

VIGILADO

SUPERINTENDENCIA FINANCIERA  
DE COLOMBIA

Colmena Seguros S.A.



Colmena  
Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN  
GRUPO SOCIAL



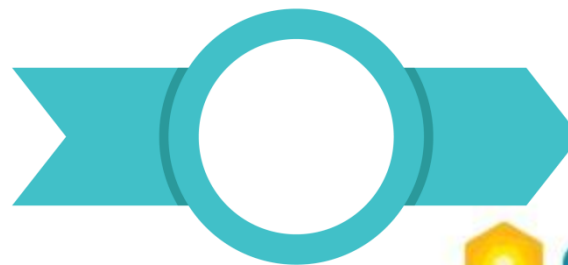
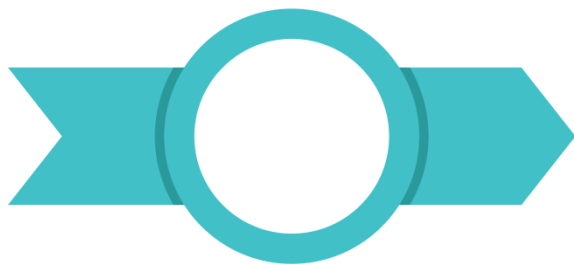
# **Vivir el duelo en tiempos del COVID-19**

Abril de 2020

# Enfrentando una nueva realidad

La pandemia del COVID-19 nos obliga a enfrentar una nueva realidad, que modifica nuestra relación con la vida y con la muerte.

La situación actual altera la forma en la que acostumbramos despedirnos de nuestros seres queridos.



# Enfrentando una nueva realidad

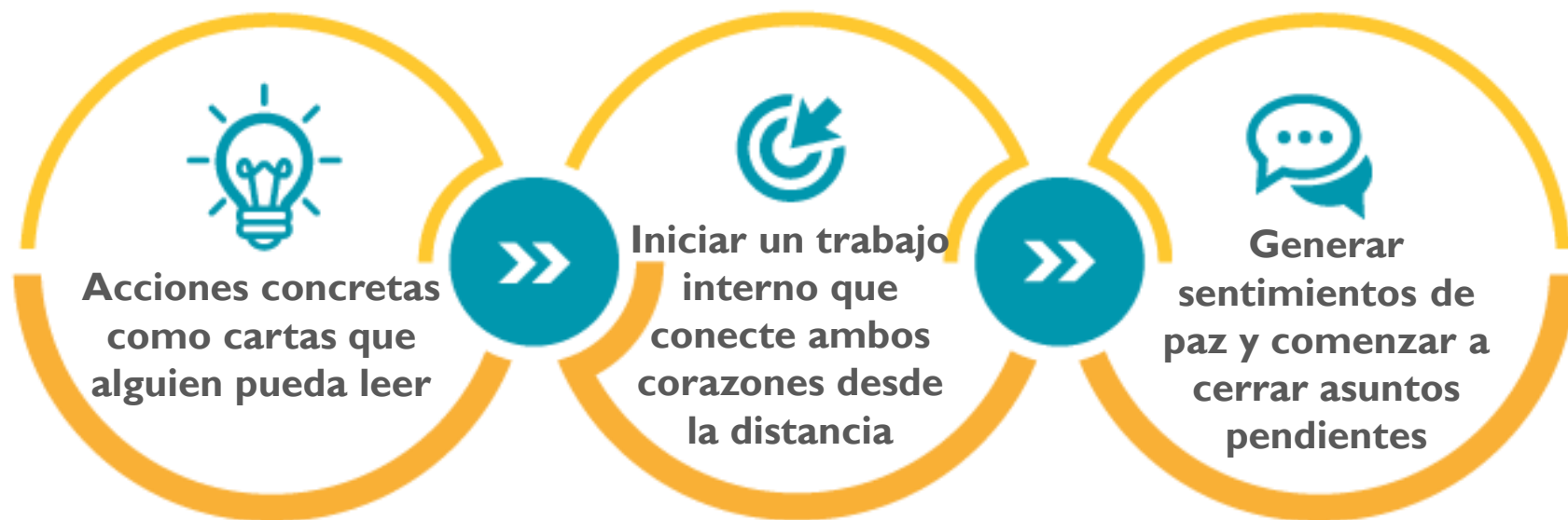


El aislamiento y distanciamiento social impuestos, podrían llevar a procesos de duelo más complejos debido a que no podemos acompañar a los enfermos, asistir al funeral, ni realizar actos públicos.

