Tanatología Libélula
Consejería para Duelo y Pérdida
Viviana Rolón Rosado, Tanatóloga
Bayamón, Puerto Rico
Tel. 787-501-7311

EL DUELO SIN RESOLVER

Un duelo sin resolver (también conocido como duelo complicado) se produce cuando una persona no puede procesar adecuadamente la pérdida de un ser querido o una situación traumática, y sigue experimentando emociones intensas y dificultades para adaptarse a la nueva realidad. Este duelo puede durar mucho más tiempo que un duelo normal y puede afectar significativamente la vida de la persona.

Características del duelo sin resolver:

Persistencia de la tristeza: La tristeza intensa y la sensación de vacío no se mitigan con el tiempo.
Dificultad para aceptar la pérdida: La persona puede tener dificultad para aceptar la realidad de la pérdida y puede negar o reprimir sus emociones.
Pensamientos obsesivos: La persona puede tener pensamientos repetitivos y obsesivos sobre la pérdida, lo que puede afectar su concentración y bienestar mental.

Cambios en el comportamiento: La persona puede experimentar cambios en sus hábitos de sueño, alimentación, trabajo o relaciones sociales.

Síntomas físicos: En algunos casos, el duelo sin resolver puede manifestarse a través de síntomas físicos, como dolores de cabeza, problemas digestivos o fatiga crónica.

Causas:

Pérdida traumática o inesperada: Pérdidas que ocurren de manera repentina o violenta pueden dificultar el proceso de duelo.

Falta de apoyo social: No contar con una red de apoyo puede hacer que el duelo sea más difícil de procesar.

Problemas de salud mental: Antecedentes de depresión, ansiedad o trastornos mentales pueden aumentar la vulnerabilidad a un duelo sin resolver.

Dificultad para expresar emociones: Las personas que tienen dificultad para expresar sus sentimientos pueden tener problemas para procesar la pérdida.

Consecuencias:

Problemas de salud mental: El duelo sin resolver puede aumentar el riesgo de desarrollar depresión, ansiedad o trastornos de estrés postraumático.

Dificultades en las relaciones: La persona puede tener problemas para mantener relaciones sociales y puede sentirse aislada.

Tanatología Libélula
Consejería para Duelo y Pérdida
Viviana Rolón Rosado, Tanatóloga
Bayamón, Puerto Rico
Tel. 787-501-7311

Problemas de salud física: El estrés emocional asociado al duelo sin resolver puede afectar el sistema inmunológico y aumentar el riesgo de enfermedades.

Ayuda y apoyo:

Buscar apoyo profesional: Un terapeuta puede ayudar a la persona a procesar la pérdida, expresar sus emociones y desarrollar estrategias de afrontamiento.

Conectar con grupos de apoyo: Compartir experiencias con otras personas que han experimentado una pérdida similar puede ser útil para sentirse comprendido y menos solo.

Practicar técnicas de relajación: Técnicas como la meditación, el yoga o la respiración profunda pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

Cuidados básicos: Cuidar de la alimentación, el sueño y el ejercicio puede ayudar a mantener la salud física y mental.

La Línea PAS en Puerto Rico se puede contactar al 1-800-981-0023 o a través del número de emergencia nacional 988. El número 988 es el número nacional de prevención de suicidio y crisis, mientras que 1-800-981-0023 es específicamente la Línea PAS de ASSMCA. También puedes conectarte a través de chat en lineapas.assmca.pr.gov.

Detalles Adicionales: **Línea PAS:**

Brinda servicios de intervención en crisis, incluyendo ayuda psicológica y apoyo en momentos de desorganización o crisis.

- **988:** Es el número de la Línea Nacional de Prevención de Suicidio y Crisis, que también está disponible en Puerto Rico y es atendida por profesionales de la salud mental.
- **TDD:** Para personas con problemas de audición, el número TDD es 1-888-672-7622.

AYUDA TANATOLOGICA: VIVIANA ROLON 787-501-7311

C:/DUELO SIN RESOLVER