



Alberto Simoncini
— Duelos y Pérdidas

La Guía Simoncini del Duelo

www.albertosimoncini.com

El duelo es un proceso de integración de una o más pérdidas.

Un proceso implica un **esfuerzo durante un tiempo**. Si no hay esfuerzo o si no se hace durante el tiempo necesario, el proceso no tiene lugar. El **acompañamiento emocional** que se recibe durante la terapia de duelo asegura que este esfuerzo se de, con la intensidad necesaria, durante el tiempo necesario. Integrar una pérdida significa reconocer, validar y **resignificar la ausencia** provocada por una pérdida dentro del marco de la cotidianidad, en la que solemos llamar narrativa personal, que es lo que nos contamos sobre nuestra experiencia de vida.

LOS PRINCIPALES TIPOS DE PÉRDIDA SON:

1. Muerte de un ser querido humano o animal
2. Duelo perinatal, duelo por no maternidad, duelo genético
3. Diagnóstico médico no favorable o amenazante de muerte
4. Pérdida de funcionalidad motora/cognitiva
5. Ruptura de una relación (sentimental, familiar, de amistad)
6. Pérdida de trabajo, de proyecto, jubilación no deseada
7. Maltrato físico/emocional
8. Acoso laboral/mobbing
9. Duelo migratorio cuando te mudas a otro país, región, ciudad
10. Pérdida de dinero y/o status socioeconómico

Decálogo esencial

1) Llama al duelo por su nombre

Lo que no se nombra nos confunde. Reconocer que estás en duelo —por muerte, ruptura, enfermedad o pérdida de sentido— es el primer acto de cuidado.
El duelo no es un fallo del sistema, es un proceso natural de adaptación.

2) Mueve el cuerpo y respira

Siempre que puedas, mueve el cuerpo, porque cuando nos movemos también las emociones se mueven. Da igual que sea deporte, yoga, padel o un simple paseo, lo importante es que te muevas.
Y que respires conscientemente.

3) Escucha el impacto en el cuerpo y la mente

Cansancio, niebla mental, falta de memoria, cambios de humor o de sueño son parte del proceso.
No son señales de fracaso, sino de adaptación. Compasión contigo mismo/a.

4) Pide ayuda práctica

Sobretudo al inicio necesitas pocas palabras y mucha ayuda práctica. Comprar, cocinar, limpiar, que te acompañen cuando hay temas médicos o burocráticos. Sin miedo, pide ayuda.

5) Protege tu intimidad

Tienes derecho a no contarlo todo. Y también a elegir a quién sí.
Proteger la intimidad es decidir con quien abrirse.

Decálogo esencial

6) Entiende que volver no es estar bien

Retomar la rutina no significa que el duelo haya terminado. Significa que estás intentando sostener la vida como puedes.

7) Apaga el móvil

En la medida de lo posible, limita tu actividad en el mundo digital (redes sociales, juegos, tv)
Parece que alivian el dolor, en realidad lo empeoran.

8) Da espacio al ritual

Un gesto sencillo, una despedida, una pausa, una frase repetida.
El ritual ayuda a ordenar la realidad.
Siéntete bien en tus rituales.

9) Busca apoyo con criterio

Acompañarte no es hacerlo todo solo/a. Elegir bien a quién te sostenga es parte del cuidado, no una derrota. Siempre y cuando puedas, busca ayuda externa.

10) Paciencia en el duelo

No aceleres tu duelo. No te exijas aprendizajes rápidos.
Respétate y respeta los tiempos naturales de tu duelo.
El duelo transforma, y esa transformación no se fuerza.



Alberto Simoncini
—— Duelos y Pérdidas

Reserva tu primera sesión
escribiendo un mensaje
al teléfono **+34 600 467 524**
o al mail **ahora@albertosimoncini.com**