RECURSO GRATUITO · AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Duelo: ir y venir

Entre la pérdida y la vida de todos los días.

Lic. María Belén Flood
Licenciada en Psicología (UCC) · M.P. 14.845 · Córdoba, Argentina
licbelenflood.netlify.app

AUTOCUIDADO Y VÍNCULOS

Duelo: ir y venir

Durante un duelo es común sentir que no se está haciendo "bien": o estás todo el tiempo con la pérdida, o te distraés y aparece la culpa. El modelo de proceso dual propone algo que alivia: **ir y venir entre la pérdida y la vida cotidiana es parte del duelo sano**, no una falla.

Por qué funciona

Margaret Stroebe y Henk Schut propusieron en 1999 que en el duelo hay dos tipos de momentos. Unos están orientados a la pérdida: extrañar, llorar, recordar, mirar fotos. Otros están orientados a la restauración: ocuparse de lo nuevo, de lo que cambió, y también descansar del dolor. Lo que ayuda no es elegir uno de los dos, sino poder **oscilar** entre ambos.

Paso a paso

1. **Cada noche, anotá un momento de cada lado.** Uno con la pérdida (recordé, extrañé, lloré) y uno con la vida (hice algo, me distraje, me reí, resolví algo nuevo).
2. **Puntuá cómo fue el día.** Cuánto estuviste en cada lado, de 0 a 10. No hay una proporción correcta.
3. **Mirá la semana completa.** ¿Estás casi siempre de un solo lado? Si es así, probá sumar un poco del otro, con cuidado: un rato para recordar, o un rato para descansar del dolor.
4. **Anotá qué te ayudó.** Una persona, un lugar, una actividad, un ritual.

Cuidados

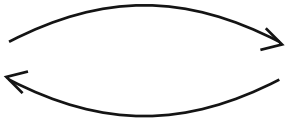
- **El duelo no tiene tiempos correctos.** Cada pérdida y cada persona tiene su ritmo.
- **Distraerte no es olvidar.** Los momentos de descanso del dolor también son parte del duelo.
- **Si el dolor no cede con el tiempo, no podés funcionar o aparecen ideas de no querer estar,** consultá con una o un profesional. Línea Nacional de Salud Mental: 0800-999-0091.

Basado en

Stroebe y Schut (1999) · Stroebe y Schut (2010). Referencias completas en licbelenflood.netlify.app/recursos/duelo-ir-y-venir. Material psicoeducativo: no reemplaza la terapia. En una crisis, en Argentina: Línea Nacional de Salud Mental 0800-999-0091 (gratis, 24 h) · 107 · 911.

PARA COMPLETAR

Mi semana

Con la pérdida		Con la vida
extrañar, recordar, llorar		lo nuevo, distraerse, descansar

DÍA	UN MOMENTO CON LA PÉRDIDA	UN MOMENTO CON LA VIDA	QUÉ ME AYUDÓ
Lun			
Mar			
Mié			
Jue			
Vie			
Sáb			
Dom			

Al final de la semana: ¿estuve más de un lado? ¿Qué podría sumar del otro, con cuidado?