

el SENTIMIENTO INESPERADO de **duelo**

Después de una pérdida, no es raro que las personas experimenten dolor. El duelo no se limita a las experiencias con la muerte. El duelo puede manifestarse por la pérdida de un trabajo, alejarse de amigos cercanos, un divorcio o una ruptura difícil.

David Kessler, el autor de *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*, destaca este concepto en un artículo realizado por *Harvard Business Review*. Debido a la pandemia, “estamos sintiendo una serie de penas diferentes. Sentimos que el mundo ha cambiado, y así ha sido”. Para procesar y sobrellevar estas pérdidas, debe comprender el duelo mismo.

SÍNTOMAS DEL DUELO

COMPORTAMIENTOS

Problemas de sueño
Cambios en el apetito
Retiro
Distracción

COGNICIONES

Pensamientos
obsesivos
Pensamientos
intrusivos

SENTIMIENTOS

Tristeza
Entumecimiento
Enojo
Culpa
Ansiedad

FISICO

Opresión en el pecho
Falta de energía
Debilidad muscular
Boca seca



La pérdida de la normalidad; el miedo al peaje económico; la pérdida de conexión. Esto nos está golpeando y estamos de duelo. Colectivamente. No estamos acostumbrados a este tipo de duelo colectivo en el aire.

—DAVID KESSLER

LIDIANDO CON EL DUELO

- **Hable al respecto.** Muchas personas niegan el duelo, lo que puede causar aislamiento y hacerlo más difícil de aceptar.
- **Experimentar y aceptar los sentimientos.** Los sentimientos de tristeza, ira, entumecimiento, etc. son todos normales. Experimentarlos para aceptarlos.
- **Adaptarse a la nueva “normalidad”.** Trate de mantener su rutina lo más cercana posible a como era antes. Esto creará una sensación de comodidad.
- **Priorizar el autocuidado.** Concéntrese en sus hábitos alimenticios, ejercicio y sueño. Pruebe la meditación consciente para ayudar también.

Cuida tu salud mental y tu bienestar. ¡Su EAP está aquí para ayudar!

Los consejeros están disponibles 24/7.
Llame o envíe un mensaje de texto al 800.456.6327.

perspectivesltd.com

Nombre de usuario:

Contraseña: **perspectives**