



Guía de Apoyo para Procesar tu Duelo

www.serlibre.uy

El duelo es una experiencia humana compleja y única. Esta guía está diseñada para ayudarte a navegar por el proceso de duelo con compasión y cuidado, basándonos en los principios del modelo de Sistemas Familiares Internos (IFS). Estas recomendaciones te acompañarán en tu camino hacia la sanación y la aceptación.

1. Reconoce la Multiplicidad de tu Ser

- Entiende tus partes internas: Tu mente está compuesta por diferentes partes que pueden manifestarse de maneras distintas durante el duelo. Puedes sentir tristeza, culpa, negación o necesidad de distracción, y todas estas emociones son válidas.
- Observa tus emociones y comportamientos: Pregúntate: ¿Qué partes de mí están activas en este momento? y ¿Qué intentan protegerme o comunicarme?

2. Valida y Acompaña tus Emociones

- Acepta tu proceso sin juicio: No hay una única forma correcta de vivir el duelo. Permítete sentir cada emoción sin criticarte; todas tus respuestas son parte de tu camino.

- **Práctica de autocompasión:** Habla contigo mismo/a con amabilidad y reconoce que estás pasando por un momento difícil. Valida tus emociones y recuerda que tus partes intentan ayudarte a su manera.

3. Permite el Flujo Natural del Duelo

- **Respetar los altibajos:** El duelo no es lineal. Habrá momentos de dolor profundo y otros de calma o incluso alegría. Ambas fases son normales y parte de tu proceso de sanación.
- **No apresures el proceso:** Date permiso para experimentar el duelo a tu propio ritmo, sin sentir presión por "superarlo" rápidamente.

4. Conecta con tu Ser Compasivo

- **Encuentra tu Self:** Tu Self es el núcleo de calma, compasión y sabiduría dentro de ti. Dedica tiempo a actividades que te ayuden a conectarte con esta parte, como la meditación, la atención plena o estar en la naturaleza.
- **Ofrece consuelo a tus partes:** Imagina a tu Self cuidando a las partes de ti que más sufren. Visualiza un abrazo interno y palabras de apoyo.

5. Busca Apoyo Externo

- **Habla con personas de confianza:** Compartir lo que sientes con amigos o familiares puede brindarte un espacio seguro y de comprensión.
- **Considera unirte a un grupo de apoyo:** Conectar con otras personas en duelo puede ayudarte a sentirti menos solo/a y validar tu experiencia.

- Ayuda profesional: Si el dolor es demasiado intenso, un terapeuta especializado en IFS puede ofrecerte herramientas y acompañarte en tu proceso de sanación.

6. Cuida tu Cuerpo y tu Espíritu

- Atiende a tu bienestar físico: Realiza actividades que te ayuden a liberar la tensión, como caminar, yoga o ejercicios de respiración. Mantén hábitos saludables y cuida de tu descanso.
- Aprovecha tus creencias y rituales: Si tienes una práctica espiritual, utilízala para encontrar consuelo y sentido en el proceso de duelo. Participar en rituales y ceremonias de homenaje puede ayudarte a conectar y honrar la memoria de tu ser querido.

7. Honra La Memoria de tu Ser Querido

- Crea espacios de recuerdo: Dedica un lugar en tu hogar para fotos, objetos o recuerdos que te permitan honrar y recordar a tu ser querido.
- Escritura y reflexión: Escribe cartas, diarios o reflexiones sobre tu ser querido y tus emociones. Esto puede ayudarte a procesar y mantener viva la conexión de una forma significativa.

Recuerda que el duelo es un proceso único que cada persona vive de forma diferente. Permítete sentir, aceptar y procesar las emociones a tu ritmo, sabiendo que es normal buscar apoyo cuando lo necesites. A medida que avances, es posible encontrar un nuevo equilibrio y paz interior, mientras honras tu experiencia y la memoria de tu ser querido.