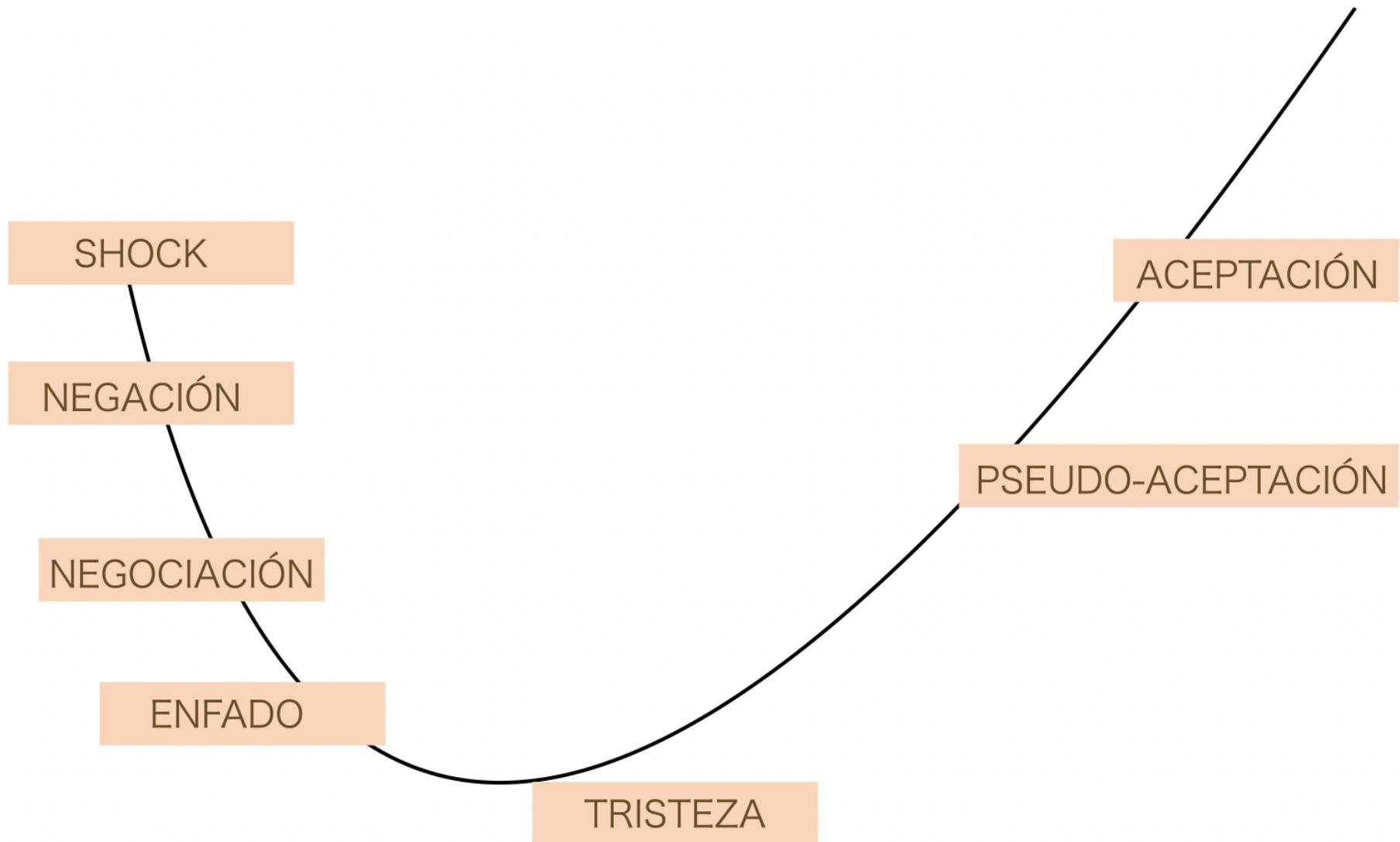


# PROCESO DE DUELO



El **proceso de duelo** se produce cuando tenemos una pérdida de cualquier tipo, puede ser:

- Que se rompa una expectativa que tengamos.
- Romper una relación /que rompan con nosotros/as.
- Acabar con un trabajo/ que nos echen.
- Cambiar el rumbo de nuestra vida (hijos/as, cambiar de carrera, ciudad, profesión...)
- Perder nuestra identidad (hay procesos fuertes en la vida que pueden llevarnos a hacernos la pregunta de : ¿quién soy yo? ¿Qué es lo que quiero de verdad?.

A nivel psicológico, esta pérdida supone **recomponer nuestra identidad** en base a esa ausencia ( volver a ser yo, sin esa persona, sin ese trabajo, sin esa expectativa, sin esa carrera), ese reajuste conlleva una serie de emociones.

Estas emociones no se dan de forma lineal, es decir, una vez pasado la negación pensamos que no viene ya, y puede volver a presentarse, podemos recorrer el ciclo completo del duelo cientos de veces antes de aceptar de verdad y generar ese cambio completo. Por ello, el duelo, depende de nuestras habilidades, momento, nivel de imprevisibilidad, entorno y tipo puede durar desde minutos a años.

