



SABER AFRONTAR EL DUELO

.....

Este es un momento coyuntural para la humanidad, que puede generar angustia, incertidumbre o ansiedad. Pero es también la mejor oportunidad para fortalecernos y afrontarlo con objetividad, siendo conscientes de nuestras emociones y poniendo en práctica estrategias que nos ayuden a redescubrir nuestra fuerza interior y retornar a nuestra esencia.

.....

#AsegúrateDeHacerTuParte



Sientes que el dolor supera tu capacidad de afrontarlo

Sobreponernos a situaciones difíciles o adversas y recuperar el control de nuestra vida y emociones es ser resilientes; en esta guía te compartimos algunas recomendaciones que te ayudarán a lograrlo para que puedas trascender este momento fortaleciendo tu espíritu y recuperando tu equilibrio emocional.



1.

Reconoce tus emociones

Quizás te encuentres atravesando por un momento de fragilidad;

puede que sientas tristeza, frustración, angustia, enojo, culpa, desespero, miedo, incertidumbre... Reconoce que estas emociones son coherentes con la situación que enfrentas y que posiblemente otras personas como tú también las estén sintiendo; por ello, te invitamos a:

Buscar un lugar que te dé privacidad, donde experimentes en algún momento una sensación de tranquilidad; puedes estar solo(a) o en compañía de alguien que te sirva de soporte. Busca el silencio, abraza un cojín (o almohada o un peluche), aférrate a este objeto mientras inicias un proceso de regulación de tu respiración y logras que cada vez sea más profunda y lenta (tomando aire por la nariz y soltando por la boca).



Permite que el silencio de ese espacio te lleve a concentrarte más en ti y en lo que sientes; cierra tus ojos y trata de reconocer cada emoción por la que atraviesas, descúbrela, menciónala, háblale, es parte de ti y de lo que experimentas. Puedes decirte a ti mismo(a): Me siento de esta manera..., las emociones que tengo son..., todas ellas son parte de la realidad que vivo en este momento presente...

La finalidad de este ejercicio es reconocer que estás atravesando por un proceso de duelo y con ello vivenciarás su fase de acuerdo con lo que tu ser interior vaya elaborando frente al ajuste de la pérdida de ese ser.





2.

Expresa tus emociones

**Todos
tenemos una
manera
distinta de
manifestar lo
que pensamos
y sentimos:**

unos prefieren llorar o gritar; otros, escribir, pintar, dibujar, hablar. No sabes lo importante que es que cada emoción sea reconocida y expresada; por ello, te invitamos a que las transites:

Cada vez que sientas la necesidad de manifestar tus emociones, hazlo con la naturaleza que la sientes; procura mantener el equilibrio para que estas no se exageren ni se sobreactúen, sino que coincidan con la respuesta a lo que estás sintiendo. No te cohíbas de llorar, hacerlo es beneficioso; no intentes ser fuerte, el llanto nos facilita gestionar las emociones y nos libera de otras tensiones que acumulamos cuando afrontamos la pérdida.



Escribir es otra excelente recomendación porque te permite poner en palabras comprensibles y objetivas esa vivencia personal por la que estás atravesando. Habla con otros; a veces sentirse escuchado es fundamental en la elaboración y superación de esa experiencia de duelo.

Permítete confrontar esa expresión emocional con la realidad objetiva; vas a notar que cada día que lo hagas la intensidad de la emoción disminuye porque comienzas a percibir un sentido de mayor control de tu capacidad de gestionar lo que te causa dolor o sufrimiento.





3.

Comienza a cuidar tu salud

Estos días de ausencia de tu ser querido

pueden hacer que descuides tu bienestar físico y poner en riesgo tu propia salud; por tanto, hay que estar atento a cada necesidad de tu cuerpo. Retoma las indicaciones y recomendaciones clínicas que te han hecho y sigue con tus controles y chequeos médicos. Te invitamos a tener en cuenta las pautas que encontrarás a continuación.

Puede que el apetito varíe frente a lo que estabas acostumbrado(a), pero intenta comprometerte contigo mismo(a) y buscar alimentos que te nutran; come más frutas y verduras, mantente hidratado(a), prepara alimentos de tu lista de preferencia que te aporten beneficios.



.....

