

Nota 17/2022

Ciudad de México, 31 de marzo de 2022.

“DUELOS EN PANDEMIA”

El día de ayer, 30 de marzo de 2022, se llevó a cabo la plática denominada “***Duelos en Pandemia***”, impartida por la Psicóloga Georgina Martínez, quien forma parte del Servicio Médico de Banobras.

La Psic. Georgina Martínez Rojas describió el significado de la palabra “Duelo” así como los diferentes tipos de duelo que hay, señaló que la pérdida de un ser querido en estos tiempos, en los que las noticias llegan por un teléfono o las despedidas suceden de manera muy distinta a lo habitual, causan una impresión emocional, produciendo procesos de negación, ira y tristeza prolongados, por lo que buscar ayuda profesional es de vital importancia para afrontar la situación.

La afectación más sensible de la pandemia por Covid 19 hacia los adultos mayores fue a su autonomía. A nivel mundial la afectación ha generado depresión, lo cual se considera que es un proceso normal, pero se debe vigilar la intensidad y el tiempo que dura el mismo, una depresión mayor a un año denota signos que requieren la búsqueda de ayuda de un profesional como lo es el caso de un Psicólogo.

El duelo tiene varios aspectos:

- Fisiológicas
- Conductuales
- Afectivas
- Cognitivas

Expuso que para poder superar el duelo existen tres claves importantes, el tiempo, el apoyo y el respeto. Es importante tener un apoyo, atender hábitos saludables que entretengan la mente, y sobre todo, no descuidar las tareas diarias de tu vida, asimismo, todas las personas reaccionan diferente ante una pérdida por lo que el respeto al duelo de cada una de las ellas es un factor importante.

Agradecemos a la Psic. Georgina Martínez quien se pone a sus órdenes para consulta los lunes, miércoles y viernes en el Batán de 9:00 a.m. a 3:30 p.m. y en las oficinas sindicales de Guanábana los martes y jueves de 8:30 a.m. a 3:00 p.m.

Además, a quien lo requiera puede solicitar atención vía video conferencia, para realizar una cita comunicarse a los teléfonos 55-52-70-12-00 extensión 5969 para El Batán y extensión 6980 para la Casa del Jubilado.



Duelos en Pandemia



Actividades

- Gimnasios.
- Restaurantes.
- Supermercados.
- Reuniones sociales con amigos y familia.
- Cursos.



Autonomía

- Los hijos los llevan a los lugares que tienen que ir.
- Los hijos ayudan a administrar cuentas bancarias.



Socialización

El contacto físico con los demás se ha disminuido considerablemente.

Nuestros círculos sociales cambian.



FASES DEL DUELO

ELIZABETH KÜBLER ROSS, 1969



Negación



Ira



Negociación



Depresión



Aceptación

Qué cosas podemos hacer

Retomar Actividades

Con medidas sanitarias.
-Socialización con familiares y amigos.

Aspectos positivos

De las habilidades que sí tengo, los bienes materiales que sí tengo, las relaciones interpersonales que sí tengo y disfrutarlas.

Desarrollar Habilidades

Usar mis fortalezas para poder sobreponerme.

Conocerme

Qué cosas disfruto, me gustan, me hacen feliz.
Enfocarme y ampliar ésta parte.

Atentamente

Comité Ejecutivo Nacional