



## INTERVENCION GRUPAL Una mirada comunitaria al duelo



Existen pocas situaciones que sean universales para las personas. El dolor asociado a una pérdida es una de ellas. A este proceso que implica el movimiento emocional vinculado con lo que se ha perdido, se le llama “duelar”.

Duelamos vínculos de muchos tipos: familiares, de pareja, laborales, de amistad; o incluso de la propia salud. Ahora bien, aunque es un proceso natural, en determinados momentos, el duelo se topa con otras condiciones vitales que

interrumpen su transcurso generando complicaciones que pueden ir, desde la ausencia de apetito, la dificultad para incorporarse a la vida laboral/ educativa (de manera transitoria), y requerir la intervención de especialistas en salud mental estrictamente.

Los grupos de acompañamiento al duelo, son implementados buscando que el duelo pueda continuar su curso natural, logrando sobrepasar las dificultades que lo detienen, para integrar la pérdida y retomar la vida. ➤





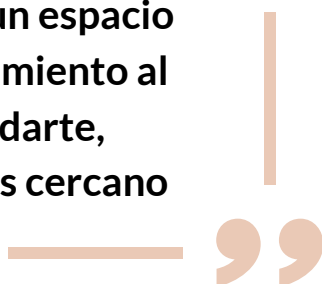
Están pensados desde una mirada integradora; es decir, comprenden que la muerte es parte fundamental del vivir y, por tanto, es transversal a la cotidianidad.

Los encuentros grupales realizados en los distintos Centros Municipales de Salud recogen lo anterior. Las personas que han sufrido alguna pérdida humana se reúnen con frecuencia semanal durante 10 encuentros. En ellos se abordan diferentes aspectos relacionados con la pérdida y los cambios que ésta ha supuesto para la vida de quien queda. Se comentan las distintas formas que tiene el duelo de manifestarse, así como los nuevos roles que se toman en la vida sin la persona querida. Se acompañan los momentos que implican la ratificación de la irreversibilidad y se da valor a los aniversarios, cumpleaños, navidades, y demás celebraciones que cada persona aporta.

El encuentro acoge las narrativas de las pérdidas de las personas del grupo. Pone de manifiesto la universalidad de pensar en morir. Las personas sienten que su dolor tiene las dos caras de una moneda: “esto solo lo entiendo yo” - que refleja el dolor singular, pues cada vínculo que hacemos las personas es siempre único en sí mismo- y “por aquí pasa todo el mundo” -que no es otra cosa que la ratificación de la muerte como parte fundamental del vivir.

Los grupos de duelo además facilitan el que se puedan crear nuevos vínculos sociales. Algunos logran trascender la cordialidad para dar paso a nuevas amistades donde hablar de las penas, llorar en ocasiones y nombrar a quien materialmente no está más. De esta forma se van creando redes de apoyo en la comunidad.

**Si crees que venir a un espacio grupal de acompañamiento al duelo puede ayudarte, acude a tu CMSc más cercano**



## 10 consejos si estás en duelo

- Respetar tu ritmo. Cada persona tiene un tiempo para ir colocando la pérdida.
- El proceso de duelo es diferente para cada persona y situación.
- Date permiso para sentirte como te sientes.
- No olvides cuidar tu alimentación.
- Intenta buscar un sueño reparador, de calidad y favorable para la salud, ya que es fundamental en el desempeño de tu día.
- Busca actividades distractoras en algunos momentos y descanso de los pensamientos repetitivos.
- Busca descansos distribuidos a lo largo del día.
- Comparte cómo te sientes. Disimular nuestro dolor no da posibilidad a que nos entiendan a nuestro alrededor.
- Encuentra momentos de soledad donde recordar a la persona que ya no está.
- Apóyate en tu círculo de personas queridas.

