

# El Duelo

## ¿QUÉ ES EL DUELO?

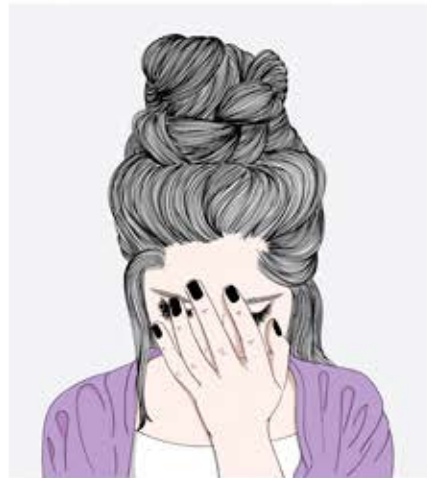
El duelo es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto, ser vivo o evento significativo; también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe.



Incluye componentes psicológicos, físicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. En términos generales es un proceso normal, por el cual todos los seres humanos atraviesan y se puede presentar en cualquier etapa del desarrollo.

## ETAPAS DEL DUELO.

1. Etapa de negación.
2. Etapa de ira.
3. Etapa de negociación.
4. Etapa de depresión.
5. Etapa de aceptación.



## LA DURACIÓN DEL DUELO

No se dispone de una respuesta a la pregunta de cuándo se ha terminado un duelo ya que cada persona vive una pérdida de diferente manera; lo que se debe de tomar en cuenta es la prolongación de éste para que no se vuelva un duelo patológico.

Por lo que se debe considerar que es impredecible haber completado las etapas del duelo.

## ¿QUÉ SE DEBE HACER PARA SUPERAR EL DUELO?

Lo más recomendable es acudir con un especialista preparado “psicólogo clínico con conocimientos en tanatología” para que lo ayude en su proceso de duelo y sepa como sobrellevarlo para que éste no repercuta considerablemente en su vida diaria.