

CONSEJOS PARA SUPERAR EL PROCESO DEL DUELO



¿Cómo superar la muerte de una mascota?

Como mencionamos anteriormente, la muerte de una mascota suele ser un momento sumamente doloroso en el que las personas se preguntan **¿Por qué duele tanto la muerte de un perro, gato u otra mascota?** o **¿Por qué pasan estas cosas?** y queremos recalcar que sentir dolor es algo natural, pues es la reacción que se genera ante la pérdida.



A continuación te compartiremos algunos consejos sobre cómo superar la muerte de tu mascota, de modo que funcionen como primeros auxilios psicológicos para el afrontamiento de lo que está sucediendo.



1. Es necesario asimilar la pérdida

En muchas ocasiones sucede que la persona o algunas personas del círculo familiar no estuvieron presentes en el momento del deceso, y otros se pueden a ver tentados a decir que la mascota se extravió o que puede llegar en cualquier momento.

Esto sería un error profundo, porque **cada uno debe lidiar con los sentimientos producto de la experiencia cercana con la muerte, y esto es parte fundamental del proceso de duelo.** Además piensa que el inventar una desaparición también implica un proceso de dolor e incluso de falsas expectativas que pueden resultar más tristes.

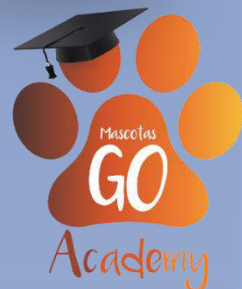
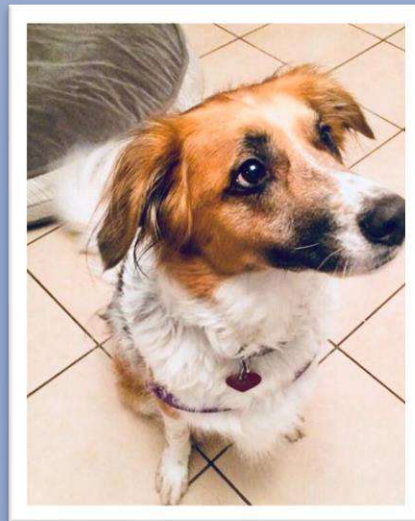


2. Los rituales pueden ser de gran ayuda

Los rituales funerarios, históricamente han servido como una actividad simbólica que permite que las personas puedan asimilar la pérdida de sus seres queridos.

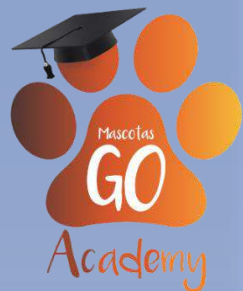
En el caso de los animales no tiene porque ser la excepción, y más si reconocemos que las mascotas en la actualidad son como miembros más de la familia. Con esto no nos referimos a que tienes que hacer un funeral al que invites a todo el mundo, aunque si es lo que quieres hacer también es valido, sino que pueden crear un ritual en familia en el que le den el último adiós al animal que los acompañó por un tiempo.

También pueden crear un álbum de fotos para recordar los momentos vividos o incluso sembrar una plantita en el lugar donde enterraste a tu mascota.



3. Reconoce que tus sentimientos son válidos

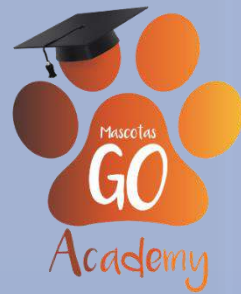
No minimices tus emociones, sin importar lo que los demás opinen. Está bien llorar y sentirte triste, esto hace parte natural del duelo, y es necesario sentir todas esas emociones para gestionarlas del mejor modo posible. **No te obligues a aparentar que todo está bien si no lo está, date tiempo para sanar y esto implica aceptar las emociones que sientes.**



4. Habla sobre lo que sientes

Además de reconocer tus sentimientos y emociones, también es importante exteriorizarlos. Habla con tu círculo de apoyo, y cuéntales cómo te sientes.

También, si tienes posibilidad, puedes hablar con otras personas que en algún momento hayan perdido a sus mascotas y que puedan empatizar con tu dolor, de este modo además de recibir apoyo emocional, puedes ver la situación desde diferentes perspectivas.



5. Procura mantener las rutinas si tienes otros animales

En muchos casos convivimos con más de una mascota, si este es tu caso, lo mejor que puedes hacer es mantener las rutinas con tus otros animales. Esto se sustenta en que ellos se pueden angustiar con tu dolor o si sus rutinas se ven trastocadas, además los animales también sienten la ausencia de las otras mascotas con las que compartían y por eso lo ideal es ayudarles en el proceso. Esto también le ayudará a la persona a mantenerse ocupada para ir tramitando su duelo del mejor modo posible.

Referencias Bibliográficas

Cano Arango, S. (2021). *Estrategia psicoeducativa para el acompañamiento del duelo por fallecimiento de una mascota* (Doctoral dissertation, Unilasallista Corporación Universitaria).

Gómez, L. F., Atehortua, C. G., & Orozco, S. C. (2007). La influencia de las mascotas en la vida humana. *Revista Colombiana de Ciencias Pecuarias*, 20(3), 377-386.

Moreno Alfaro, A. (2015). El proceso de duelo tras la pérdida de una mascota: descripción y variables recomendadas.

Reyes Rincón, A. (2019). Historias mudas: del amor, el duelo y la aceptación de la muerte de una mascota.

