

GrupoLaberinto explica qué es el duelo y cómo se supera

El duelo es el proceso de adaptación a la nueva realidad que se tiene cuando se sufre la pérdida de una persona, animal, objeto, proyecto o situación en la vida. En este proceso se tienen que reajustar emociones, reestructurar pensamientos y adaptar las conductas que se han desajustado con la pérdida, a la vez que se recolocan las nuevas circunstancias vitales. A continuación, GrupoLaberinto, explica qué es el duelo y cómo superarlo. www.grupolaberinto.es

La persona dentro del duelo pasa por distintas etapas, como tristeza extrema, ira, negación, negociación y aceptación. Si no elabora el duelo puede quedarse en cualquiera de esas etapas por varios años.

Durante el duelo, hay que reorganizar los pensamientos surgidos por la pérdida ¿qué voy a hacer ahora? ¡La vida no tiene sentido! ¿Por qué a mí? Y que generan mucha inestabilidad, tristeza y angustia e incluso se pueden presentar cuadros depresivos con toda su sintomatología.

Este proceso es algo muy normal que sólo se podrá superar poco a poco, siempre y cuando la persona acepte que es un periodo difícil y no se hiera echándose culpas o reprimiendo sus sentimientos.

Es muy importante tener en cuenta que el duelo también implica síntomas físicos como cansancio extremo, insomnio, pérdida del apetito o pérdida del deseo sexual.

La máxima higiene vital, comer bien, hacer ejercicio, no consumir alcohol ni estimulantes y descansar metódicamente ayudará a mejorar cada día y seguir adelante.

Hablar sobre la pérdida con amigos y colegas para poder comprender qué ha sucedido y asimilarlo es muy bueno.

En cuanto a la duración, puede ser desde meses hasta un año. No hay una duración “normal” de duelo.

Algunas personas lidian con el duelo por más tiempo y se sienten invalidadas en su vida cotidiana. Algunos duelos son más complicados y es muy necesaria la ayuda de un profesional de salud mental calificado como un psicólogo que se especialice en el duelo.

La intervención de los profesionales en el duelo

Desde el asesoramiento (cuando el duelo es normalizado) a la terapia psicológica de los síntomas del duelo complicado, los psicólogos profundizan en las historias emocionales de apego y pérdida. Evalúan el estilo de afrontamiento, detectan pensamientos, comportamientos y emociones e intervienen sobre ellas.

La intensidad de la sintomatología ansiosa y/o depresiva, traumática o inhibición conductual presente en duelo complicado, hace precisa la terapia psicológica. Con ella, el paciente puede afrontar tareas de restauración adaptativa en los ámbitos personal, familiar, laboral y social.

GrupoLaberinto ayuda a sus clientes a manejar de forma más productiva el temor, el sentimiento de culpa o la ansiedad que pueden venir como resultado de la pérdida y el duelo.

El apoyo profesional facilita la comprensión y el desarrollo de la necesaria resiliencia y buscar estrategias para superar la tristeza.

Si estás interesado/a en saber más, GrupoLaberinto realizará un curso titulado “Intervención psicológica y terapia de duelo” el día 26 enero de 2018, de 10:00 am a 7:00 pm.

Acerca de GrupoLaberinto

GrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos.

GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias.

GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR...). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle de Francisco Silvela, 30

28028 Madrid

638 10 51 32

Síguenos en:

Facebook GrupoLaberinto

Twitter GrupoLaberinto

LinkedIn GrupoLaberinto

Datos de contacto:

GrupoLaberinto
638 10 51 32

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>