

¿Cómo vivir un duelo? Consejos para aceptar una pérdida difícil



¿Has sufrido el **fallecimiento** de un amigo cercano, tu pareja o de un familiar? ¿No sabes cómo lidiar con la **pérdida** de ese ser querido?

Martha Durán, psicóloga Asesoría y Consejería del [Tec de Monterrey](#), comparte para [CONECTA](#) algunos consejos que te ayudarán a **vivir el duelo**.

*“Un duelo es el proceso natural que va a llevar el tener una pérdida. Puede ser la de un ser querido, pero **también puede ser algo material**, como una idea o proyecto que pensabas hacer y al final no se pudo”,* explicó la psicóloga.

La especialista citó las **cinco etapas de un duelo** de la psiquiatra [Elisabeth Kübler-Ross](#), experta en estudios sobre la muerte, que son:

1. **Negación**
2. **Ira**
3. **Negociación**
4. **Tristeza o depresión**
5. **Aceptación**

“Claro que (estas etapas) pueden variar. Hay personas que tal vez primero van a presentar una etapa de negociación con depresión, otras de ira, pero **siempre hay un proceso** y la etapa final va a ser la aceptación. **Nunca hay una aceptación al inicio**”, señaló.



width="900" loading="lazy">

LO PRIMERO: BUSCA APOYO

Durán dice que lo primero que debemos hacer es **compartir nuestro dolor** con alguien más, ya que al hablar sobre esa pérdida puede aligerarse la carga.

*"Tener contacto nos ayuda a **depositar** nuestras **emociones** en personas que sean un **soporte** y saber que no es un proceso que debemos vivir solos", agrega.*

*"Ubica redes de apoyo en personas que son importantes para ti. Conéctate con tu familia. Puedes abrir un grupo de WhatsApp y **compartir una foto en su memoria (del ser querido)**", recomienda.*

La psicóloga también sugiere buscar alternativas de **apoyo en línea** para recibir atención de manera virtual.

DALE EL ÚLTIMO ADIÓS

Si recientemente tuviste la pérdida de un ser querido, la psicóloga del campus Monterrey recomienda **hacer un ritual para dar el último adiós**.

*“Como mexicanos -con una identidad religiosa muy fuerte- estamos acostumbrados a que hay todo un **ritual de despedida**. Es muy importante para las personas, porque les va a permitir asimilar las emociones que conlleva la pérdida.*

“Es necesario hacer un ritual, ya sea que si les entregan las cenizas puedan tener una pequeña ceremonia religiosa en casa, hacer una oración y colocar una fotografía de la persona fallecida”, sugirió Durán.



width="900" loading="lazy">

REFLEXIONA SOBRE SU LEGADO

Piensa todo lo que significa esa persona para ti, qué **enseñanzas** te dejó en vida, qué **experiencias** y **recuerdos positivos** tienes de ella, **por qué quisieras agradecerle**.

*“Toda esa **reflexión** la puedes platicar con alguien de confianza e incluso escribirlo en una carta. Tal vez los niños puedan hacer un dibujo que les gustaría regalarle a ese ser querido.*

*“Hay quienes también toman una posición de **trascendencia** y deciden sembrar una planta o un arbolito como símbolo del legado que deja esta persona, como una planta que va a crecer”, agregó.*

NO LO OLVIDES, TU VIDA SIGUE

Tal vez el fallecimiento de ese ser querido te generó un **shock**, pero debes tener en cuenta que la vida sigue y por eso es **importante retomar tu rutina**, hacer una nueva planeación y cuidar tu salud.

*“Tal vez pasó esto y le tuve que hablar a mi jefe y decirle: 'Oye tengo esta situación, no voy a poder estar para la junta porque tengo que estar con mi familia'. Entonces ahí **la rutina se va a ver movida** en los primeros días o semanas.*

*“Poco a poco tendrás que **retomar la rutina** o incluso reestructurarla; por ejemplo, si tal vez fue mi papá el que falleció, por lo que hay que hacer un plan con mamá, quién se va encargar de ella o la va a visitar. Hay que **estructurar la nueva realidad** que tenemos como familia”, explicó.*

Dijo también que hay que ser conscientes en torno a nuestro autocuidado, sobre todo en el [sueño](#) y la **alimentación**, que son los que se suelen ver **afectados ante una pérdida**.



width="900" loading="lazy">

SI EL DOLOR NO CESA, PIDE AYUDA

“No hay un tiempo exacto para que se den todas las fases de vivir el duelo, pero usualmente es en el transcurso de las primeras semanas”.

Comenta que si con el paso del tiempo la persona no ha retomado el ritmo en sus actividades podríamos pensar que hay una **complicación**.

“Cuando ya lleva un tiempo de más de seis meses que la persona ya no está procesando las emociones y podemos hablar de un posible duelo patológico, ahí es cuando debemos acudir a un especialista”, aconsejó Durán.

Explicó que en la psicología hay un área llamada **tanatología** que se especializa en tratar temas relacionados con la muerte y el duelo que ayuda a que las personas puedan aceptar una pérdida como un proceso natural.

LOS OTROS DUELOS

El romper con tu pareja, perder tu trabajo o dejar ir una oportunidad única en el ámbito profesional, entre otros, son sucesos que también te pueden generar un **sentimiento de duelo**.

Adriana Villarreal, profesora de psicología de la [Universidad Tecmilenio](#) señala que al igual que ocurre con una pérdida humana, a veces es necesario **vivir un duelo hasta llegar a la aceptación**.



width="900" loading="lazy">

- Valora tu pérdida

Piensa en las razones que hacen que tu pérdida sea dolorosa, dale un significado que te ayude a dimensionar si es o no necesario vivir un proceso de duelo por esa idea o proyecto que ya no pudiste cumplir.

- Vive tus emociones

No reprimas ni acumules tus emociones, aceptarlas es parte del proceso de vivir una pérdida, no las escondas debajo de la alfombra, tarde o temprano tendrás que lidiar con ellas.

- Ubícate en tu nueva realidad

Esa pérdida o no haber podido concretar un proyecto puede significar un antes y un después en tu vida, mira a tu alrededor, analiza el momento y en dónde estás parado para desde ahí reiniciar tu camino.



width="900" loading="lazy">

- Encuentra oportunidades tras tu pérdida

Toda pérdida implica cambios en tu vida, haz un plan de cómo vas a afrontar lo que venga de ahora en adelante y ve cómo resignificar lo que perdiste para encontrar oportunidades; recuerda, cuando una puerta se cierra, otra se abre.

- Acepta la ayuda de los demás

Comparte tu pérdida, platica con alguien más sobre cómo te sientes, escucha consejos y si te tienden la mano no dudes en aceptar ayuda para seguir adelante.

SI QUIERES HABLAR CON ALGUIEN...

Si eres parte del **Tec** y necesitas hablar de lo que te pasa con algún **psicólogo**, puedes buscar ayuda a través del programa [TQueremos](#),

Alumnos y colaboradores, así como sus **familiares directos** (padres, cónyuges, hermanos) pueden tener **atención 24 horas**.

¿Cómo lo utilizo?

- **Tel:** [800 8139 500](tel:8008139500)
- **Web:** tec.orienta-me.com
- **App:** **Orienta** (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

Además puedes consultar los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental, mente positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)Panel de Trabajo

LEE TAMBIÉN: