

¿QUÉ PÉRDISTE CUANDO PERDISTE ?



Psiconectando
Centro de Especialidades en Salud Mental

¿QUE ES PERDER?

Dejar de tener, o no hallar, aquello que se poseía. Ausencia de algo o alguien .



TIPOS DE PÉRDIDAS

Pérdidas de
objetos externos.

Objetos personales

Situación económica

Empleo...



Pérdidas de aspectos de sí mismo (a)

Salud

Pérdidas físicas

Capacidades sensoriales

Cognitivas

Ideales

Ilusiones

Valores



Pérdidas emocionales



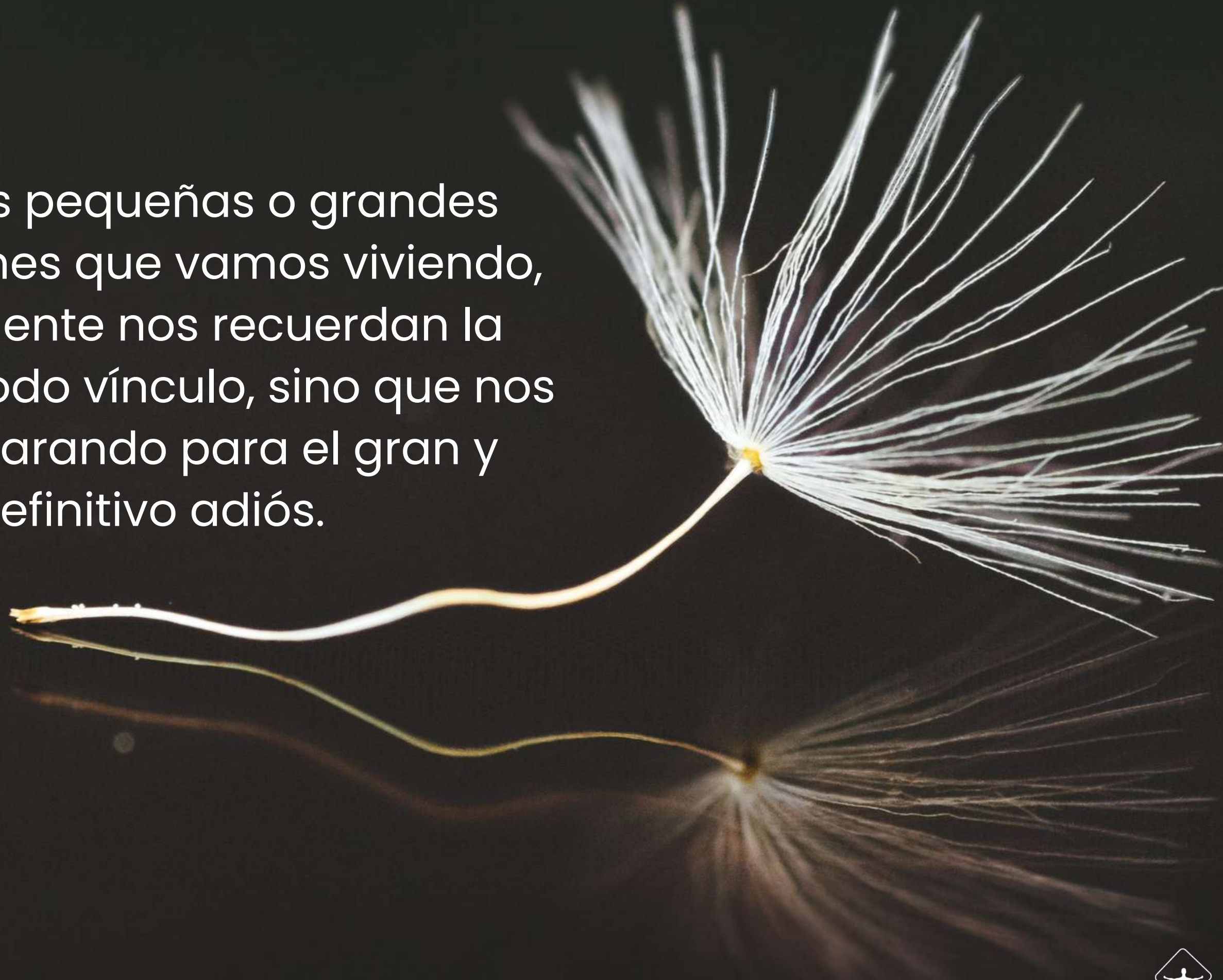
Pérdidas ligadas al desarrollo



Pérdida de la vida

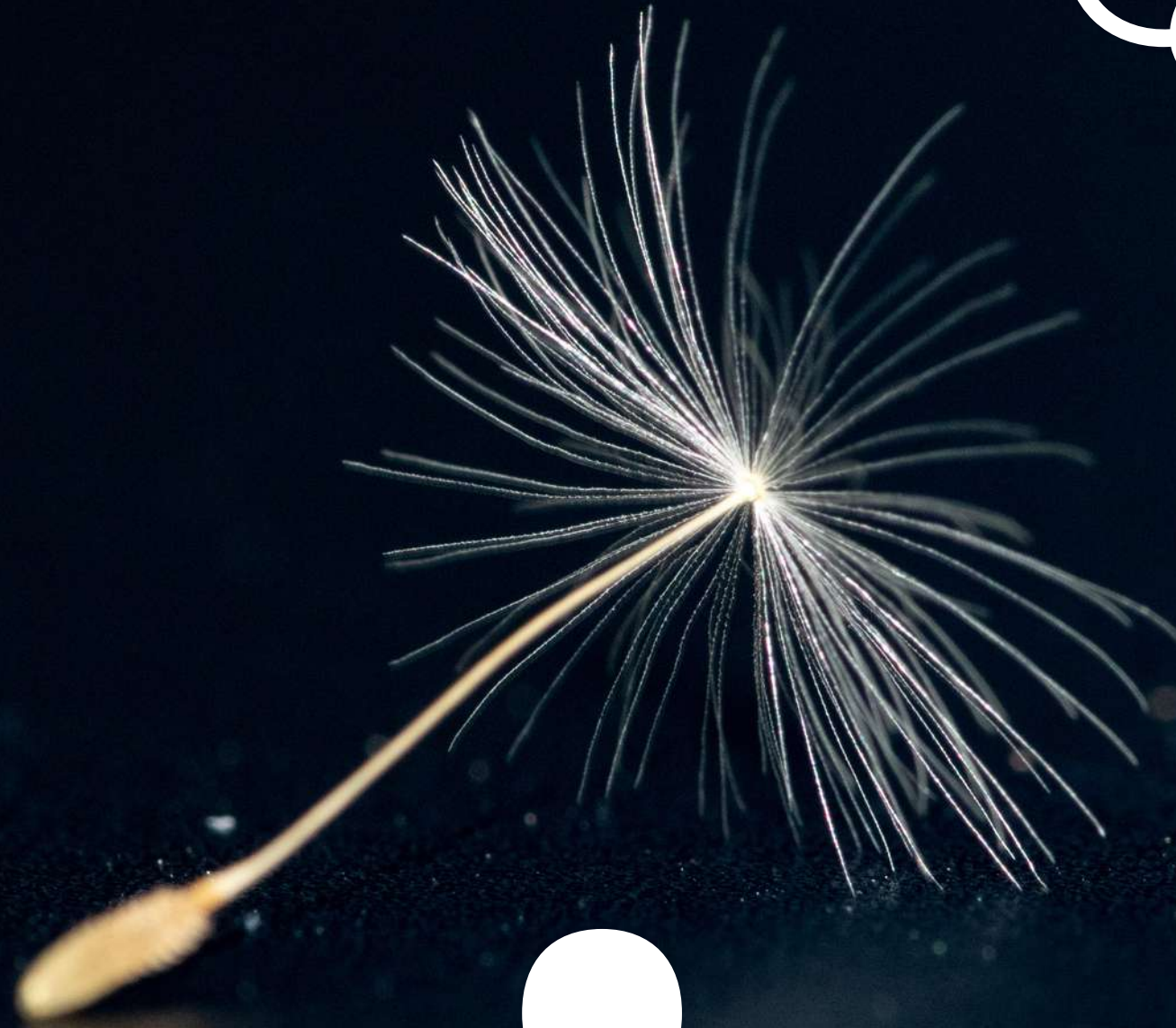
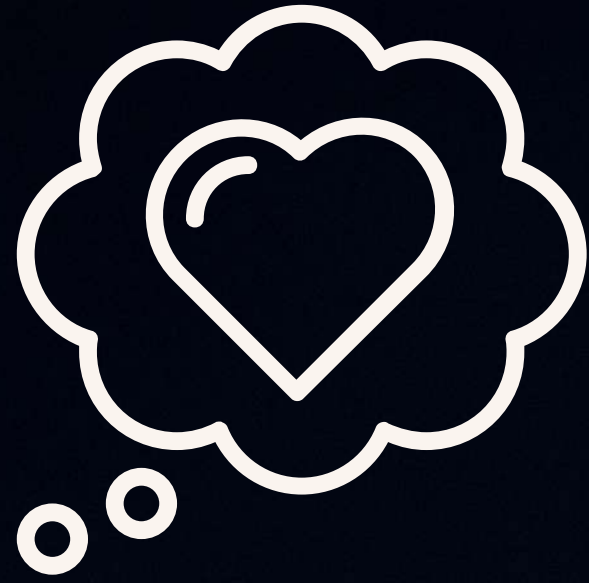


Todas las pequeñas o grandes separaciones que vamos viviendo, no solamente nos recuerdan la finitud de todo vínculo, sino que nos van preparando para el gran y definitivo adiós.



¿CUÁLES HAN SIDO TUS PÉRDIDAS ?





ENTONCES EL DUELO ES:

Es un proceso que nos permite entender, asimilar y restablecer el equilibrio personal alterado por una pérdida para poder digerirla e integrarla.



Psiconectando
Centro de Especialidades en Salud Mental



“Lo que una vez disfrutamos, nunca lo perdemos. Todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros mismos” (Hellen Keller)



Psiconectando
Centro de Especialidades en Salud Mental



Referencia.

**Anales Sis San Navarra vol.30 supl.3 Pamplona 2007
. Las pérdidas y sus duelos**

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600012