo del problema, más adelante te arrepentirás. Esa persona y esos objetos son parte de tu historia.
- 

8. Cuídate: aunque no tengas ganas de hacerlo. Intenta mantener una rutina de cuidados personales que incluyan la higiene tanto como la actividad física ligera. No es necesario ir a un gimnasio, simplemente levántate y camina por casa, activa tus músculos haz algunos pequeños ejercicios de estiramiento. No te olvides de cuidar también tu alimentación, si estamos bien alimentados somos más capaces de sobreponernos al dolor.



9. Tómate tu tiempo: no tengas prisa, no te presiones. No hay una fecha límite para finalizar el duelo. Poco a poco te irás sintiendo mejor.



10. Busca un grupo de apoyo: los grupos de apoyo están normalmente formados por personas que están pasando por diferentes situaciones de duelo. En ellos se habla sobre los sentimientos y las emociones y permiten normalizarlos en un contexto concreto.

¿Cuándo buscar ayuda?

Aunque cualquiera de estos síntomas puede ser una característica de un proceso normal de duelo, su presencia continuada debe ser causa de preocupación y merece la atención de un especialista.

- Intensos sentimientos de culpa, provocados por cosas diferentes a las que hizo o dejó de hacer en el momento de la muerte de su ser querido.
- Pensamientos de suicidio que van más allá del deseo pasivo de “estar muerto” o de poder reunirse con su ser querido.

- Desesperación extrema; la sensación de que por mucho que lo intente nunca va a poder recuperar una vida que valga la pena viva.
- Inquietud o depresión prolongadas, la sensación de estar “atrapado” o “ralentizado” mantenida a lo largo de períodos de varios meses de duración.
- Síntomas físicos, como la sensación de tener un cuchillo, clavado en el pecho o una pérdida sustancial de peso, que pueden representar una amenaza para su bienestar físico.
- Ira incontrolada, que hace que sus amigos y seres queridos se distancien o que le lleva “a planear venganza” de su pérdida.
- Dificultades continuadas de funcionamiento que se ponen de manifiesto en su incapacidad para conservar su trabajo o realizar las tareas domésticas necesarias para la vida cotidiana.
- Abuso de sustancias, confiando demasiado en las drogas o el alcohol para desterrar el dolor de la pérdida.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

La muerte: un amanecer, sobre la muerte y los moribundos, sobre el duelo y el dolor, la rueda de la vida, Kübler-Ross, Elisabeth.
Una buena forma para decir adiós, Cesar Lozano.

Referencias

Catalán, Silvia. Diez consejos para superar el duelo. 2013. Recuperado de, <https://www.siquia.com/2013/09/diez-consejos-superar-duelo/>
Neimeyer, Robert A. Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Recuperado de, <https://www.recuperacionemocionalecuador.com/images/cere/Aprender-de-la-perdida-Neimeyer.pdf>
Situaciones de duelo. Protocolo de actuación en el entorno laboral. 2016. Ministerio de trabajo. Pontificia Universidad Javeriana. Recuperado de, <http://fondoriesgoslaborales.gov.co/wp-content/uploads/2018/09/14-Protocolo-actuacion-situaciones-de-duelo-1.pdf>



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:

App Conexión Positiva

Disponible para descarga en App Store - Play Store

· Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.

· En el home encontrarás el ícono de Positivamente a tu lado

· Si no estas registrado: sigue los pasos para crear tu usuario

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS

<https://portal.posipedia.co/>

www.positiva.gov.co

 @PositivaCol

 Positiva Compañía de Seguros

   @Positiva Prevención

 Positiva Colombia

 @PositivaCol

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda