



Duelo y manejo de las pérdidas durante la crisis sanitaria

Dra. Andrómeda Ivette Valencia Ortiz
Profesora-Investigadora, Instituto de Ciencias de la Salud
Candidata SNI



Bienvenidos

Pérdidas y duelo



Pérdidas



Parte normal del desarrollo y del ciclo de vida

- Salud
- Materiales
- Económicas
- Laborales
- Estatus
- De rutina
- En las relaciones personales

Tipos de Pérdidas

Magnitud de la pérdida

Pérdida Mayor

Pérdida Menor



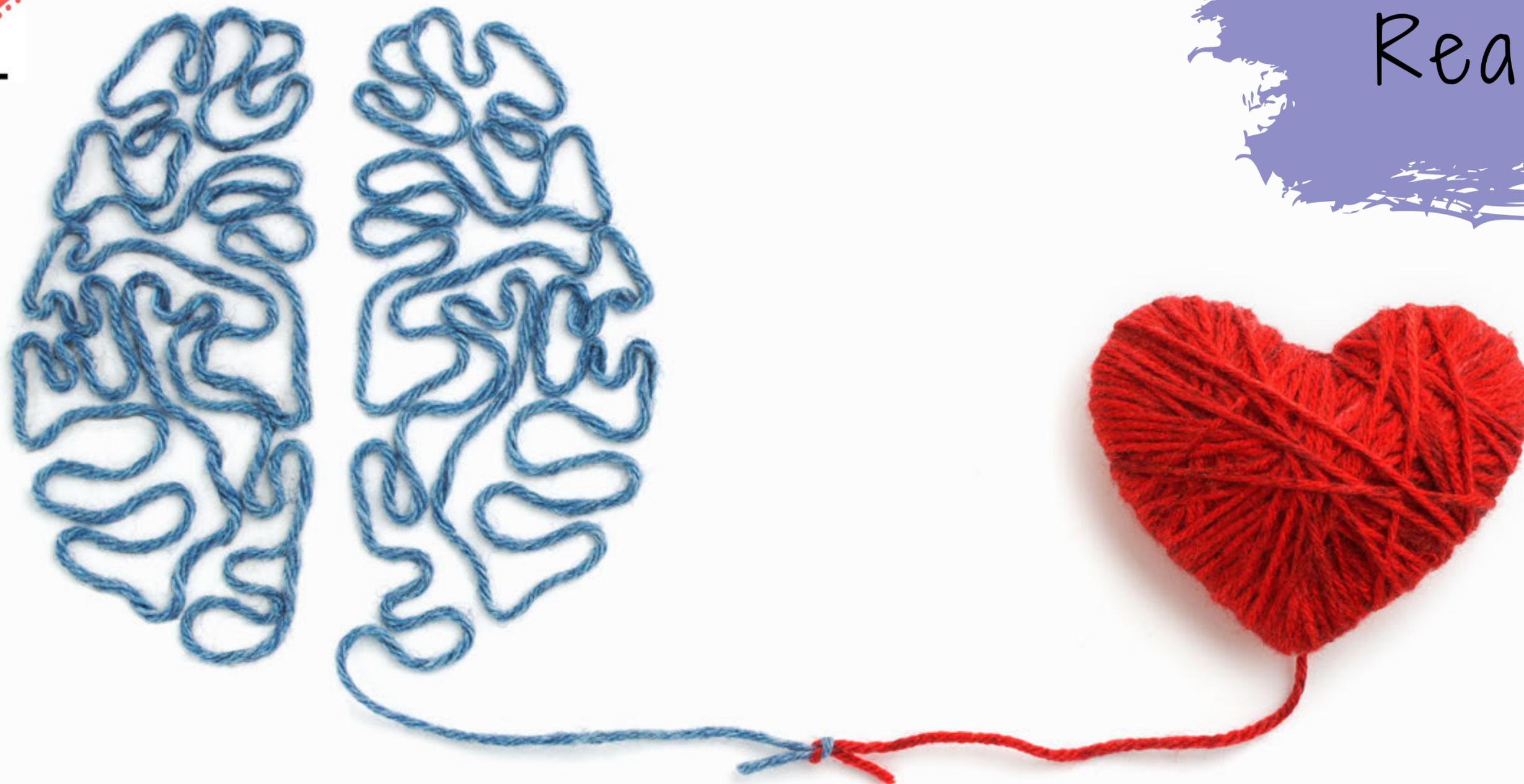
La magnitud de la pérdida

- Impacto percibido
- Complejidad
- Nivel de dificultad para manejar la pérdida

Proceso emocional
resultado de una
pérdida

Duelo





Cognitiva-Fisiológica-Conductual



- Náuseas
- Taquicardia
- Dolor de cabeza
- Nudo en el estómago
- Insomnio
- Pérdida del apetito
- Cansancio

Reacciones
físicas

- Confusión
- Preocupación
- Dudas
- Obsesiones
- Pensamientos rumiativos

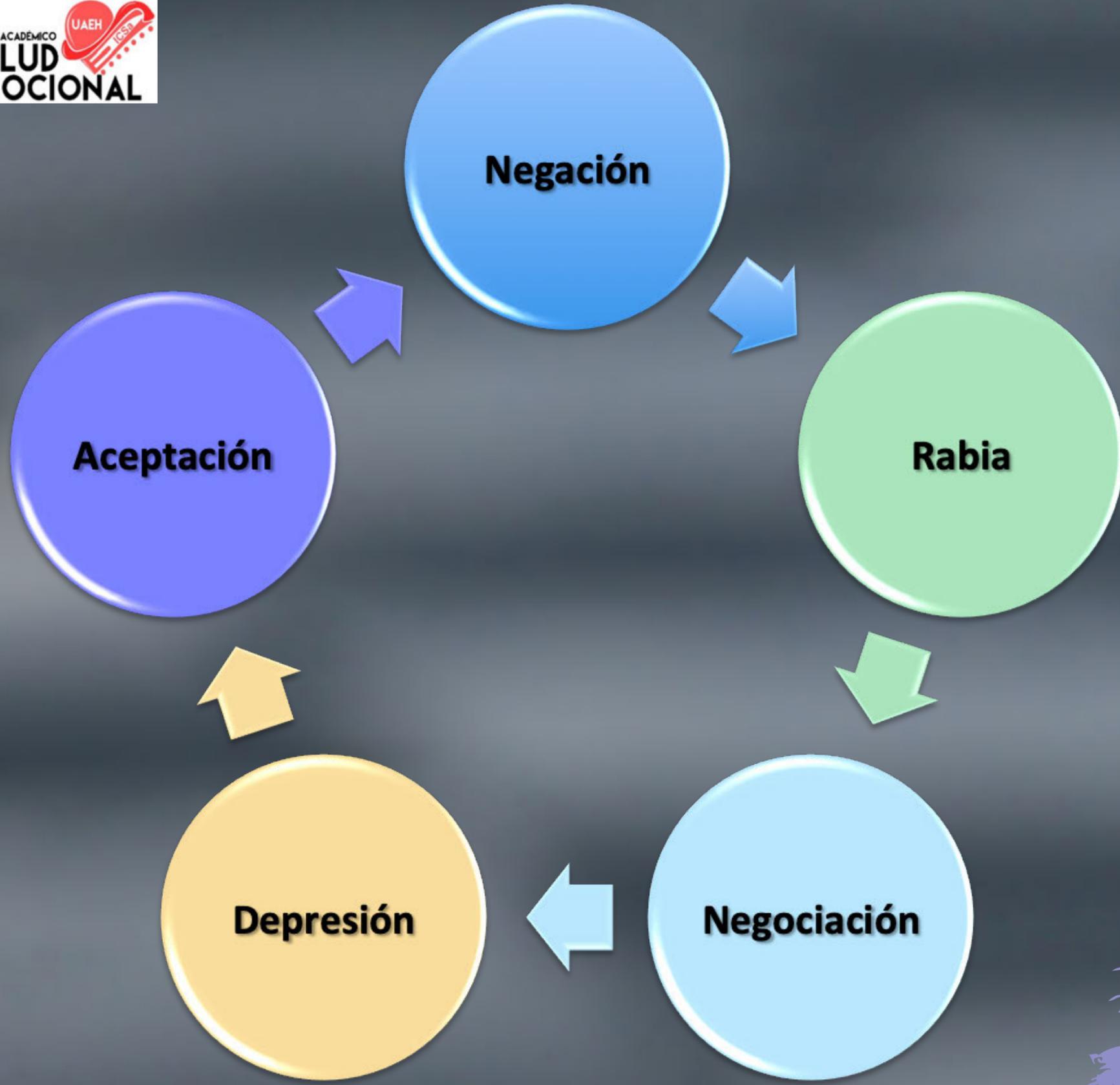
Reacciones
cognitivas





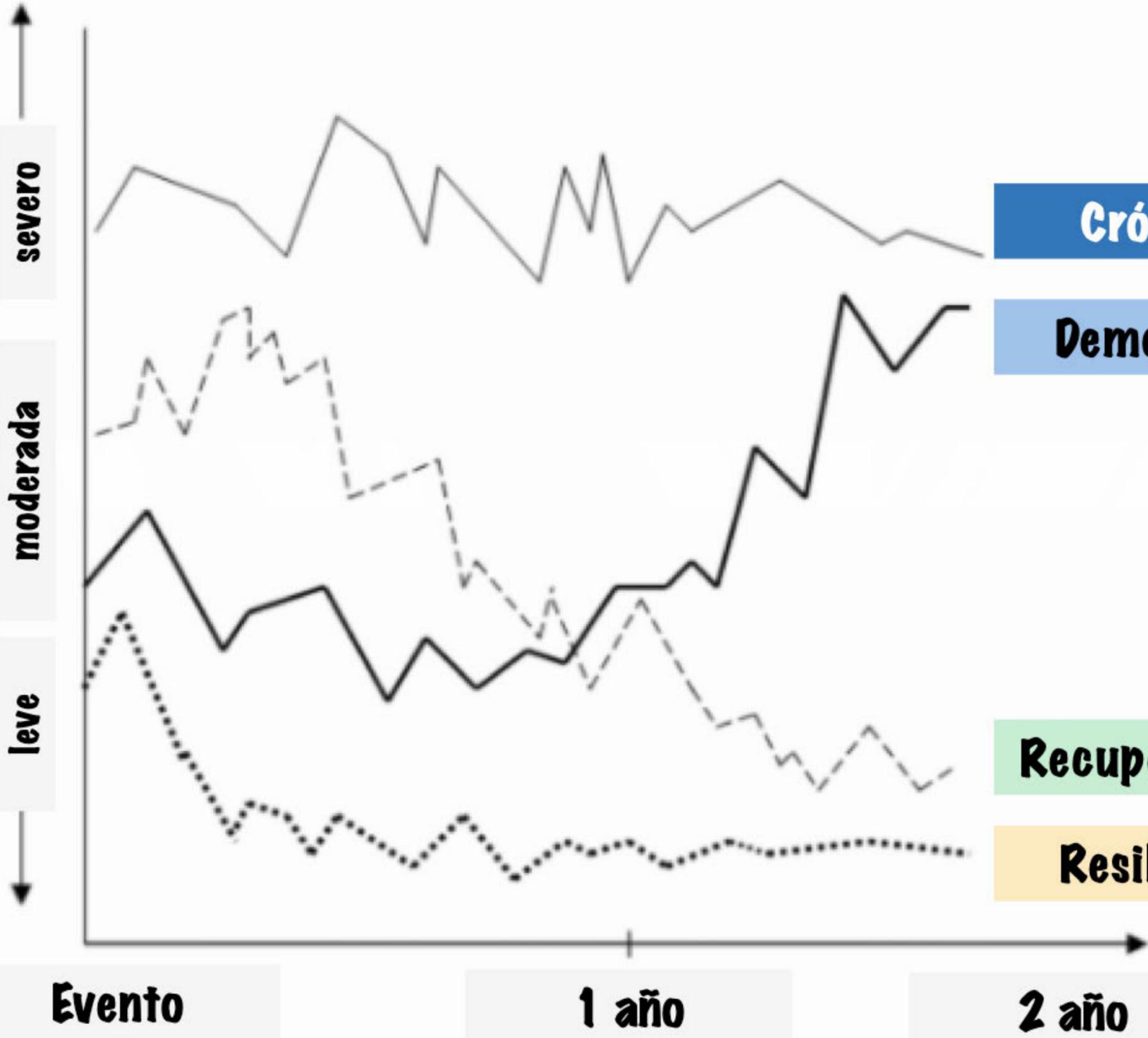
Reacciones emocionales

- Miedo
- Rabia
- Tristeza
- Culpa
- Impotencia
- Inseguridad
- Amor
- Aceptación



Duelo
Kübler-Ross, 1969

Alteración del funcionamiento normal



Crónico

Demorado

Recuperación

Resiliente



Duelo
Bonnano, 2008

Condiciones especiales



Conocer las disposiciones oficiales





Duelo durante el aislamiento

Los rituales de despedida

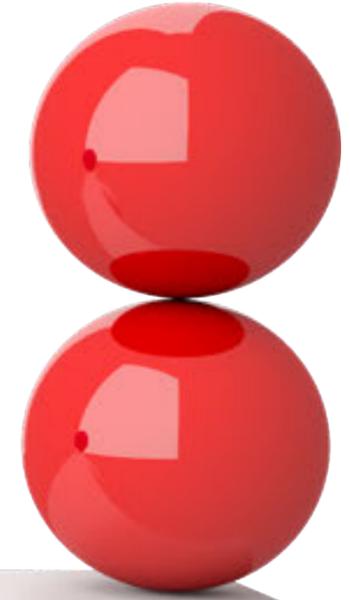


- Expresar emociones
- Recordar
- Rendir homenaje
- Recibir apoyo emocional

Recomendaciones



Autocuidado





Consideraciones especiales

De regreso a la "Normalidad"

- Las cosas no serán como antes
- Tener paciencia
- Identificar nuestras reacciones
- Reconocer nuestros cambios
- Recordar que el dolor emocional es parte del proceso para recuperarnos
- Estar listos para pedir apoyo



Comentarios Finales



Gracias

@DraAndrómedaV