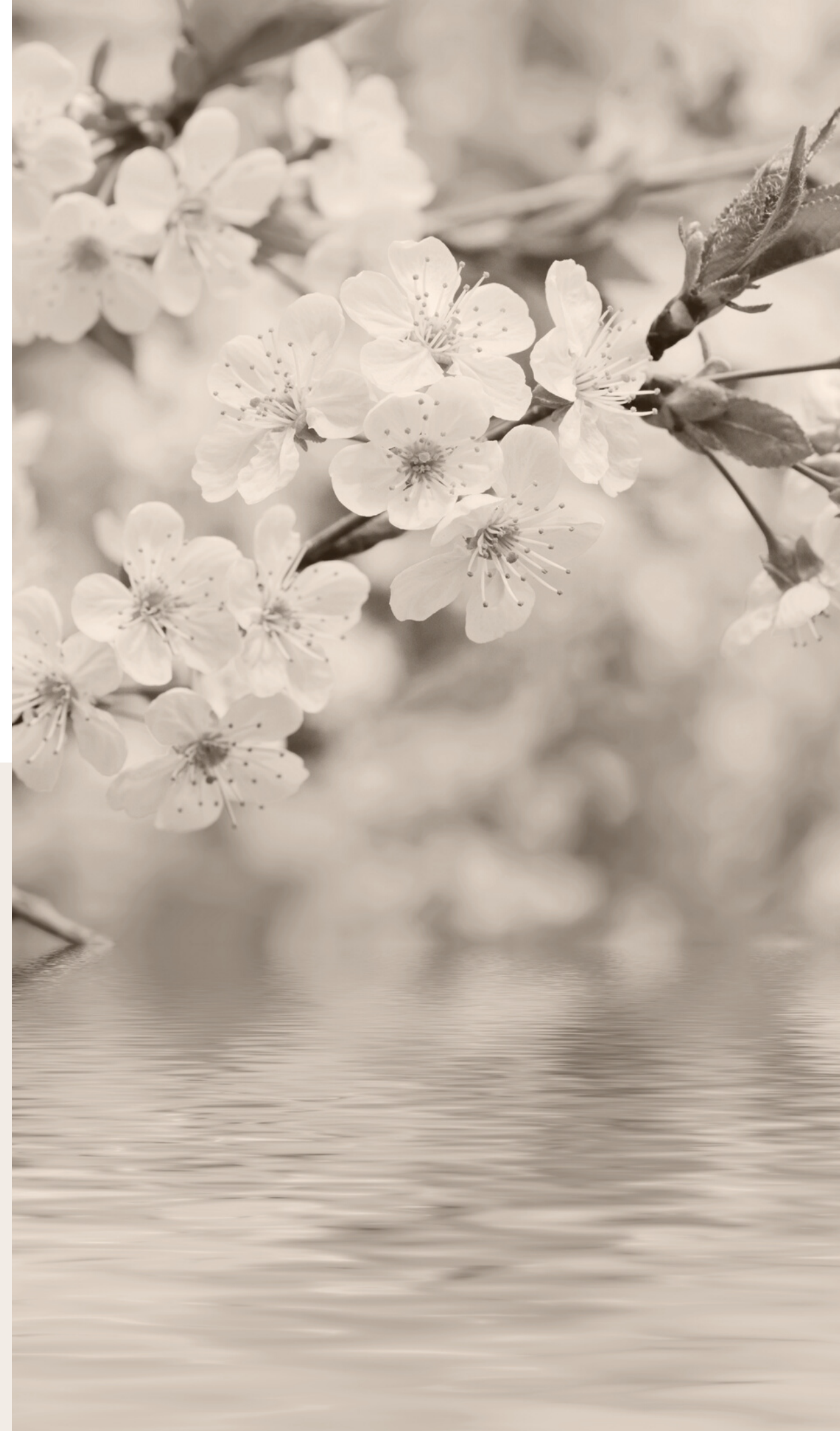


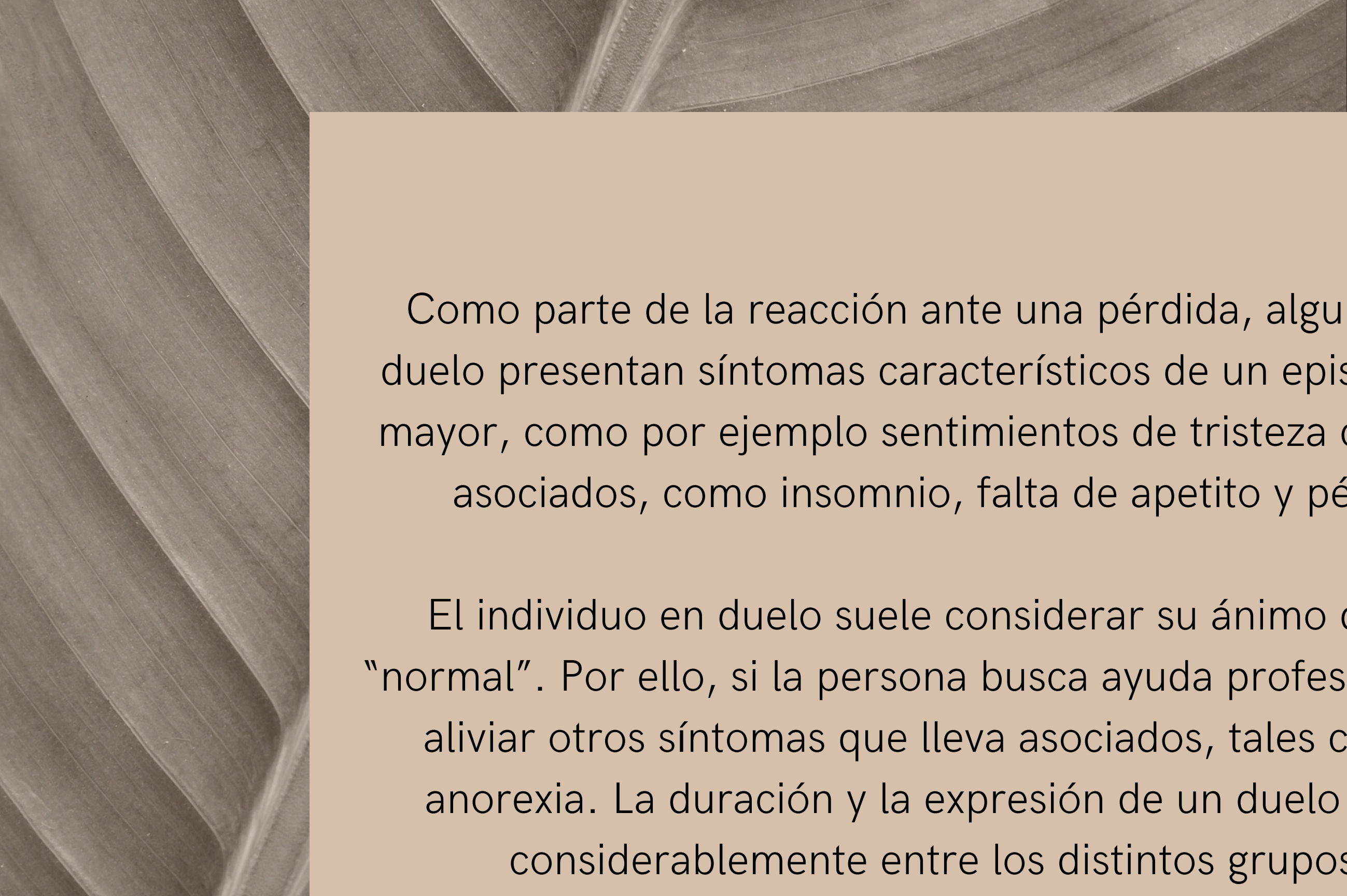
DUELO



¿Qué es el duelo?

La respuesta normal y saludable de una persona frente a una pérdida. Caracteriza las emociones que siente cuando pierde a alguien o algo importante para usted. Las personas se afligen por muchas razones diferentes, que incluyen: La muerte de un ser querido, incluidas las mascotas.





Como parte de la reacción ante una pérdida, algunos individuos en duelo presentan síntomas característicos de un episodio de depresión mayor, como por ejemplo sentimientos de tristeza con otros síntomas asociados, como insomnio, falta de apetito y pérdida de peso.

El individuo en duelo suele considerar su ánimo deprimido como “normal”. Por ello, si la persona busca ayuda profesional suele ser para aliviar otros síntomas que lleva asociados, tales como insomnio o anorexia. La duración y la expresión de un duelo “normal” varían considerablemente entre los distintos grupos culturales.

FASES



NEGACIÓN

Primera fase para amortiguar el golpe y aplazar el dolor.

IRA

Segunda fase con rabia y resentimiento. Búsqueda de culpables o responsables.

NEGOCIACIÓN

Tercera fase fantaseando revertir el acontecimiento.

DEPRESIÓN

