



**MU
TAN
TE**

LAS FASES DEL DUELO

Planteamientos de la psiquiatra
Elisabeth Kübler-Ross
y el tanatólogo David Kessler.

#HABLEMOSDELAMUERTE

NEGACIÓN

Puede manifestarse a través de un *shock emocional*. Esta etapa contribuye, en un comienzo, a sobrellevar más fácilmente la pérdida.

Aquí no solo aparece la negación de la ausencia de algo o de alguien, sino la negación de la importancia que aquello tenía.

IRA

Está relacionada con sentimientos de frustración frente a la incapacidad de cambiar lo que está pasando.

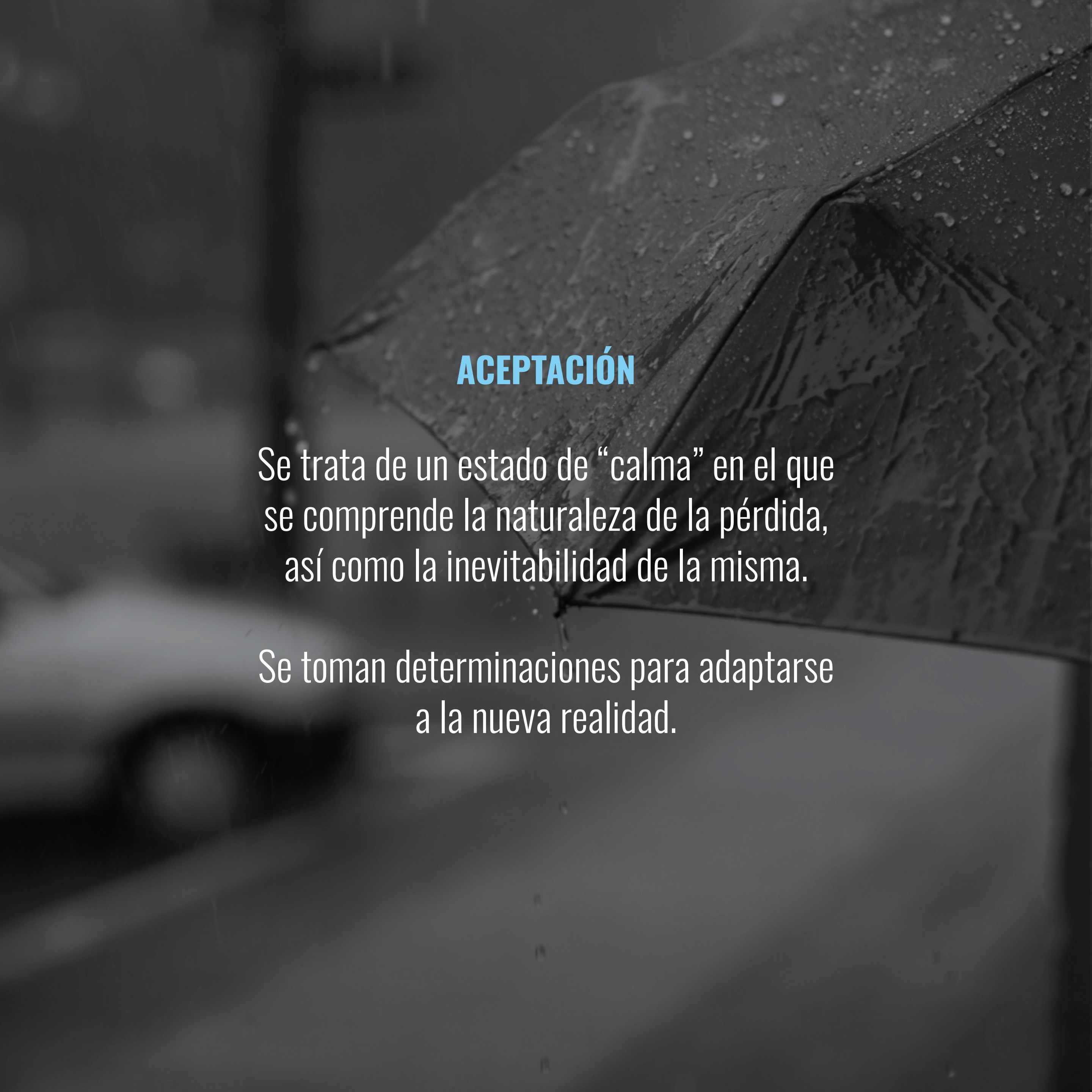
En esta etapa se busca atribuir la culpa de aquello perdido a otra persona o a algún elemento del entorno.

