



DUELOS:

Los duelos son un proceso que es dinámico, el cual está sujeto a numerosos cambios, tanto de la persona que lo vive, como también de factores externos que pueden facilitarlo o hacerlo más difícil. Los duelos son también un proceso social. Contar con apoyo social y afectivo permite una mayor estabilidad física, mental y emocional.

En su forma habitual los duelos permiten una serie de rituales a la hora de poder despedirse del familiar o amig@ y que, quien sufrió la pérdida sienta el apoyo y afecto que le brindan en ese momento.

La pandemia ha traído como consecuencia lo que se conoce como duelos bloqueados o congelados (son los que llegan habitualmente a terapia psicológica) Este tipo de duelos también han ocurrido antes de la pandemia, pero por diferentes motivos.

Se diferencian en el hecho de que la familia y allegados no han podido acompañar a la persona que ha fallecido, no han podido despedirse de él/ella y tampoco han tenido el acompañamiento social y afectivo tan necesario en momentos de pérdidas.

La terapia psicológica que aborda este tipo de duelos permite: explicar en qué consiste un proceso de duelo, evaluar el nivel de afectación y malestar que tiene la persona a consecuencia de este duelo, que se ha bloqueado en su momento y que puede estar manifestándose a través de síntomas psicológico/emocionales que afectan a su bienestar.

Este proceso promueve pautas de autocuidado que ayuden a su salud física, mental y emocional. Ayuda a la persona a rediseñar su proyecto vital, retomar de forma progresiva sus relaciones sociales, pautando metas a corto y mediano plazo.