

# El Duelo Por Pérdida De Un Ser Querido

## CARTAS DE AMOR A LOS MUERTOS



Es un proceso sano que busca reconfortarnos, a hacer que aceptemos a pérdida de ese ser y encontremos formas de adaptarnos.

Se podría sentir como una montaña rusa con altos y bajos; esto puede dificultarle a la persona en pena, que sienta que está progresando en su enfrentamiento con la pérdida

Incluye un proceso emocional de enfrentarse a una pérdida y puede durar mucho tiempo

### CARACTERÍSTICAS

- Aislamiento social
- Problemas para pensar y concentrarse
- Momentos de ansiedad
- Pérdida de apetito
- Depresión
- Pérdida de peso
- Problemas para dormir
- Cansancio o debilidad
- Sensación de culpabilidad por la pérdida
- Sentimiento de soledad
- Envidia de ira al ver otras personas con sus seres queridos



### Etapas



**1 DENEACIÓN Y AISLAMIENTO:** Puede durar unas horas, días o hasta semanas.

**2 IRA:** Los sentimientos de pérdida son más intensos y dolorosos, también genera sentimientos de ira, soledad o incertidumbre.

**3 NEGOCIACIÓN:** La persona en duelo se esfuerza por encontrar el significado de la pérdida de su ser querido.

**4 DEPRESIÓN:** La persona podría retraerse, volverse agresiva o expresar tristeza extrema.

**5 ACEPTACIÓN:** Las personas encuentran maneras de resignarse y aceptar la pérdida.

DUELO CRÓNICO

DUELO AMBIGUO

### Tipos De Duelo

DUELO PATOLÓGICO O DUELO COMPLICADO