En general todas las muertes son dolorosas, pero cuando se da de forma repentina y sin la posibilidad de despedida, se puede convertir en una crisis más difícil de afrontar.

# Comenzando el proceso...

Cuando el pronóstico del paciente sea desalentador, se recomienda empezar a tomar conciencia de la realidad y comenzar con un proceso simbólico de despedida.



# El duelo

El duelo es un **proceso natural** que aparece tras la pérdida de un ser amado.

No es una enfermedad

Es una **vivencia dolorosa y extraña** que supone cambios difíciles y para la cual ningún ser humano se encuentra preparado.

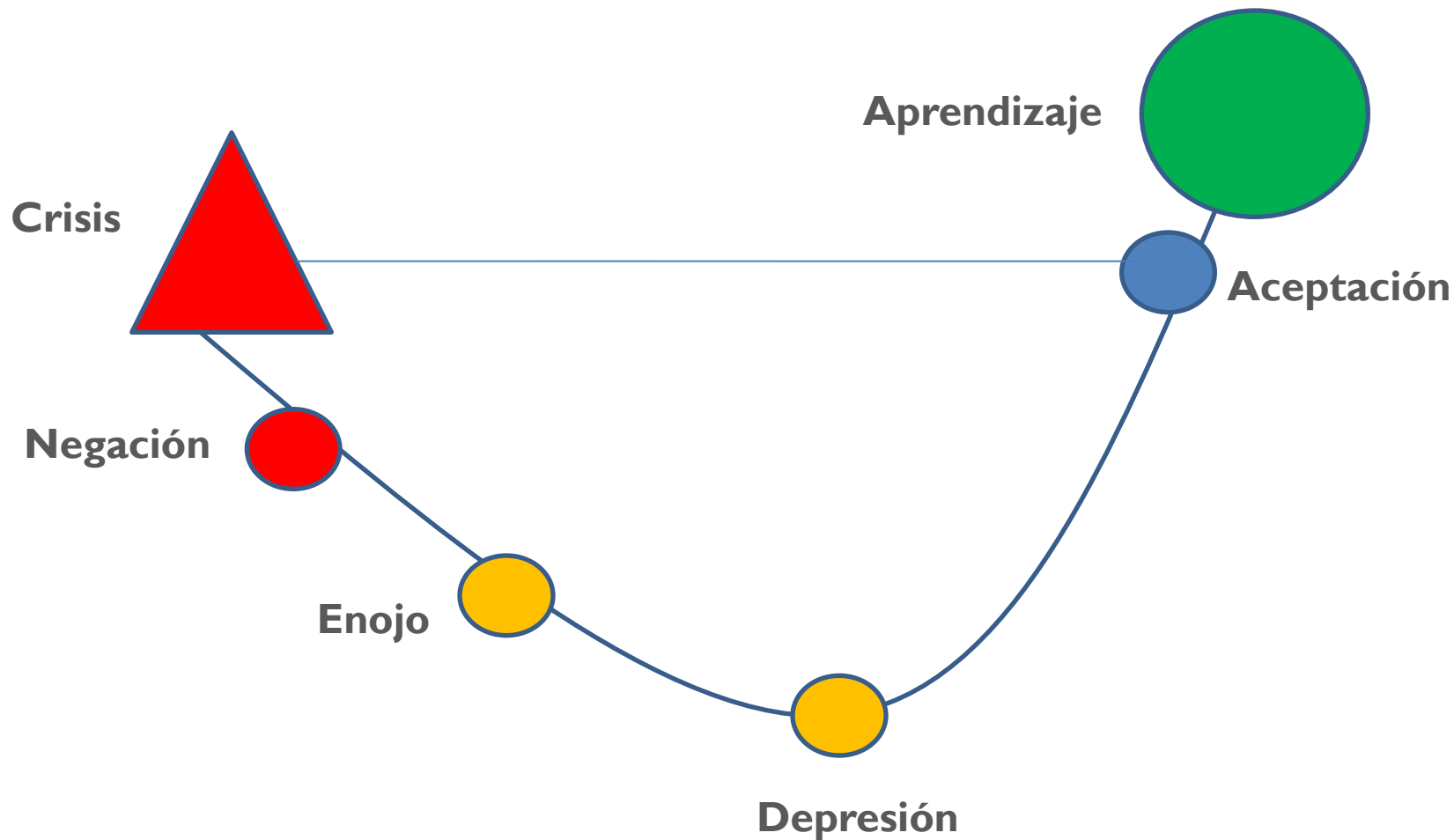


# Aspectos importantes

- ✓ No hay un tiempo definido: Cada persona tiene su ritmo y sus tiempos (1 a 2 años)
- ✓ El cuerpo vive de forma intensa las emociones o evita sentir las como mecanismo de defensa
- ✓ Es un camino lleno de altibajos
- ✓ Seguramente las otras personas también están experimentando emociones similares, por ello escúchalas y evita descargar en ellos lo que no puedes controlar.



# Etapas del duelo



Según teoría Elisabeth Kubler-Ross estas son características comunes, pero no todas las personas viven en el mismo orden estas las etapas



# Tareas para vivir el duelo

## Hablar

Contar a un amigo cercano o familiar lo que nos sucede permite ordenar ideas, comprender y reconocer nuestras emociones



## Sentir

Es importante tener espacios para sentir el dolor y llorar. Si es necesario buscar ayuda profesional para cuidar la Salud Mental (La Tele asistencia puede ser una opción)



## Apoyo

Necesitamos apoyo social y hay que evitar aislarse de familia y amigos.



