

ADAPTACIÓN EMOCIONAL ANTE UNA PÉRDIDA



CENTRO DE PSICOLOGÍA

¿QUÉ ES EL DUELO?

“El duelo, del latín dolus (dolor), es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo”

Así es, cuando hablamos de duelo nos referimos a una pérdida que nos genera malestar emocional, y no esta necesariamente relacionado con la muerte de algún ser querido. A continuación, veremos estas pérdidas a detalle.



TIPOS DE PÉRDIDA



PÉRDIDAS RELACIONALES

Son aquel tipo de pérdidas relacionadas con “el otro”, es decir, con las personas que nos rodean y que son un pilar en nuestras vidas. Incluye el fallecimiento de personas cercanas, el fin de relaciones, separaciones, divorcios y abandonos.



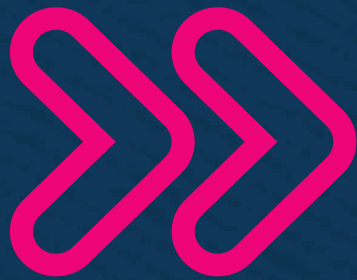
PÉRDIDAS DE CAPACIDADES

Son pérdidas que tienen que ver con la salud. Aquí se pueden aparecer las pérdidas físicas referidas a partes de nuestro cuerpo, incluidas las capacidades sensoriales, cognitivas, motoras y psicológicas, como, por ejemplo: la autoestima, valores, ideales, ilusiones, etc.



PÉRDIDAS MATERIALES

Incluimos en este tipo de pérdidas el trabajo, la situación económica, pertenencias y objetos. Cualquier pérdida que signifique un gran malestar emocional debe de tener un proceso de duelo adecuado para generar bienestar mental.



PÉRDIDAS EVOLUTIVAS

Se refiere a pérdidas relacionadas con el propio ciclo vital normal, como puede ser el paso por las distintas etapas o edades, infancia, adolescencia, juventud, menopausia, vejez, etc.



RECUERDA QUE

No todos contamos con los mismos recursos para llevar el proceso de duelo, no está de más acudir a un profesional de la salud mental para realizar este proceso.



TE INVITAMOS A CONOCER MÁS DEL CENTRO
DE PSICOLOGIA EN:

<https://www.poli.edu.co/cpsicologia>



SOMOS POLI, SOMOS CENTRO DE PSICOLOGÍA