## ¿CÓMO SOBRELLEVAR EL DUELO?

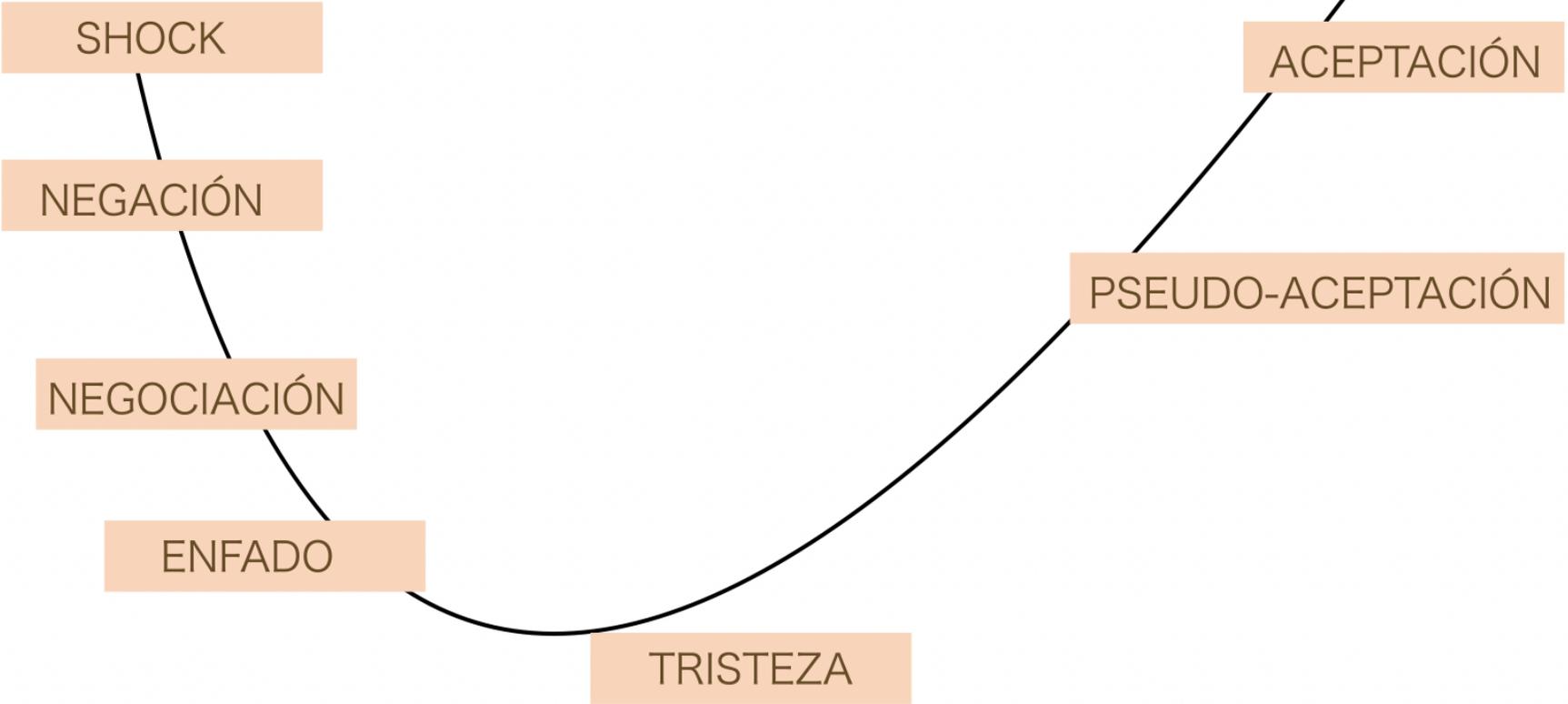
1. Comprende en qué emoción te encuentras y qué necesitas.
2. Date tiempo y ten paciencia, igual en un mismo día cambias 10 veces de emoción (estoy en shock, luego me enfado, me pongo triste, entiendo la situación, acepto, y luego vuelve la tristeza...) es una montaña rusa emocional.
3. Expresa y escribe, exteriorizarlo, ayuda a comprenderlo, integrarlo, y favorece el proceso.
4. Acompáñate de tu círculo de apoyo.
5. Hay dos emociones que suelen meterse en el proceso, te las presento a continuación.

**CULPA:** muchas veces nos vienen situaciones no solo con enfado, sino con culpa. Es importante gestionar esto.

**MIEDO:** miedo a no ser capaz, a estar en soledad, a que nos rechacen, a que sea un fracaso... en este proceso podemos estar tan vulnerables, que los miedos se reavivan.

Comprender el proceso, y por ello a nosotros/as, saber gestionar nuestras emociones, y acompañarnos de un profesional hará que pasemos el proceso más rápido.

# CULPA



# MIEDO

