

# Recursos para el Duelo

La principal herramienta que dispone una persona en Duelo es precisamente el/ella mismo/a. Reconociéndonos como los seres poderosos que somos, reconocemos también nuestros valores y fortalezas en donde echar mano para transitar este camino. Para algunas personas puede ser un período de introspección, en donde su yo interior le acompañe, para otras la búsqueda de apoyo en su comunidad o el desarrollo de actividades extras que ayuden a llenar el vacío de la pérdida.



El Coach de Duelo posee herramientas adicionales a través de las cuales puede acompañar a las personas de una manera empática y garantizando una transición suave, en donde el empoderamiento y la toma de consciencia son particularmente importantes en esta transición.

Un recurso básico y al alcance de todos se refiere a **La Meditación**. Tomarnos 5 o 10 minutos al día es esencial para enfocarnos en el momento presente. Apartar el pasado y el futuro para solo percibir el aquí y el ahora, nos permite observar los pensamientos y emociones sin juicio, para cultivar una actitud de bondad y aceptación hacia nosotros.

**La Escritura Terapéutica** o como me gusta llamarle, **Escritura Contemplativa**, nos permite salirnos de nuestro dolor para expresar con palabras nuestra experiencia. La escritura nos permite explorar abiertamente nuestros sentimientos para encontrar nuevas perspectivas sobre la vida. Al escribir abrimos nuestro corazón a las palabras, sin juicio, sin etiquetas, lo que nos permite ser más honestos. Un elemento utilizado como parte de la **Escritura Contemplativa**, se refiere al desarrollo de un diario. En él podemos redactar cómo nos sentimos día a día y cómo a través de nuestras fuerzas y recursos internos nos vamos adaptando a la adversidad del Duelo.

James Pennebaker, demostró que escribir sobre experiencias emocionales difíciles durante 15 a 20 minutos al día, durante 3 a 4 días consecutivos, puede tener beneficios sobre la salud física y emocional

Una actividad que puede ayudar a darle un sentido a la pérdida se refiere a la realización de un **Ritual**. En los días de conmemoración se puede encender una vela o recitarle un poema o cantarle una canción a nuestro ser querido. Uno en particular que me gusta, es plantar un árbol que simbolice la continuidad de la vida. Lo esencial es que el **Ritual** tenga sentido para el familiar.