
El duelo



Evangelización en tiempo de
pandemia

Julio 31 de 2021



¿Qué es el duelo?

El duelo es la reacción normal ante la pérdida ya sea la pérdida de una persona querida, un animal, un objeto, etapa o evento significativo.



¿ Qué es el duelo?

Cuando se habla de pérdidas y en especial de las pérdidas relacionadas a una persona, es una experiencia que necesita ser compartida, acompañada y respetada.

¿Qué es el duelo?

Es importante tomar en cuenta que cuando el duelo se presenta, la personalidad, la psique de la persona, su historia, experiencias de vida y el sistema de afrontamientos que posee, más allá de las circunstancias de la muerte, tendrán que ver con la forma de asimilar el duelo.

¡El apoyo emocional es importante en el duelo!

Dejar que la persona pueda sentir el dolor junto a todas las emociones que ello conlleva

Aceptar, que ese ser amado ya no está y que la pérdida es irreparable, será un momento inicial y crucial para el fortalecimiento de la persona.

Cuidado con las diferentes pérdidas.

Debido a la pandemia global por Covid-19, las personas se encuentran viviendo una situación extraordinaria, sin que exista un parámetro de comparación con ninguna otra experiencia previa que se ha vivido. Esto supone un cambio significativo que puede generar la ruptura de un lazo o vínculo afectivo. **La distancia** de un ser querido, amigos y familia, la **posible muerte** de un conocido o familiar, **contagiarse y enfermar**, **perder el hogar o trabajo**, un divorcio o separación ya sea de pareja o amistades, debido al estado de **confinamiento**, cambios de etapas o de lugares, etc.

Las frases que no podemos utilizar...

El Duelo es como una depresión

Hay unas muertes que son peores que otras

La muerte es algo natural y en los mayores mucho más

El duelo se resuelve en...

Hay que pasar la página

Posibles etapas del duelo

Negación

Ira

Negociación

Depresión

Aceptación

Algunas recomendaciones

No abandonar-
se

Comer e
hidratarse

Dormir
adecuadamente

Expresar
sentimientos y
emociones

Evitar el alcohol
u otra sustancia
psicoactiva

Actividades
físicas o
recreativas

Conversar

Soledad Vs
aislarse

Organizar
tiempos para
recibir llamadas



Una mirada de fe

La resurrección,
Cristo ha
vencido a la
muerte.





Maestros del acompañamiento o

Jesús se acerca, entra en la realidad del dolor.





Maestros del acompañamiento
