



VOLVER A SONREÍR DESDE EL CORAZÓN

Cómo transitar el duelo

GRUPOTCP.COM
TRANSFORMACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL
Vico Bonilla - vicobonilla@gmail.com

¿Qué es el duelo?

Es cualquier tipo de pérdida, que cambia profundamente mi vida, algo de lo cual debe aprender a despedirse

- La muerte de un ser querido
- Cuando los hijos se van de casa
- Dejar de ser papá y mamá de un bebé y ahora de un adolescente
- Por roles: dejé de hacer algo o una función que hice por muchos años
- Pérdida del trabajo
- Alguien que amamos que debe irse, no se sabe vivir sin ella
- Por una mascota
- Por perder una capacidad física, un accidente
- Por cosas valiosas que se arruinan, se quiebran...

El duelo no es una enfermedad, algo de qué avergonzarme o de ocultar, tampoco es solo dejar ir... ES UNA REACCIÓN SANA, NORMAL Y NATURAL ANTE UNA PÉRDIDA. LO SANO ANTE UNA PÉRDIDA ES HACER UN DUELO...

Lo contrario, pretender que no pasó nada, que no duele, esa si es una enfermedad.

No es un proceso para olvidar o simplemente dejar ir, es un proceso normal, natural y sano ante la experiencia dolorosa de una pérdida o de un cambio profundo, para transitarla desde la aceptación que el recuerdo del ser amado continuará, desde la esperanza, que nos permita volver a sonreír.

Esto es parte de saber cuidar mi propia humanidad.

En una FORMA CONCIENTE, necesitamos aprender cómo llevar el duelo en un proceso sano, normal y natural, transitándolo con serenidad y sabiduría, viendo con esperanza los grandes aprendizajes que nos deja la experiencia dolorosa:

1. SOLO POSEES AQUELLO QUE NO PUEDES PERDER EN UN NAUFRAGIO: Conocer y reconocer MI MANANTIAL, esa fuerza interior, las cualidades, mis fortalezas que siempre han estado conmigo y me ha sostenido y rescatado en los momentos difíciles
2. EL GRANITO DE ARROZ (Anthony de Melho): Empatía que nos trae buena noticia: que no podemos crecer solos
3. EN VIDA AMIGO, EN VIDA... VIVIR EL HOY CON PLENITUD! !QUE TODO ESTÉ DICHO Y HECHO!
4. Regalar en vida, ofrecer gratitud en vida, expresar el amor , el perdón, las disculpas en vida... ¡VIVIR AL DÍA!
5. EL DUELO, DUELE
6. Un duelo ... hay que pasar por ahí y dejar que las emociones se drenen... si queremos hacer un buen duelo necesitamos hablar y compartir lo que estamos pasando y sintiendo, SIN OLVIDAR QUE DUELAR NO SIGNIFICA OLVIDAR. !

Si esto no sucede, es decir al no salir poder salir del duelo, se convierte en un duelo complicado y necesitamos ayuda de un profesional para salir adelante.

Para que esto suceda, debemos saber que el duelo tiene dos sentidos:

1. **DUELAR ES UN PROCESO:** que significa tiempo y cambio
 - i. **NEGACIÓN**
 - ii. **IRA**
 - iii. **NEGOCIACION.**
 - iv. **DEPRESIÓN**
 - v. **ACEPTACIÓN**
2. **DUELAR IMPLICA TRABAJO:** reconocer que es mi consciente y comprometida responsabilidad y voluntad de TRABAJAR conmigo misma para estar bien.

Por lo tanto, necesitamos procesar el duelo y trabajar el duelo



VOLVER A SONREÍR DESDE EL CORAZÓN **Cómo transitar el duelo**

GRUPOTCP.COM
TRANSFORMACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL
Vico Bonilla - vicobonilla@gmail.com

Mi duelo _____

ETAPA DEL DUELO	NOTAS
Negación	
Ira	
Negociación	
Depresión	
Aceptación	

Mi duelo

ETAPA DEL DUELO	NOTAS
Negación	
Ira	
Negociación	
Depresión	
Aceptación	

Mi duelo

ETAPA DEL DUELO	NOTAS
Negación	
Ira	
Negociación	
Depresión	
Aceptación	