

GrupoLaberinto explica las claves para entender el duelo en el ambiente de la crisis actual

La pandemia por Coronavirus ha cambiado la vida de las personas alrededor del mundo. El confinamiento y las medidas de seguridad han alterado las rutinas, las costumbres y la muerte, impidiendo que los familiares puedan despedirse de sus seres queridos. Esta nueva realidad representa un reto para la salud psicológica de aquellos que pierden a un ser querido. GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, da las claves para entender el duelo en el ambiente de la crisis actual. www.grupolaberinto.es/

En todas las culturas existen rituales de despedida que sirven de consuelo y dan la oportunidad de compartir el dolor. En la situación actual estas costumbres se han visto alteradas, por lo que es necesario buscar alternativas para hacer frente al dolor.

El sentimiento de culpa es algo normal entre las personas que han perdido a un ser querido en esta situación. La gestión inadecuada de las emociones y el no poder acompañar a los seres queridos en sus últimos momentos son la causa de esto.

Es importante tomar consciencia de lo impredecible de la situación, no poder acompañar a los seres queridos no ha sido una decisión propia y no depende de uno.

El confinamiento causa un efecto de "dilación" de las emociones dolorosas del luto. El aislamiento pospone la exposición a la realidad de la situación, por lo que los verdaderos cambios en la vida cotidiana llegarán cuando termine el estado de alerta.

Es muy importante gestionar la rabia ante el sentimiento de injusticia frente al fallecimiento de un ser querido o el no poder acompañarlo, se puede recurrir al llanto, a las palabras o a algunas técnicas expresivas como la escritura o la pintura.

A los niños la noticia debería de dársela uno de los cuidadores principales, adaptando las palabras a la edad y manteniendo contacto físico, por ejemplo, cogiéndole la mano. Los niños al igual que los adultos deben ser escuchados continuamente.

El dolor por la muerte, sumado al estrés y el trauma por el confinamiento puede desencadenar en una depresión o trastorno por estrés postraumático por lo que es importante buscar ayuda profesional.

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, etc.) Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional.

Calle Joaquín Costa, 15
28028 Madrid
638 10 51 32

Seguir en:
Facebook: @laberintogrupo

Datos de contacto:

Grupo Laberinto
918 763 496

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

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Ocio para niños](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>