

REACCIONES PSICOLÓGICAS DEL DUELO

Desde la perspectiva de salud mental, las pérdidas debido a la pandemia implica una perturbación psicosocial que puede sobrepasar la capacidad de afrontamiento de algunas personas y provocar un gran impacto psicológico y emocional. Cuando nos ocurre una experiencia tan impactante emocionalmente y repentina, para la que no estamos preparados, es normal que sintamos emociones de manera muy intensa y cambiantes.



El impacto causado por la noticia, amenaza nuestra capacidad de respuesta organizada.

**Aturdimiento
y choque emocional**

Hay una dificultad para entrar en contacto con el dolor y hablar de la pérdida.

Evitación y negación

En este estado de alteración psicológica, es normal que se sienta angustia, irritabilidad, manifestaciones de ansiedad generalizada, ira, tristeza profunda, sentimientos de culpa, etc.

Resistencia a la pérdida

**REACCIONES
ANTE UNA PÉRDIDA**
Proceso de duelo

**Crecimiento
y transformación**

EL mundo externo e interno va adquiriendo un nuevo sentido. Pueden aparecer cambios en los valores y prioridades.

Aceptación

Hay una mayor tolerancia al dolor y aceptación de la pérdida y se empieza a estar preparada para hablar de los asuntos pendientes.

Conexión e integración

No se trata de olvidar a la persona fallecida sino recordarla de una manera positiva sin la intensidad del dolor inicial, si bien cierta tristeza es inevitable.