

7 tipos de duelo y pérdida

El duelo es una reacción normal y natural a todo lo que perdemos y que es importante para nosotros. No se trata solo de la muerte.

Perla Cerna, Registered Associate MFT #120174
Behavioral Consultation Model(BCM) Clinician

1. Pérdida sin muerte

La pérdida de cualquier cosa que sea significativa en la vida física, psicológica, espiritual e interpersonal de una persona. A lo largo de la vida de una persona, puede tener varias pérdidas no mortales. Algunas pueden ser menores y manejables, mientras que otras pérdidas se sienten devastadoras y que alteran la vida.

2. Pérdida secundaria

Después de tener una pérdida significativa, puede haber un efecto dominó de pérdidas posteriores. La pérdida principal causa un cambio significativo o fracturas que se produce como efecto dominó de la pérdida relacionada con varios aspectos de la vida de una persona, como sus finanzas, amigos, comunidad, cosmovisión, fe, sentido de sí mismo.

3. Pérdida ambigua

La pérdida ambigua ocurre cuando no está completamente seguro de quién o qué ha perdido. Es el duelo de alguien que aún vive. El duelo ambiguo ocurre cuando algo o alguien cambia o desaparece. Una persona puede estar físicamente presente, pero psicológicamente ausente (debido a una enfermedad mental, uso de sustancias, lesión cerebral traumática). Puede ser el duelo de alguien con quien no podemos estar físicamente. Una persona puede sentirse dividida entre esperar que las cosas vuelvan a la normalidad y conocer su vida, las relaciones como las conocía antes pueden estar desapareciendo.

4. Pérdida acumulada:

La pérdida acumulada es la experiencia de sufrir una nueva pérdida antes de tener la oportunidad de llorar la primera pérdida o tener múltiples pérdidas en un corto período de tiempo. Una expresión de uso común en el idioma inglés para este tipo de pérdida es "Cuando llueve, se derrama". Es importante tener en cuenta que el dolor puede aparecer en diferentes momentos de nuestras vidas, es común que cualquier nueva pérdida pueda traer recuerdos y emociones sobre pérdidas anteriores.

5. Pérdida no finita:

A lo largo de la vida, las personas forman ideas y sueños sobre cómo resultará su vida, los hitos que alcanzarán. Las personas imaginan, toman decisiones y trabajan para lograr la vida que quieren y / o necesitan. Sin embargo, muchas veces nuestra vida no coincide con nuestras expectativas. Muchas cosas pueden estar fuera de nuestro control, como no tener el trabajo, la pareja, el hijo o la vida ideales que desean. Una persona puede cargar con un dolor indefinido durante mucho tiempo mientras continúa trabajando para lograr sus esperanzas y sueños.

6. Duelo anticipado

Este es el dolor que ocurre antes de cualquier pérdida potencial. Esto puede ocurrir en cualquier momento en que una persona pueda pensar que la muerte es una posibilidad, como un cuidador que cuida a alguien con una enfermedad terminal. Una persona puede comenzar a afligir los aspectos de la pérdida. El duelo anticipado no significa que la persona sufra menos, significa que la pérdida se procesa lentamente y con el tiempo.

7. Duelo privado de sus derechos

Cuando una persona siente que sus amigos, familiares, comunidad o sociedad le niegan el derecho al duelo. La persona que está de duelo no recibe el apoyo o la validación que necesita. Algunas personas solo pueden necesitar la validación de sí misma(o)s, mientras que otras pueden necesitar el reconocimiento de las personas en sus vidas o comunidad. El impacto del dolor privado de sus derechos puede hacer que una persona se sienta alienada(o), invalidada(o), avergonzada(o), débil, etc.

