

¿NECESITO ACOMPAÑAMIENTO TANATOLOGICO?



Todos hemos tenido pérdidas, y el duelo, aunque es un proceso que *ocurre automáticamente*, muchas veces requiere de un compañero de viaje que, *saludablemente*, nos de la mano en los tramos menos fáciles, que nos aliente a seguir adelante, descansar y también a decirnos, *honestamente*, cuándo ha sido suficiente ese descanso. *Descubramos, protegídamos, si es momento de buscar un compañero y como hallarlo, adecuadamente.*

Experimentamos toda clase de pérdidas a lo largo de nuestras vidas, y aunque se dice que las mujeres estamos más acostumbradas a ellas por los drásticos cambios físicos y las situaciones sociales, la realidad, es que en general los seres humanos, tenemos como condición de la existencia las pérdidas y sus consecuentes duelos.

Existen ocasiones donde algunos de esos procesos se complican, se vuelven crónicos o solitarios y requerimos de una guía que nos sugiera un nuevo camino o una forma distinta de lidiar con esto. Buscamos personas que nos escuchen, otras veces intentamos no pensar más en “lo que ocurrió”, comenzamos a tener actos de evitación a lo relacionado con la pérdida, intentamos distraernos, etc.

Algunos podemos sentir que estamos a punto de volvernos locos o incluso de sentir muchísima tristeza





www.centroliber.com

pero no poder llorar más. La mayor parte de las veces no sabemos dónde dirigirnos, y es aquí, donde entra el tema que nos concierne. Pero... **¿QUÉ ES EL ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO?**

Imagina que tu automóvil se descompuso a mitad de la calle, por más que haces no enciende y en verdad tienes todo el deseo de avanzar, pero por alguna causa, sigue sin moverse, así que decides llamar a una grúa, su trabajo será llevarlo hasta un sitio seguro y/o un taller mecánico donde ya **con todas las**

herramientas y conocimientos, encontraras la solución para la descompostura. La grúa no jalará tu auto por siempre, pero si te ubicara en un lugar donde puedas hallar una solución. Pues bien, de esta misma forma, funciona el acompañamiento Tanatológico.

Consiste en apoyar a todas las personas que por CUALQUIER TIPO DE PÉRDIDA soliciten la atención, esta labor se fundamenta en ESTAR con el otro *desprejuiciosamente*, brindar información actualizada sobre el proceso que vive, sus síntomas y etapas, crear un espacio seguro, tranquilo y de confianza donde exista la certeza de ser escuchado y la



decisión de guardar silencio será respetada. Es importante mencionar que deberá existir una opinión profesional y ética a cerca del “estado del proceso”, esto significa que se identificaran las etapas por las que se cursa para evitar que alguna de ellas se estanque y el proceso continúe SALUDABLEMENTE, dicho en otras palabras, se trata de vigilar que la herida no se infecte, pues *el proceso de cicatrización ocurre automáticamente.*



El acompañamiento Tanatológico puede variar, las formas son de acuerdo al “sello” de cada terapeuta; los tiempos pueden ir desde una única sesión de orientación hasta citas por algunos meses. También puede haber asesorías personales, de pareja y familiares. Este tipo de atención pueden brindarlo, principalmente psicólogos(as), enfermeras(os), médicos(as), trabajador(as) sociales y personal de la salud en general; otros profesionales certificados *adecuadamente*, podrán realizarlo también. Es importante verificar la formación de la persona con la que asistirás.

Aquí te dejo algunas preguntas que puedes responder para ti mismo(a), si respondes que si a alguna de ellas, podrías necesitar acompañamiento, pero *despreocúpate esto significa que tiene solución.*



www.centroliber.com

¿Ha pasado más de un año de la pérdida y lo vives como si fuera ayer?; ¿Te cuesta trabajo realizar tus actividades habituales y hasta evitas algunas por recordarte algo?; ¿Te sientes solo en el tránsito de este proceso ó que nadie te comprende?; ¿Te gustaría compartir lo que sientes sin que te juzguen?; ¿Te preocupa saber si lo que sientes y piensas en “normal”?; ¿Has pensado que la vida después de la pérdida ya no tiene sentido?; ¿Sientes que nunca te recuperarás de este dolor, como “si no tuviera fin”?; ¿Tienes problemas digestivos, dolores de cabeza, mareos, insomnio o hipersomnia a partir de la pérdida?; ¿No puedes dejar de pensar en el “porque” de lo que ocurrió?

Si alguna fue positiva o incluso si tus respuestas fueron negativas pero sientes que requieres una asesoría puedes comunicarte con nosotros, en **CENTRO LIBER** contamos con un grupo de profesionales que **pueden orientarte** y brindarte este servicio **para que puedas irte sintiendo mejor.**

Psic. Eveline González Dublán

Eveline piensa que siempre es bueno tener una opinión externa de lo que nos está ocurriendo, y así sentirnos más acompañados en el proceso e incluso aumentar nuestras posibilidades de sentirnos mejor.

twitter



@centroliber

PROXIMO BOLETIN:

“DISFRUTANDO LAS PEQUEÑAS COSAS”

facebook

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.

**NUEVA
PAGINA**



Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



MARTES 11:15 A.M. (Méx.)

*Con: Mayra Pérez y
Cesar Pérez*



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo conscientemente-
Con: Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com



Gracias por apoyar la educación de la Sexualidad...

**Netzahualcóyotl #9
Colonia Centro
Texcoco, Edo. Mex.
01(595)95 50 61 3
egoXss@yahoo.com.mx**