El sistema inmune puede debilitarse cuando estamos con estados emocionales negativos;

puede que comas menos cantidad, pero hazlo de forma más frecuente; quizás incrementes la ingesta de alimentos (azúcares, carbohidratos, etc.), así que trata de buscar estar ocupado en otras actividades para que disminuya la ansiedad por comer.

Haz ejercicio ante la contingencia de estar en casa;

busca tutoriales para hacer yoga, mindfulness, aeróbicos o desempolva esa bicicleta estática que tienes en el cuarto útil; es tiempo de ocuparte de ti y cuidar tu salud. Intenta dormir de manera consecutiva de 7 a 9 horas. Haz rutinas de higiene para el sueño, busca técnicas de relajación y meditación para dormir (<https://www.segurossura.com.co/documentos/comunicaciones/covid-19/sueno-saludable.pdf>). A veces la oración, cuando nos da paz y tranquilidad, nos ayuda a entrar en una mejor preparación para el sueño.

.....

.....

.....

.....



4.

Restablece la rutina de tu día a día

Sabemos que al pasar los días la vida te va poniendo en un panorama de diversos desafíos,

pero que con tu actitud y el acompañamiento de tus amigos y familiares volverás poco a poco a las rutinas porque se rompió parte de la cotidianidad al estar ausente tu ser querido. Si lo vas haciendo gradualmente y teniendo en cuenta las necesidades de lo que va presentándose en el día a día, te darás cuenta de que vas enfrentando una serie de situaciones que implican tener que tomar muchas decisiones; por ello, te invitamos a hacer lo siguiente:

Levántate de tu cama o sillón, haz actividad física, muévete por tu casa, saca a pasear a tu mascota, haz estiramientos, retoma la rutina del ejercicio que prefieras, prepara tus alimentos, mantén prácticas de autocuidado como la higiene personal, la atención a tu imagen, el dormir bien y la alimentación saludable.



Mantén tu conexión con la familia y los amigos, evita

aislarte; puedes hacerlo por teléfono o con una videollamada preferiblemente. Cuéntales a otros de tus progresos o comunícales tus necesidades, así sabrán cómo pueden ayudarte.

En estos tiempos de estar en casa, si no haces

teletrabajo, ordena cada día algo de tu hogar, saca la ropa que no deseas usar, organiza el álbum de fotografías que tenías pendiente, dibuja, colorea mandalas, escribe, verás que la escritura es distinta ahora que han pasado los días.





5.

No te aísoles

**En estos
tiempos,
todos
debemos
estar más
unidos que
antes:**

la familia, los amigos, los compañeros de trabajo, todos aquellos cercanos que nos den tranquilidad y capacidad de escucha, que nos cuenten otras historias, que nos pongan en contexto de otras situaciones y realidades que a veces no captamos. Hacer lo siguiente te ayuda a lograrlo.

Llama a esas personas con las que el diálogo es positivo, los que aportan nuevas ideas. Por el tiempo de contingencia, usa las redes sociales para encuentros de familia, de verte y conectarte desde la virtualidad para contar las historias divertidas, recordar los mejores momentos, orar juntos, conversar de sueños, rememorar los valores que ese ser nos dejó y los aprendizajes que están siendo importantes para cada uno. Tú estás sintiendo la ausencia de tu ser querido, puede que otras personas también la sientan y la manifiesten de distinta manera.



Permítete reconstruir esa historia de vida; te sugerimos hacer tributos, homenajes, compartir con otros los recuerdos y aprendizajes que tenemos de quienes han fallecido, para que nos aporten a un buen vivir y nos faciliten el duelo desde una experiencia de amor.



6.

Busca ayuda

Puedes sentir que la situación está sobrepasando tus propias capacidades de afrontarla,

por ejemplo teniendo pensamientos recurrentes de muerte, de explicación de lo que pasó, cómo pasó, por qué pasó, qué hubiera hecho, qué dejé de hacer; **esto puede generarte sentimientos de culpa y sensaciones de angustia, temores, sufrimiento, entre otros.**

En esa situación o cuando tienes comportamientos como excesos en el consumo de energizantes, cafeína, alcohol, drogas y adicciones al juego, busca la ayuda de los profesionales expertos que puedan atender tus necesidades y enseñarte a afrontar esta situación de vida. Recuerda que ellos están para acompañarte.



**iPorque queremos
lo mejor para ti,
queremos cuidarte
y que te cuides!**