Fuentes:

<https://childrengrieve.org/>

<https://whatsyourgrief.com/types-of-grief-2/>

<https://childrengrieve.org/resources/10-ways-to-help-a-grieving-child>

<https://indd.adobe.com/view/924b5436-fca0-4a15-901a-9233134766e4>

<https://indd.adobe.com/view/631f33bb-e0ff-403b-8e75-0e231f156245>

8 Maneras de Apoyar a su Estudiante en Duelo

1. Escuche a su estudiante

Es importante que su estudiante tenga un espacio seguro para hablar y compartir sus sentimientos. Ofrecer apoyo, escuchar y validar sus sentimientos puede ayudarlos a aprender cómo expresar sus emociones y crear su propia historia única. Permítales que le hagan preguntas y responda lo mejor que pueda con sinceridad. Está bien decirles "No lo sé".

2. Permita la expresión emocional

Permita que su estudiante tenga un espacio seguro para expresar sus emociones de una manera saludable. Los niños y adolescentes pueden estar experimentando una variedad de emociones como ira, tristeza, dolor, vergüenza, culpa y muchas otras emociones poderosas. Sin embargo, es posible que no puedan verbalizarlo o que se enojen con mucha facilidad. Evite minimizar sus emociones diciéndoles cómo deben sentirse. Permítales participar en salidas creativas como escribir un diario, dibujar, compartir música, compartir historias sobre sus emociones.

3. Fomentar las habilidades de afrontamiento

Apoye a su estudiante ayudándolo(a) a encontrar formas saludables de lidiar con sus emociones. Participar en actividades de atención plena, meditación de respiración profunda, yoga, tomar descansos entre clases, salir a caminar, participar en actividades artísticas, etc. Ayude a su estudiante a identificar actividades que funcionen bien para ellos y desarrolle un plan para cuando estos sentimientos comiencen a manifestarse. Recuerde ser paciente y fomentar múltiples habilidades. Lo que puede funcionar para una persona o emoción puede no funcionar para la siguiente. Es importante no darse por vencido

4. Practicar el cuidado personal

Participar en sus propias prácticas de cuidado personal es tan importante como lo es apoyar a su estudiante. Es importante cuidar su bienestar físico, psicológico, espiritual, social y profesional. Primero debe cuidarse a sí mismo antes de poder apoyar a otra persona. Al participar en su propia rutina de cuidado personal e implementar habilidades de afrontamiento por sí mismo, puede servir como un modelo a seguir para su estudiante.

5. Entienda que el duelo viene en olas

Reconozca y permite que su estudiante algia a su manera. Es importante que usted y su estudiante tengan la oportunidad de sentir su dolor y reconocer que algunos días pueden ser más difíciles que otros. Sea abierto al respecto con su estudiante. Comparta cuando tenga un día difícil y anímelos a hacer lo mismo. Esto puede ayudar a prevenir malentendidos.

6. Establecer/mantener rutinas

Con muchos cambios sucediendo rápidamente en la escuela y el trabajo que están fuera de nuestro control. Es importante establecer una rutina y normalidad para que su estudiante se sienta en control, apoyado y reconfortado. Mantenga los límites consistentes y claros para proporcionar un entorno seguro para todos.

7. Pida ayuda

Encontrar su propio sistema de apoyo, como amigos, familiares y comunidad, al que puede acudir cuando necesite apoyo. Anime a su estudiante a identificar amigos, adultos en su vida con quienes puedan hablar cuando necesiten apoyo adicional. Identifique los recursos locales en su comunidad que puedan ayudar a su estudiante a desarrollar su apoyo social que pueda relacionarse y comprender lo que está pasando.

8. Haga nuevos recuerdos

Recuérdle a su estudiante que está bien sentirse feliz y crear nuevos rituales y tradiciones. Los rituales y las tradiciones pueden ser una forma tangible de reconocer el dolor y honrar la pérdida. Reconocer ocasiones especiales, compartir historias, planificar una fiesta de cumpleaños virtual, celebrar las fiestas, tener una noche de juegos en familia, tener una noche de cine, salir a caminar, etc.

Fuentes:

<https://childrengrieve.org/>

<https://whatsyourgrief.com/types-of-grief-2/>

<https://childrengrieve.org/resources/10-ways-to-help-a-grieving-child>

<https://indd.adobe.com/view/924b5436-fca0-4a15-901a-9233134766e4>

<https://indd.adobe.com/view/631f33bb-e0ff-403b-8e75-0e231f156245>