mentoria
centro en psicología

GUIA DE AUTO EVALUACION

DUELO POR FALLECIMIENTO RECIENTE

Cuando la pérdida interrumpe la vida cotidiana y el dolor se mantiene

13 años de experiencia

Santa Cruz de la Sierra, Bolivia

Comprender el impacto de una pérdida reciente

El fallecimiento de alguien cercano rompe el equilibrio afectivo y la estabilidad. Intentar continuar ignorando el dolor paraliza.

Sin un espacio para procesar, el dolor inicial puede transformarse lentamente en un peso difícil de llevar.

Evitar la vivencia prolonga la fractura.

Manifestaciones cotidianas del dolor no elaborado

La pérdida altera la rutina diaria, afectando la concentración y el descanso. El agotamiento constante limita el rendimiento.

Dificultad sostenida para concentrarse diariamente. Sensación persistente de vacío o desconexión. Alteraciones frecuentes en el sueño nocturno.

El cuerpo expresa la carga acumulada.

ADULTOS

Cuando el paso del tiempo no basta

Pensar que el tiempo lo cura todo suele ocultar un sufrimiento estancado. El malestar no resuelto sigue presente.

dentificar la falta de avance permite prevenir un deterioro emocional mayor. El procesamiento guiado evita la cronificación.

El tiempo requiere un trabajo activo.

El procesamiento activo que exige el duelo

Evitar recordar o mantenerse ocupado constante solo posterga el trabajo del duelo. El dolor bloqueado permanece en el fondo.

Aceptar la realidad y procesar emociones son pasos necesarios para recuperar estabilidad. Buscar orientación facilita este recorrido personal.

Ocupar el tiempo no resuelve la pérdida.

Elementos que bloquean la recuperación emocional

Comprender los obstáculos cotidianos permite reducir la presión sobre uno mismo. Facilita un proceso más respetuoso y suave.

Aislamiento social voluntario y continuado. Exigencia de mostrar fortaleza frente a otros. Culpa por intentar retomar actividades personales.

Identificar estos bloqueos protege la salud

Pasos para iniciar un proceso de recuperación

Es posible reconstruir el proyecto personal manteniendo la memoria del ser querido. El apoyo especializado orienta cada paso.

Darse tiempo para procesar el dolor. Expresar la vivencia con personas de confianza. Consultar con un profesional en psicología clínica.

El acompañamiento profesional facilita el camino.

mentoria
centro en psicología

Ofrecemos un espacio clínico seguro para acompañar la elaboración de tu pérdida.
Estamos aquí para orientarte en este camino.
En Mentoría lo hacemos hace 13 años.

Escribenos para programar una evaluación inicial

Contacto: 69160684
Calle Tacna 77, Santa Cruz
www.mentoria.com.bo

Confidencialidad garantizada
Tu información es tratada con la máxima reserva y profesionalismo.