

**Universidad del Sureste
Escuela de Medicina**

Tríptico de duelo

**Materia: Medicina paliativa
Docente: Ana Laura Domínguez Silva
Equipo: 3
Semestre: 6º "A"**



*“EL MUNDO ES
REDONDO Y EL LUGAR
QUE PUEDE PARECER
COMO EL FINAL
PODRÍA PARECER EL
COMIENZO”.*

**¡No estas solo busca
ayuda con un
profesional!**



UDS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE



PROCESO DEL DUELO

¿Qué es y cómo
afrontarlo?



COMUNÍCATE CON NOSOTROS

MEDIPSIC
Comitán, Chiapas.
Celular: 9631776374
Correo: medipsic@hotmail.com



EL DUELO

Es un proceso interno que se produce ante la pérdida de una relación afectiva, sea del tipo que sea, pudiendo ir desde la pérdida de un trabajo, un cambio de residencia, la ruptura de una relación de pareja hasta la muerte de un ser querido

Fases del duelo

- Fase de Negación
- fase de Ira
- fase de Negociación
- fase de Depresión
- fase de Aceptación



¿QUÉ PUEDO HACER PARA APOYAR A ALGUIEN QUE ESTE PASANDO POR ESTE PROCESO?

- Escucha con atención sus sentimientos y valida sus emociones
- Déjalo llorar
- Ayúdalo a buscar ayuda con algún profesional ya sea psicológica o médica
- Acompáñalo
- Evita decir frases hechas

Sabemos que no es nada fácil, pero nosotros podemos apoyarte.



Riesgos en caso de no ser tratados a tiempo:

- Adicciones
- Suicidio
- Muerte
- Desbalance emocional
- Enfermedades

CÓMO CONTINUAR CON LA VIDA

1) HABLE SOBRE LA MUERTE DE SU SER QUERIDO

Negarse que ocurrió la muerte lleva al aislamiento fácilmente y puede a la vez frustrar a las personas que forman su red de apoyo.

2) ACEPTE SUS SENTIMIENTOS

Después de la muerte de alguien cercano, se puede experimentar todo tipo de emociones. Es normal sentir tristeza, rabia, frustración y hasta agotamiento

3) REMEMORE Y CELEBRE LA VIDA DE SU SER QUERIDO

sólo usted sabe cuál es la forma más significativa a su mismo de honrar esa relación única

4) CUIDE A USTED Y A SU FAMILIA

Comer bien, hacer ejercicio y descansar le ayudará a superar cada día y a seguir adelante.

¡Ayude a otras personas que también lidian con la pérdida!