



¿Qué es el duelo?

Es un proceso normal de adaptación ante la pérdida significativa de un ser querido. El ser humano desarrolla una alteración emocional en el momento de la crisis, debido al vínculo afectivo que tenía con la persona.

Es necesario tener un acompañamiento fuerte de nuestras redes de apoyo y si no se cuenta con este, es fundamental aceptar un acompañamiento psicológico para alcanzar una estabilidad emocional.

ASESORÍA PSICOLÓGICA GRATUITA CEMENTERIOS DISTRIALES



Contacte a:
Leidy García Briceño
leidy.garcia@uaesp.gov.co



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.



Unidad Administrativa Especial
de Servicios Públicos



BOGOTÁ

Esta alteración se manifiesta con sentimientos de tristeza, enojo, culpa y frustración al experimentar la ausencia de la persona en su vida, terminando en ocasiones, en episodios de ansiedad y depresión.

Estas manifestaciones son necesarias para que el ser humano se permita sentir y entender las emociones vividas y así pueda enfrentar el proceso de adaptación con el cambio de su nueva realidad y aceptar que debe continuar con su vida.

¿En cuánto tiempo se experimenta el duelo?

Aceptar la realidad toma tiempo y varía entre 12 semanas o de 6 hasta 12 meses, que es el tiempo oportuno y natural para concluir el duelo. Dentro del proceso es importante experimentar el dolor, expresarlo y exteriorizarlo, pues ayudará a la persona a no reprimir lo que siente, evitando presentar un duelo patológico que sí requiere de intervención profesional especializada.



¿Cuáles son las etapas del duelo?

- 1. NEGACIÓN:** La persona es incapaz de aceptar la pérdida, existe rechazo ante la situación actual.
- 2. IRA:** Sentimientos de odio, desesperación e injusticia hacia lo que ocasiona el inmenso dolor.
- 3. NEGOCIACIÓN:** La persona se sigue resistiendo al dolor, se cuestiona el valor de su vida y alimenta pensamientos que puedan ayudar a cambiar su realidad.
- 4. DEPRESIÓN:** La persona se aísla de sus entornos porque está sumergida en un inmenso dolor que la desconecta de su realidad, perdiendo el sentido de vida y sus actividades cotidianas.
- 5. ACEPTACIÓN:** Aunque no se está de acuerdo con lo sucedido, la persona acepta y reconoce la pérdida y evoluciona en funcionalidad de su vida.