# Tareas para vivir el duelo

## Tareas para vivir el duelo

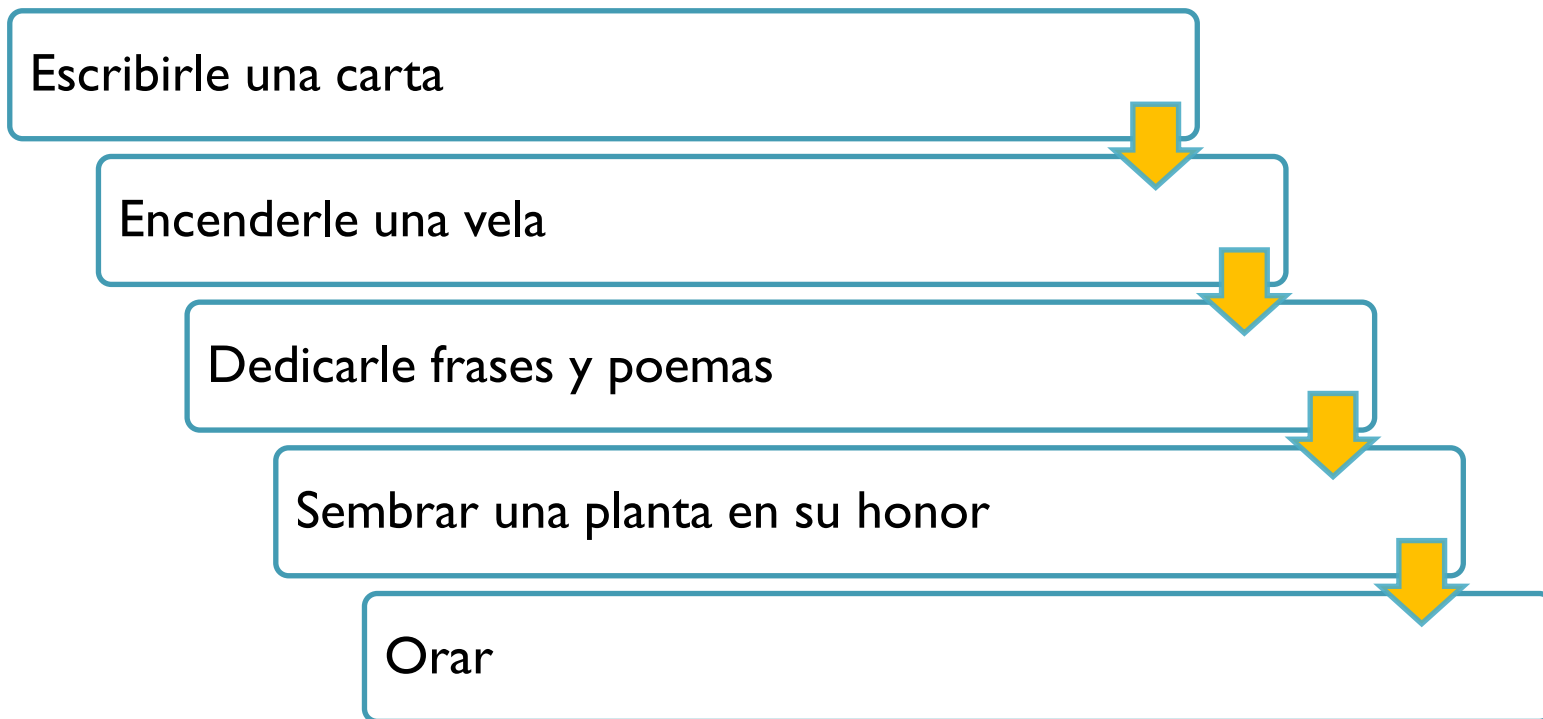


Cuando pase la crisis sanitaria es adecuado realizar **actos o ceremonias** especiales de acuerdo con las costumbres **para despedir al fallecido**

Para quienes acompañan es necesario **“estar desde el SER y escuchar desde el AMOR”**. Aceptar y respetar el ritmo del otro

# Tareas para vivir el duelo

Si no es posible realizar un funeral, es necesario llevar a cabo rituales que ayuden a hacer un cierre con nuestro ser querido



# En conclusión

El proceso de duelo debe vivirse dignamente, lo que implica **enfrentar el dolor** y **el sufrimiento**, permitiéndonos **asimilar** cada una de **nuestras emociones** que van apareciendo durante el proceso.

De la sana elaboración de un duelo depende nuestra **calidad de relación futura con nosotros, con los demás y con la vida.**









***“Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades”.***

*Thomas Attig*

# Material de apoyo

- ✓ ¿Cómo explicar la muerte a los niños? <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-muerte-ninos>
- ✓ Consejos psicológicos para afrontar el duelo desde el confinamiento <https://www.diariofemenino.com/psicologia/autoayuda/consejos-psicologicos-para-afrontar-el-duelo-desde-el-confinamiento/>
