Clase 4 - Superar el duelo

:BoBxlTiktok: @jezhusky | TikTok
:BoBxlInstagram: @jezhusky | Instagram
:BoBxlYoutube: Jez - YouTube
:SiKofi: Support Jez on Ko-fi! 💔

Objetivo

1. ¿Que es un duelo?
2. Reconocer las etapas del duelo.
3. "Soluciones" para afrontar el duelo.

Introducción

🖊 ¿Que es un duelo?

El **duelo** es el proceso emocional y psicológico que atravesamos cuando experimentamos una **pérdida significativa** en nuestras vidas.

- Es un proceso natural de **adaptación a la pérdida.**
- Es una respuesta natural al dolor y la tristeza que surge cuando perdemos a alguien o algo importante para nosotros, ya sea una persona, una relación, un objeto, o incluso un sueño o expectativa.

⁝☰ Tipos de perdidas mas comunes.

1. Perdidas relacionales.
    1. Duelo por la muerte de un ser querido.
    2. Duelo por la ruptura de una relación amorosa.
    3. Duelo por la pérdida de una amistad.
2. Perdida de capacidades.
3. Perdidas materiales.

Etapas de un duelo.

No todos pasan por todas las etapas.
No tiene por que ser en este orden.

1. **Negación:** La persona se niega a aceptar la pérdida o no puede asimilarla completamente.
2. **Ira:** Hay una sensación de injusticia y enojo por la pérdida.
3. **Negociación:** La persona busca formas de revertir o evitar la pérdida.
4. **Depresión:** Se experimenta tristeza profunda y desesperanza.
5. **Aceptación:** Finalmente, la persona comienza a aceptar la pérdida y a encontrar formas de seguir adelante.

Consejos para afrontar el duelo.

✓ Procesa el duelo: Permítete sentirlo.

- El duelo es un proceso emocional que incluye tristeza, enojo, culpa y muchas otras emociones. No te juzgues por sentir lo que sientes.
- Es importante no reprimir tus emociones, no las minimices, no las ignores y no te fuerces a sentirte bien cuando no lo estas.
  - Si quieres llorar, llora.
  - Busca formas saludable de expresar tus emociones. No hay una forma correcta de pasar por un duelo. Con cada persona es diferente.
  - Tomate el tiempo necesario para procesar tus emociones, sanar y cicatrizar.
  - Tienes que poder sentirlo para sanar de forma eficaz.

✓ Usa tu red de apoyo: Co-regulación emocional.

- No tengas miedo de **acercarte a amigos, familiares o seres queridos** para recibir apoyo.
  - Hablar sobre lo que sientes puede ayudarte a liberar parte del dolor.
  - A veces, solo estar con alguien que te escuche puede ser reconfortante.
- Hay personas que les gusta pasar tiempo solos, y eso esta bien, pero evita aislarte completamente.

✓ Escribe una carta.

A veces sentimos que nos quedaron cosas por decir, explicar y necesitamos desahogarnos y expresarnos para cerrar el ciclo. Para esto, escribe una carta donde expreses todo lo que quieras expresar.

- Efectivo si la ruptura fue de golpe (súbito).
- Para la muerte de un ser querido:
  - Escribe lo valioso que fue para ti, lo importante que fue para ti. Si fue una parte importante en tu vida.
  - Agradécele por las buenas experiencias y lo que aprendiste.
  - Si asi lo sientes, pídele perdón.
  - Explícale como será tu vida a partir de ahora, de las cosas que harás. Como te las arreglaras para vivir sin esa persona.
  - Termina diciéndole que no se preocupe por ti, que vas a superar esto y a seguir adelante.
- Para una ruptura amorosa o de amistad:
  - Di lo que te gusto de la relacion, lo que no te gusto, lo que te hizo daño.
  - Agradécele por las buenas experiencias y lo que aprendiste.
  - Si asi lo sientes, pídele perdón.
  - Explícale como será tu vida a partir de ahora, de las cosas que harás.
  - Termina deseándole que le vaya bien.

✓ Reflexionar sobre la relación (amistad y pareja).

Después de una pelea o el fin de una relacion es común sobrepensar y buscar culpables.

- Reflexiona sobre lo que sucedió de manera honesta, sin culparte. Piensa de manera constructiva para no estancarte en el dolor.
  - ¿Qué aprendí de esta amistad/relacion?
  - ¿Qué errores puedo corregir en el futuro?
  - Mira esta situación como una oportunidad para aprender una valiosa lección que mejorara tus relaciones a futuro.
- Aprovecha este tiempo para conocerte mejor.
  - Utiliza ese tiempo para identificar y comprender tus emociones.
- Escribe una lista con todo lo que no te gusto de la relacion.
  - A veces nos sentimos tristes porque pensamos solo en las cosas buenas que perderemos. Idealizamos a la otra persona.

- Reconoce que en una perdida se va lo malo y lo bueno.

✓ Contacto cero si es necesario.

Si seguir en contacto con la persona te hace sentir mal o reabre viejas heridas, lo mejor es tomar distancia para permitirte sanar.

- Importante:
  - Elimina todo tipo de comunicación: Pídele que no te contacte. Explícale que necesitas un tiempo para ti.
  - Pídele a tu circulo cercano que no hable de el.
  - Deja de querer saber de tu expareja o amigo: Deja de ver redes sociales.
  - Evita sitios de contacto: Deja de visitar lugares que suele frecuentar.
  - Guarda y aleja de tu vista todos los recuerdos.

✓ Aceptar la perdida.

- Si la situación ya no puede cambiar tienes que aceptarla para seguir con tu vida. Evita las culpas y los lamentos. Recuerda que el pasado no se puede cambiar.
- Aceptar la pérdida implica **entender que las relaciones cambian con el tiempo** y que, a veces, las relaciones terminan.
  - Esto no invalida los momentos importantes que compartiste con esa persona.
  - No fue tiempo perdido.
- **Reajustar tu vida** y tus rutinas, creando nuevos hábitos y formas de vivir que ya no incluyan aquello que perdiste.
- **Redefinir quién eres** después de la pérdida.
  - Si perdiste a un ser querido muy cercano, puedes sentir que una parte de ti también se ha ido.

✓ Abrirse a nuevas amistades y relaciones.

Una de las mejores maneras de superar la pérdida de una amistad es **abrirte a nuevas relaciones de amistad.**
No se recomienda buscar pareja hasta haber sanado. Pero si puedes apoyarte en tus amigos y pasar tiempo con ellos.

- No te aferres a la falsa idea de que nunca volverás a tener una conexión tan especial con alguien.
- Participar en nuevas actividades o círculos sociales te ayudará a conocer a otras personas con quienes puedes forjar nuevas conexiones.

⚠ Cuidarse físicamente

- Procura alimentarte bien y cuidar tu higiene.
  - Hay personas que descuidan estos aspectos al deprimirse.
- No consumo excesivo de alcohol o sustancias.

⚠ Busca ayuda profesional si es necesario.

Si sientes que el dolor es demasiado abrumador o que no puedes sobrellevar el duelo solo, considera acudir a un profesional, como un Psicólogo.

Próxima clase?

- Ayudar a alguien en una situación difícil (Duelo, Como dar apoyo). GANADOR