



# EL DUELO

## ¿QUÉ PASA SI TENGO UNA PÉRDIDA?

El duelo es el sufrimiento emocional que sienten las personas después de una pérdida.

Dicha pérdida puede ser un ser querido o alguna pérdida física como la pérdida de un trabajo.



### NEGACIÓN: NO PUEDE SER

Nos negamos a creer que sucede, hay dificultad para creer lo que acaba de suceder.

### IRA: HACIA TI MISMO Y HACIA LA MUERTE

Se presenta resentimiento hacia aquello que está causando dolor.

Tienes derecho a sentirte enojado, el llanto o la queja sin recriminación te ayuda a canalizar la ira.



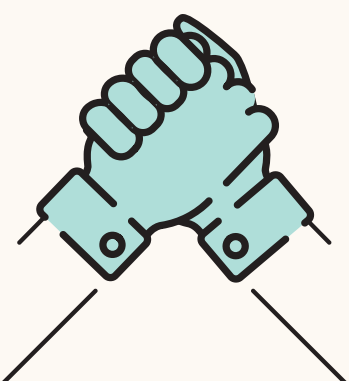
### NEGOCIACIÓN

Se intenta hacer un cambio o trato, ya sea con Dios o con algún poder superior para hacer un cambio positivo ante el dolor.

Suele haber reproches, "Si hubiera hecho esto...", Hiciste lo posible de acuerdo a los recursos que tenías en este momento.

### DEPRESIÓN

Aparece un sentimiento de tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá.



### ACEPTACIÓN

Se llega a un acuerdo con el acontecimiento, se acepta la realidad de lo que pasó, y se retoma un sentido a tu vida.



# ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

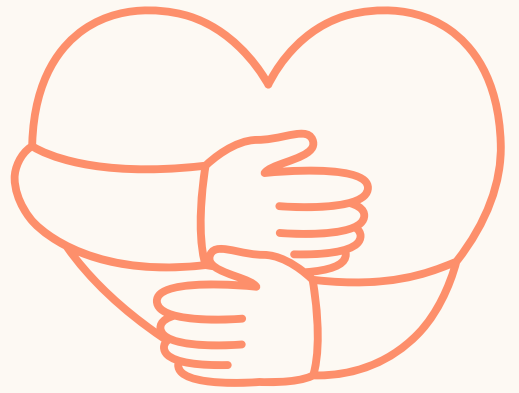
## SIGUE TU PROPIO DUELO



Todos reaccionamos de manera distinta a la muerte; también echamos mano de nuestros propios mecanismos de defensa para sobrellevar con el dolor que dicha pérdida conlleva, por lo que lleva tu propio ritmo.

## CUIDA A TU FAMILIA, ¡Y CUÍDATE TÚ TAMBIÉN!

Ocuparte de ti mismo puede resultarte difícil o no ser tu prioridad, es importante que te mantengas fuerte comiendo bien, ejercitándote y descansando cuando lo necesites.



## EXPRESA TUS SENTIMIENTOS



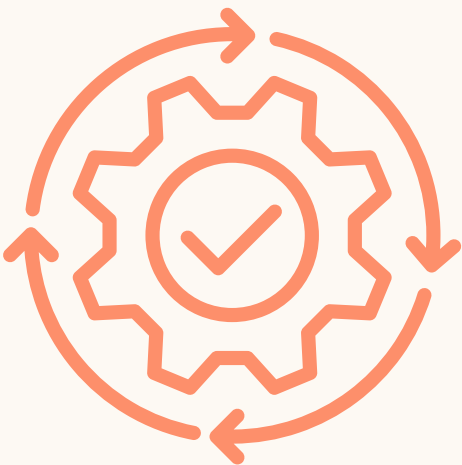
Tienes que respetar tu propio sufrimiento, recuerda que tienes derecho a llorar y a sentirte mal. Puedes expresarlo con otras personas, con alguna entidad superior o en una libreta, tu eliges con quién pero **EXPRESALO**.

## REMEMORA Y CELEBRA LA VIDA DE TU SER QUERIDO

- Enmarcar fotos de momentos felices que compartieron y vivieron juntos;
- Plantar un jardín en su memoria;
- Mirar fotos viejas y recordar los buenos momentos que vivieron juntos;
- Visitar los lugares que solían frecuentar juntos.



## RECUERDA QUE EL DUELO ES UN PROCESO



- Recuerda que el duelo es un proceso.
- Si sientes que tus emociones te abruma, que no puedes superarlas, o estos síntomas no disminuyen por más de 6 meses, quizás necesites hablar con un profesional de salud mental calificado.

## TAMBIÉN PUEDES APOYARTE EN:

Llamar al Programa de Atención Psicológica a Distancia:  
55 50 25 08 55 Horario de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs.

Responder el siguiente cuestionario:

La Coordinación de Centros de Formación y Servicios Psicológicos pueden ayudarte: <https://misalud.unam.mx>

También puedes consultar los Servicios que ofrece la Universidad:  
<https://saludmental.unam.mx/>