- ✓ El duelo y sus etapas. Duelo normal y duelo patológico <https://www.youtube.com/watch?v=xJedAQzelYI&t=158s>
- ✓ Duelo a distancia <https://www.youtube.com/watch?v=QpgclNQi7x8>
- ✓ Duelo en la distancia <https://blogs.elspectador.com/actualidad/psicoterapia-y-otras-posibilidades/duelo-la-distancia>
- ✓ Guía para las personas que sufren una pérdida en tiempos del Coronavirus

# Bibliografía

-  [www.fundacionmlc.org](https://www.fundacionmlc.org). (2018). Recuperado el 2020 de 03 de 28, de [www.fundacionmlc.org: https://www.fundacionmlc.org/teorias-sobre-duelo/](https://www.fundacionmlc.org/teorias-sobre-duelo/)
-  Aliño, C., & Segura, M. (22 de 03 de 2020). Estrategias para elaborar el duelo en una crisis sanitaria. *Heraldo*.
-  Desconocido. (s.f.). *es.slideshare.net*. Recuperado el 2020 de 03 de 28, de *es.slideshare.net*: <https://es.slideshare.net/cuac/duelo-pormuertedeserquerido>
-  García Hernández, A. M. (2008). El duelo, una experiencia humana inigualable. *Tanatos* N° 4.
-  Tovar Zambrano, O.T. (2004). *El duelo silente*. México D.F: Universidad Iberoamericana.
-  Vargas Solano, R. E. (2003). *Duelo y pérdida*. *Scielo*.



**Gracias**