

A propósito del autocuidado emocional, hablemos sobre cómo manejar el duelo



EL DUELO ES UN PROCESO:

Naturalmente doloroso ante una pérdida significativa (de salud, de un ser querido, de bienes materiales). Único para cada persona, razón por la cual su duración no es igual para todos los seres humanos. Puede ser anticipado, inhibido, complicado o crónico (depende de como se gestione las emociones durante el mismo).

COMPRENDE 5 ETAPAS:

1. Negación: Rechazamos nuestros sentimientos como mecanismo de defensa. 2. Ira: Nos culpamos a nosotros mismos o culpamos a los demás por la pérdida. 3. Negociación: Deseamos milagros que reemplacen el dolor. 4. Depresión: Nos rendimos ante la pérdida, vivimos la tristeza y sus manifestaciones. 5. Aceptación: Nos resignamos a la nueva realidad, el dolor empieza a ser más tolerable y poco a poco retomamos actividades cotidianas.



PARA APOYAR A ALGUIEN EN EL DUELO SE RECOMIENDA:

Recordar que hay muchas formas diferentes de manifestar el dolor. Brindar apoyo emocional manteniendo contacto virtual constante. Preguntar por las necesidades emocionales del afectado (¿quieres hablar sobre ello o prefieres conversar sobre otra cosa?). Invitar a gestionar las emociones de forma saludable (viviéndolas y expresándolas). Cuando el afectado este listo para hacerlo, permítele que se desahogue, sólo escucha y se tolerante con sus cambios de humor

ES FUNDAMENTAL:

Fortalecer las redes de apoyen los diferentes entornos (personal, familiar, social, académico y laboral). Evitar el consumo de alcohol y de sustancias psicoactivas. Acudir oportunamente a profesionales de la salud cuando se evidencian riesgos para el bienestar integral de la persona afectada por: malestar emocional insoportable, brotes de agresividad hacia los demás o hacia si mismo/a, ideas o planes de autolesión/suicidio.



SI LO NECESITAS, HABLEMOS:

En caso de crisis emocional durante la jornada escolar, puedes dirigirte a Orientación Escolar de la Institución Educativa o a los docentes del centro de escucha institucional (ZOE): Alejandro Arboleda, Marcela Tobón, Yasmín Ramírez y Ana Graciela Mosquera, quienes te prestarán primeros auxilios psicológicos. Orientación Escolar está disponible de manera presencial, de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 1:00 p.m. Durante la temporada escolar, también puedes solicitar ayuda a través de la plataforma digital Máster 2000 en el botón Anti-Bullying disponible en <https://iepioxi.edu.co/>, tanto para ti como para tus amigos.



Fuera de ese horario, debes comunicarte a la Línea Nacional de Emergencias 123, a la Línea Nacional de Salud Mental 018000113113, a Salud para el Alma de la seccional de salud de Antioquia al 106, al Hospital Mental de Antioquia 018000417474, a la Línea Toxicológica Nacional 018000916012. Disponibles para toda la comunidad veinticuatro (24) horas al día y siete (7) días a la semana.

También puedes pedir ayuda en las líneas municipales: Línea Salud Mental Municipal 3127506908, Secretaría de Salud y Protección Social (604)5562322, Comisaría de Familia (604)5562321 o Estación de Policía (604)5560619.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÍO XI
LA UNIÓN, ANTIOQUIA