

# ¿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](http://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:**