Cuarta fase con sentimientos de profunda tristeza y vacío.

ACEPTACIÓN

Quinta fase en la que se acepta y se convive con el dolor.

Duelo Complejo Persistente

Cuando la persona siente una aflicción intensa y tiene problemas para desenvolverse después de, al menos, un año de la pérdida del ser querido.

Nota: la temporalidad de al menos 1 años es exclusivamente para adultos, mientras que para los niños es de 6 meses.



Características:

Anhelo o añoranza persistente del fallecido.

Pena y malestar emocional relacionado con la muerte.

Preocupación en relación al fallecido.

Preocupación acerca de las circunstancias de la muerte.



Procesos parecidos pueden ocurrir con cualquier tipo de **pérdida** y no solo con una muerte.

Un amigo muy importante
se muda de ciudad

Pérdida de una
mascota

Separación de pareja

Pérdida de actividades
debido a una enfermedad



PASOS PARA DEJAR ATRÁS EL DUELO

ACEPTAR LA REALIDAD DE LA
PÉRDIDA

PERMITIR SENTIR EL DOLOR DE
LA PÉRDIDA

ADAPTARSE A UNA NUEVA
REALIDAD EN LA QUE LO
PERDIDO YA NO ESTÁ PRESENTE

RELACIONARSE DE UNA NUEVA
MANERA ADAPTADA

TODOS DICEN QUE ES PARTE DE LA VIDA, PERO...

Si has perdido algo
importante y crees
que te está costando
superarlo...

NO DUDES EN PEDIR AYUDA

