

## ¿Por qué me siento así?

Esta cuarentena ha permitido que reflexionemos y seamos un poco más conscientes sobre nuestras emociones y pensamientos. Para algunos, esto ha significado **gratitud y bienestar**, en cambio para otros se ha convertido en ideas de **melancolía y tristeza**.

En este primer artículo te hablaremos sobre el proceso de duelo y en una segunda publicación compartiremos algunas estrategias que te ayudarán a saber cómo actuar ante esta situación.

Debemos partir que el **duelo** es aquella experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras, con ocasión de la pérdida de algo o de alguien con valor significativo. (Bermejo, 2005).

Partiendo de esta idea, identificamos que a lo largo de nuestras vidas atravesamos por diferentes tipos de pérdidas. Cabodevilla (2007) propone **5 bloques**:

1. **Pérdida de la vida.** Es un tipo de pérdida total, ya sea de otra persona o de la propia vida.

**2. Pérdida de aspectos de sí mismo.** Son pérdidas que tienen que ver con la salud, partes de nuestro cuerpo, capacidades sensoriales, cognitivas, motoras y psicológicas.

**3. Pérdida de objetos externos.** Se trata de pérdidas materiales: trabajo, situación económica, pertenencias y objetos.

**4. Pérdida emocionales.** Pueden ser rupturas con la pareja o amistades.

**5. Pérdida ligadas con el desarrollo.** Nos referimos al paso por las distintas etapas o edades, infancia, adolescencia, juventud, menopausia, vejez, etc.



Hay distintos autores que mencionan **en qué consiste el proceso de duelo**, consideramos que una propuesta clara y simple para ejemplificar lo que ocurre la aporta Pangrazzi, citado en Cabodevilla (2007), quien afirma que **“estas fases son un proceso y no secuencias o etapas fijas”**.

A continuación, mencionaremos brevemente estas fases:

1. **Fase de aturdimiento o etapa de shock.** Es como un sentimiento de incredulidad; hay un gran desconcierto.
2. **Fase de anhelo y búsqueda.** Marcada por la urgencia de encontrar, recobrar y reunirse con la persona fallecida, en la medida en que se va tomando conciencia de la pérdida, se va produciendo la asimilación de la nueva situación.



**3. Fase de desorganización y desesperación.** La persona va tomando conciencia de que el ser querido no volverá.

**4. Fase de reorganización.** Se van adaptando nuevos patrones de vida sin la persona fallecida, y se van poniendo en funcionamiento todos los recursos del individuo y comienza a establecer nuevos vínculos.

En nuestro siguiente artículo te hablaremos sobre algunas estrategias que puedes seguir para afrontar estas circunstancias, por lo pronto recuerda que en la Universidad La Salle **podemos apoyarte** si estás viviendo este proceso. **Contáctanos en el Área de Orientación Educativa.** [sofia.garza@lasalle.mx](mailto:sofia.garza@lasalle.mx)

**¡Recuerda que tu salud y la de tu familia es lo más importante!**

**#LasallistasEnCasa**

Elaborado por:  
Coordinación de Impulso y Vida Estudiantil  
Mtra. Dayna Flores  
Mtro. Octavio Campos

Referencias.

Bowlby J. (1993) La pérdida afectiva. Paidós, Barcelona.

Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. Anales Sis San Navarra [online]. 2007, vol.30, suppl.3, pp.163-176. ISSN 1137-6627.