

## AYUDA PSICOLÓGICA EN DUELO

### ¿CÓMO PUEDE AYUDARLE EL PSICÓLOGO?



El psicólogo puede acompañarle en las distintas fases del proceso de duelo, ayudándole a exteriorizar sus sentimientos, escuchando sus preocupaciones e intentando reconducir aquellos pensamientos infundados como la culpa y el resentimiento que aparecen en ocasiones.

En líneas generales, las diferentes tareas del proceso de duelo serían:

1. Aceptar la realidad de la pérdida
2. Exteriorizar las emociones de pena y dolor emocional
3. Ajuste al medio sin la persona desaparecida

**Los objetivos de la orientación en el duelo son:**

1. Aceptar la realidad de la pérdida
2. Ayudar al doliente a expresar sus emociones
3. Ayudar a vencer los impedimentos para ajustar su vida a la nueva situación
4. Estimular a la persona para decir adiós al fallecido y sentirse sereno en la nueva situación

Un caso de especial atención sería el duelo con niños pequeños y con padres que pierden a sus hijos, en el primer caso por las dificultades que supone para el niño llegar a comprender la situación, y que suele derivar en problemas de depresión, falta de interés por las cosas o agresividad.

En el caso de padres que pierden a sus hijos, la situación supone un especial dramatismo y en ocasiones la imposibilidad de asumir la realidad personal conlleva aumento de conflictos entre la pareja, incapaces de darse apoyo emocional por la dificultad propia de superación del drama.

DUELO

[www.almudenapelaez.es](http://www.almudenapelaez.es)