



SALUD MENTAL

DESDE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO CONCIENTIZAMOS SOBRE EL PROCESO DE DUELO.

EL DUELO

En la medida que se visualice la pérdida o partida de un ser querido como una etapa más de la existencia; es más tolerable llevar un proceso de duelo.



ETAPAS DEL DUELO

- Negación
- Ira
- Negociación
- Depresión
- Aceptación

COMO SOBRELLEVAR EL DUELO

- Exprese las emociones
- Evite reprimir lo que está viviendo
- Buscar redes de apoyo
- Afrontar el dolor y lidiar activamente con él.
- Si identifica que el duelo afecta de forma significativa su vida busque ayuda psicológica.