



Cómo gestionar la pérdida

Resumen

En este vídeo explicamos que cada pérdida que tenemos en nuestra vida va acompañada de un proceso de duelo que debemos transitar.

Las pérdidas vitales son de muchos tipos, pérdida de trabajo, de pareja, de casa, o de personas cercanas. El duelo es un proceso dinámico que tiene 6 fases:

- Negación
- Rabia
- Tristeza
- Aceptación
- Aprendizaje
- Nuevos proyectos.

Reconocer la pérdida y realizar el proceso de duelo es fundamental para vivir con plenitud nuestra vida.

Se propone actividades como rituales individuales y grupales de despedida y también se propone un repaso de los duelos vitales no concluidos para poderlos reconocer y transitar con éxito.