

Tipos de Duelos



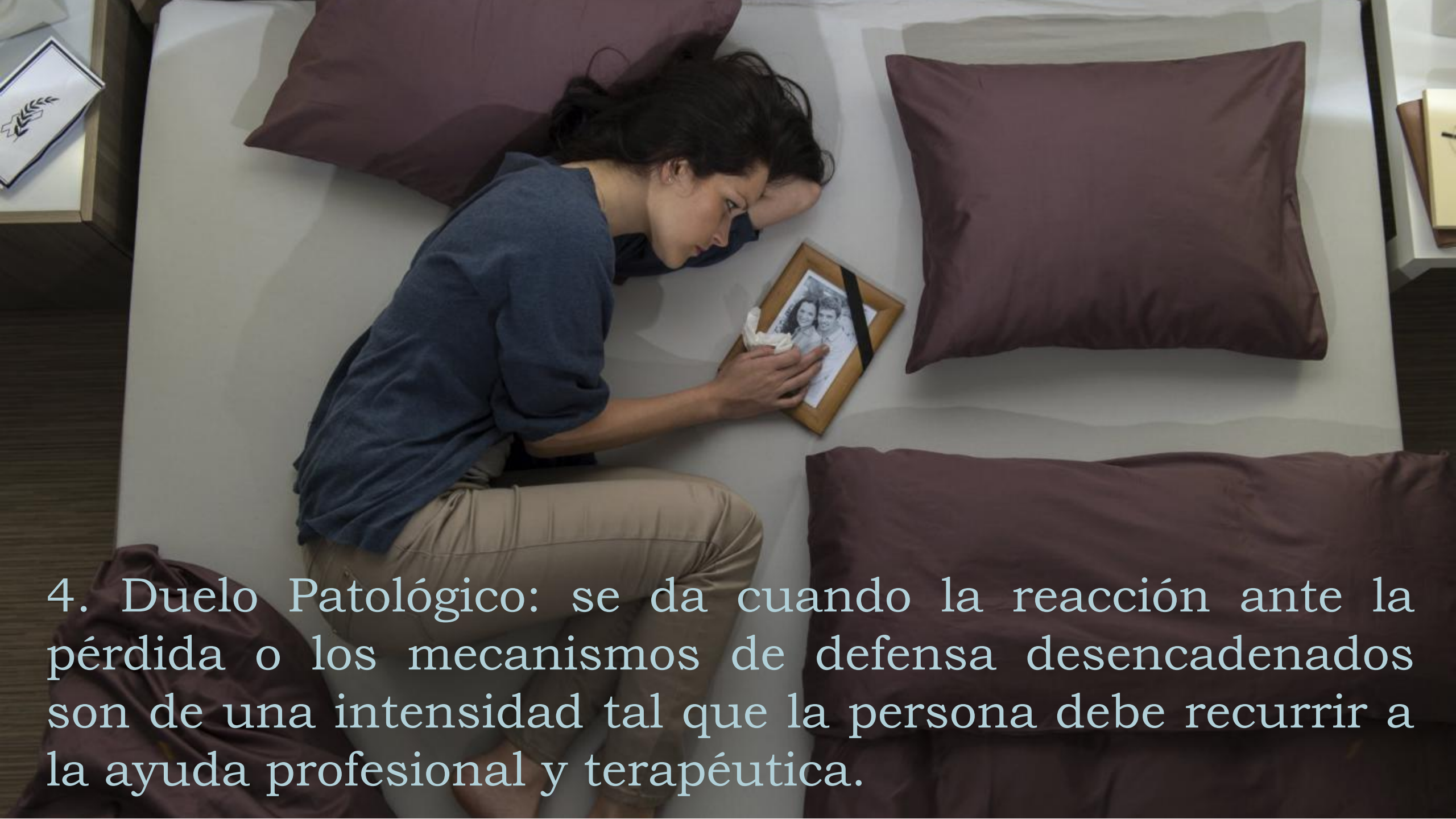
1. Duelo anticipatorio: facilita el desapego afectivo antes de que llegue la muerte.



2. Duelo retardado: se manifiesta en aquellas personas que en las fases iniciales del duelo parecen mantener el control de la situación sin dar signos de sufrimiento.







4. Duelo Patológico: se da cuando la reacción ante la pérdida o los mecanismos de defensa desencadenados son de una intensidad tal que la persona debe recurrir a la ayuda profesional y terapéutica.

Signos de duelos no resueltos.

1. Rechazo al soporte humano.
2. Irritabilidad constante.
3. Incapacidad de hablar del difunto sin fuertes reacciones emotivas.
4. Frecuentes problemas físicos, síntomas de enfermedad de la persona que ha muerto.
5. Comportamientos hiperactivos o pasivos.
6. Actitudes de abierta hostilidad.
7. Interés escaso o ausente por el contacto social y por iniciar proyectos nuevos.



Signos de duelos resueltos:

1. Recuperación de la energía para las tareas cotidianas.
2. Bienestar físico y capacidad de disfrutar de la vida.
3. Adaptación de roles sociales como miembros de la comunidad.
4. Superación de sentimientos de amargura, resentimiento.
5. Sentimiento de reconciliación con lo sucedido.
6. La energía emotiva del apego se canalizada a nuevas relaciones y proyectos.
7. La persona es capaz de encontrar un sentido a su sufrimiento.
8. Recordar al ser querido o a la pérdida con serenidad.





Vocabulario de la misericordia.

- ✓ Familiarizarse con el proceso del duelo.
- ✓ Evitar frases de cajón.
- ✓ Dar espacio a los desahogos.
- ✓ Valorar la presencia .
- ✓ Mantener los contactos.
- ✓ Cultivar los recuerdos.
- ✓ Estimular a escoger.
- ✓ Respetar la diversidad de reacciones.
- ✓ Ser signos de esperanza.
- ✓ Movilizar los recursos comunitarios.

CREDO PARA ASUMIR EL DUELO:

1. Creo que la pérdida de seres queridos hace parte de la vida y que es importante elaborar el propio duelo para sanarse y renacer.
2. Creo que el duelo no es una enfermedad sino un proceso normal en la vida de cada persona que puede llevar hacia una madurez más profunda.
3. Creo que la superación del duelo exige energía y coraje.
4. Creo importante buscar espacios donde se pueda expresar el dolor sin sentirse juzgado.
5. Creo necesario contar con la escucha y el apoyo de los demás.
6. Creo que las emociones son naturales y que pueden vivirse positivamente, si tenemos la posibilidad de expresarlas.
7. Creo importante que cada persona camine a su ritmo en el grupo viviendo las diferentes etapas del duelo.
8. Creo que tenemos todos los recursos necesarios para elaborar positivamente el duelo y así crecer como persona libre y madura.
9. Creo además, que necesito de los recursos espirituales y religiosos para sanarme.
10. Creo que una vez elaborado el duelo, he adquirido una mayor madurez afectiva.

PASTORAL DEL DU^{PLAN}ELO



República de Colombia

ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ
VICARIA EPISCOPAL TERRITORIAL
DE SAN PEDRO



CULTURA DE LA VIDA

CENTROS DE ESCUCHA

GRACIAS



ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ
VICARIA EPISCOPAL TERRITORIAL
DE SAN PEDRO



ARQUIDIOCESIS DE BOGOTÁ
VICARIA EPISCOPAL TERRITORIAL
DE SAN PEDRO