NEGOCIACIÓN

Se guarda la esperanza de que las cosas cambien, a pesar de que no haya ninguna posibilidad de que regrese la persona o el objeto perdido.

DEPRESIÓN

Se comienza a asumir la situación de forma definitiva, lo cual genera sentimientos de tristeza y desesperanza.



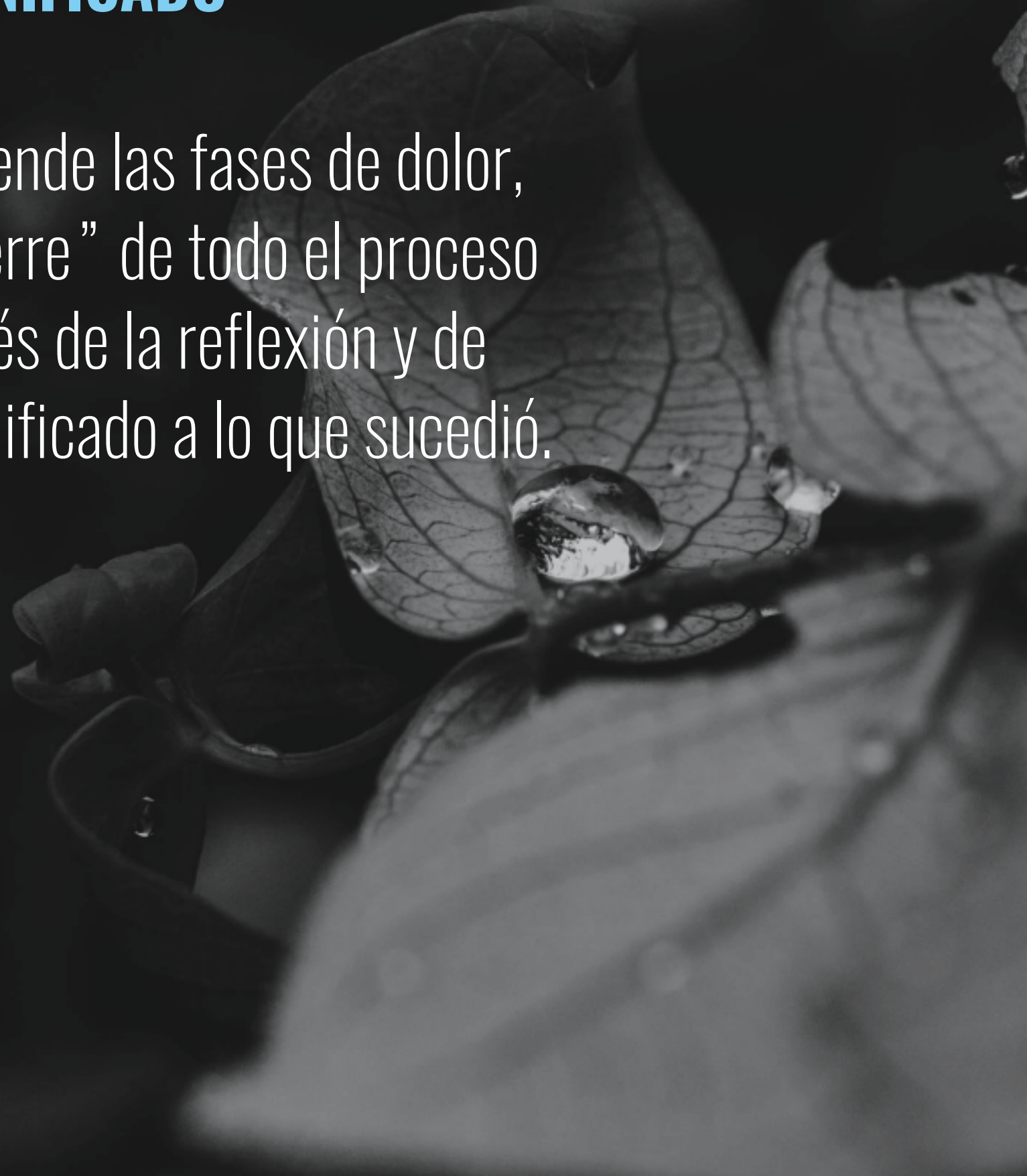
ACEPTACIÓN

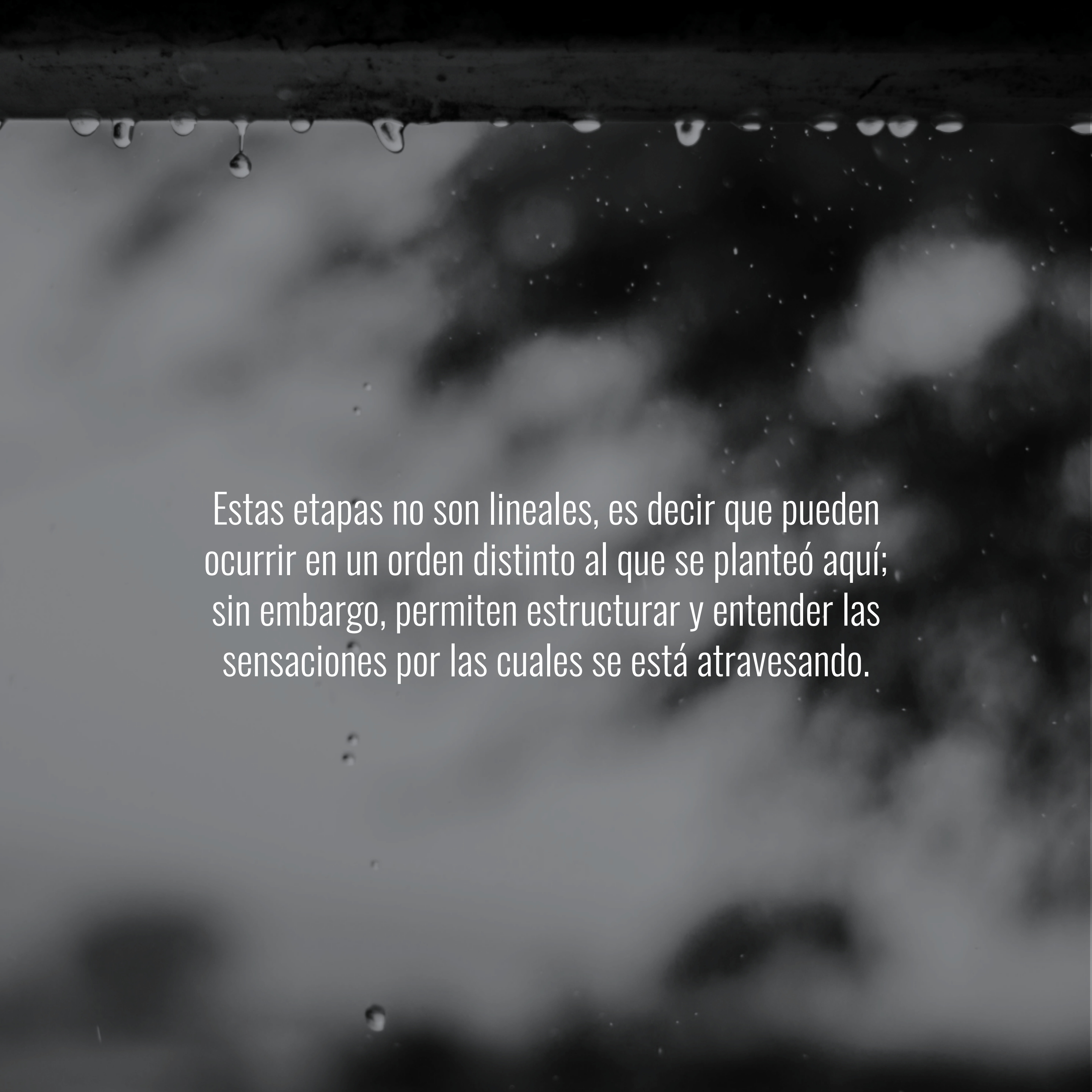
Se trata de un estado de “calma” en el que se comprende la naturaleza de la pérdida, así como la inevitabilidad de la misma.

Se toman determinaciones para adaptarse a la nueva realidad.

SIGNIFICADO

Esta etapa trasciende las fases de dolor, dando paso al “cierre” de todo el proceso de duelo, a través de la reflexión y de concederle un significado a lo que sucedió.





Estas etapas no son lineales, es decir que pueden ocurrir en un orden distinto al que se planteó aquí; sin embargo, permiten estructurar y entender las sensaciones por las cuales se está atravesando.



**MU
TAN
TE**

**¿CREES QUE RECONOCER ESTAS ETAPAS PUEDE
FACILITAR LOS PROCESOS DE DUELO?**

#HABLEMOSDELAMUERTE