

3.-Negociación, se comienza a contactar con la realidad de pérdida al tiempo que se busca qué cosas hacer para revertir la situación.

“Dios si me ayudas te prometo ser bueno”.



4.- Depresión

se va asumiendo la realidad de la pérdida.

lo que implica la ausencia, lo que se manifiesta de diversos modos

1. pena
2. Nostalgia
3. aislamiento social y pérdida de interés por lo cotidiano.



5.- Aceptación

Supone la llegada de un estado de calma y a la comprensión, no sólo racional también emocional, de que la muerte y otras pérdidas son fenómenos de la vida humana. Se podría aplicar la metáfora de “una herida que acaba cicatrizando”.



CONSEJOS PARA SUPERAR EL DUELO

- 1.- Evaluar al doliente.
- 2.-Aceptar la realidad.
- 3.-favorecer un ambiente donde no se recuerde la perdida.
- 4.- Terapia ocupacional.
- 5.- Terapia psicológica de un profesional en la rama.

El duelo y como sobrellevarlo





¿QUÉ ES EL DUELO?

La palabra "duelo" proviene del término latino "dolus" que significa dolor. El manual diagnóstico de los trastornos mentales DSM-IV, en problemas adicionales que pueden ser objeto de atención clínica, incluye el duelo y lo define como la reacción ante la muerte de una persona querida.



CARACTERISTICAS DEL DUELO

“IDENTIFICALO”

- Impotencia/indefensión
- Insensibilidad
- Anhelos
- Tristeza
- Apatía
- Abatimiento
- angustia
- Ira
- frustración y enfado
- Culpa y auto reproche
- Soledad
- Abandono



has perdido a un ser querido y pasas por este proceso y refieres alguno de estos sentimientos continua leyendo para comprender como superarlo.

ETAPAS DEL DUELO

1.- La *negación* es una reacción que se produce de forma muy habitual inmediatamente después de una pérdida. “aún no me creo que sea verdad”.



2.- Ira Se activan sentimientos de frustración y de impotencia que pueden acabar en atribuir “la responsabilidad de una pérdida irremediable a un tercero”.

