

Duelo

El duelo es el conjunto de procesos psicológicos y sociales que se produce tras una pérdida de un ser querido, el empleo, un objeto preciado, la salud, el estilo de vida o un proyecto no concretado.

Posibles reacciones

- Ira
- Irritabilidad
- Confusión
- Miedo
- Tristeza
- Rabia
- Negación
- Coraje
- Aturdimiento
- Malestar
- Pesadillas
- Sensación de soledad
- Problemas para concentrarse
- Fatiga
- Pérdida o aumento de apetito
- Alteración en patrones del sueño
- Pérdida de energía
- Llanto
- Somatización
- Desinterés
- Melancolía

¿Cuánto tiempo tarda?

El trabajo del duelo varía según la persona, los determinantes sociales, la personalidad del doliente y las circunstancias que rodearon la pérdida. No hay un tiempo o una manera correcta para completar el proceso de duelo.

Recomendaciones

- Permitirse sentir las emociones
- Manifestar los sentimientos
- Evitar tomar decisiones importantes
- Recurrir a la red de apoyo (familia, amigos, pareja)
- Invertir las energías en una actividad o causa significativa
- Tomar un descanso de la rutina
- Buscar ayuda profesional



Recursos electrónicos

- <https://medlineplus.gov/spanish>
- <https://www.apa.org/>
- <https://www.cancer.org/es/>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es>
- <https://www.nia.nih.gov/>

Contactos

- Línea PAS: 1-800-981-0023
- Línea de orientación y apoyo emocional: 1-888-359-7777
- Línea de crisis del Hospital Panamericano: 1-800-981-1218
- Línea de crisis de INSPIRA: 787-644-0559



Si te identificas con estas u otras reacciones que estén provocándote malestar significativo, te invito a que busques ayuda en el Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos. Escríbenos a dcsp@uprm.edu.

¡Permitenos ayudarte!

Departamento de Consejería y Servicios Psicológicos
Decanato de Estudiantes
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Mayagüez
www.uprm.edu/dcsp
dcsp@uprm.edu