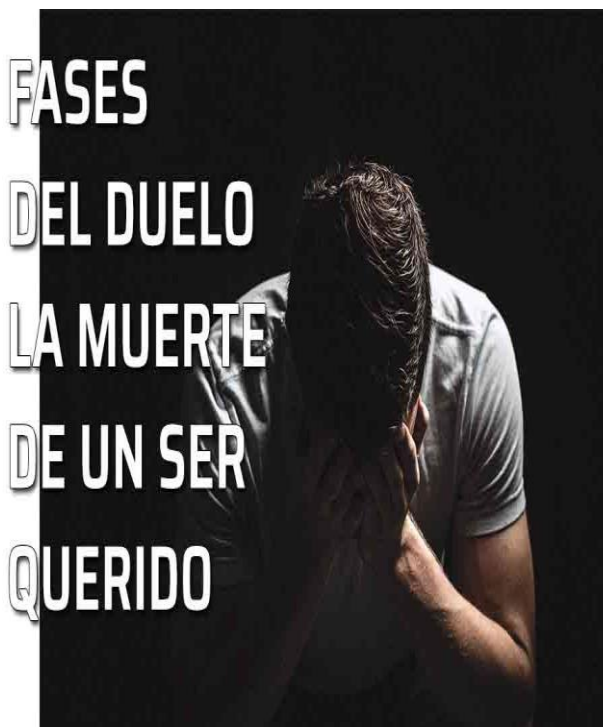


Las cinco etapas del duelo: cómo afrontar la pérdida

Las etapas del duelo fueron descritas por primera vez por la psiquiatra suiza Elizabeth Kübler-Ross en su libro *Sobre la muerte y el morir*, publicado en 1969.

Acepte que necesita experimentar su dolor, sus emociones y su propia forma de curación (todo a su debido tiempo). No juzgue sus emociones ni se compare con otras personas. Recuerde que nadie puede decirle cómo llevar el luto o cuándo dejarlo. Reconozca sus sentimientos, incluso los que le desagradan.

Cada persona afronta el dolor de una pérdida de manera distinta:



La pérdida de un ser querido es algo que nadie quisiera experimentar. El dolor, el vacío y la añoranza forman parte de las emociones que se experimentan durante el duelo, un proceso de aflicción que se puede vivir por etapas.

Aunque cada persona afronta el dolor de una pérdida de manera diferente, existen cinco etapas del duelo comunes, que proporcionan un marco para los pensamientos, comportamientos y emociones complejos que a menudo se padecen durante un proceso de pesar.

Por Lázaro Castillo, Jr.

Scout Frank sostiene una caja con las cenizas de su madre cremada, Theresa Pendleton, antes de recibir un tatuaje hecho a mano por la artista Kat Dukes usando tinta mezclada con las cenizas en Oceanside, California, el 6 de octubre de 2023.

Migrantes viven un duelo lleno de angustia, depresión y miedo luego de salir de sus países, que se agudiza en Navidad.

Estas etapas fueron descritas por primera vez por la psiquiatra suiza Elizabeth Kübler-Ross en su libro *Sobre la muerte y el morir*, publicado en 1969.

Pese a que no todo el mundo vive las fases de la misma forma o siguiendo un mismo orden, conocer cada una de las etapas puede ayudar a entender las emociones.

Estas serían las cinco etapas del duelo, recopiladas por la revista *Harvard Health Publishing* de la Escuela de Medicina de Harvard:

Negación, una etapa del duelo

La negación se refiere al período de duelo durante el cual una persona se niega a aceptar la realidad de una pérdida. Negar es diferente a no comprender, y representa un mecanismo de defensa que ayuda a protegerse del impacto de situaciones perturbadoras.

Es normal vivir el período de negación y puede resultar útil durante el proceso de duelo, mientras trabajamos para procesar el dolor. Esta fase incluye:

- Negarse a aceptar o reconocer la muerte.
- Rechazar o evitar el tema en la conversación.
- Quiero afirmar que la pérdida no es cierta o que la fuente de la noticia no es confiable.

Ira

La ira es un sentimiento que llega cuando la persona comprende la información y acepta la realidad de una muerte. Es una respuesta natural que puede ir dirigida hacia uno mismo, hacia los familiares, médicos, Dios o, incluso, la persona fallecida.

Aunque puede parecer hiriente y ofensiva para los dolientes, la ira es una parte normal del proceso de duelo y suele presentarse de las siguientes maneras:

- Culpar a un médico por no prevenir una enfermedad.
- Culpar a los miembros de la familia por la falta de atención o apoyo.
- Sentir ira hacia Dios o un poder espiritual superior.
- Sentirse enojado consigo mismo o culparse por la muerte.
- Experimentar mal genio o pérdida de paciencia.

Negociación



Los "si" invaden la mente de quienes atraviesan un proceso de duelo, hasta sentirse abrumados por cuestionamientos "qué hubiera pasado si..." y "si tan solo...".

En esta etapa, que suele ser irracional, se intenta negociar, hacer concesiones o llegar a acuerdos con uno mismo o con un poder superior, a cambio de justificar situaciones, mitigar la tristeza o buscar un resultado diferente. La negación implica;

- "Si lo hubiera llevado al médico antes, se habría curado".
- "Si hubiera estado más tiempo allí, habría notado que algo andaba mal".
- "Dios, si lo traes de vuelta, te prometo que nunca más mentiré".

Depresión [¿Cómo ayudar a un amigo con depresión?](#)

La tristeza y desesperanza son emociones que a menudo resultan de la pérdida de un ser querido y derivan en una depresión, que, aunque suele ser una reacción natural, si se prolonga en el tiempo, puede llegar a afectar el desenvolvimiento diario. Los síntomas de la depresión incluyen:

- Sentimientos de tristeza
- Pérdida de interés en actividades que normalmente disfruta
- Cambios en el sueño
- Cambios significativos en el peso
- Falta de energía
- Sentirse agitado o inquieto
- Sentirse inútil o culpable
- Disminución de la concentración.

Aceptación



Esta suele ser la última de las etapas definidas por Kübler-Ross, y se refiere al período de duelo en el que finalmente aceptamos la realidad de nuestra pérdida.

Cuando la persona alcanza esta fase, ya no niega ni lucha contra el dolor, sino que trabaja para reunir energía y celebrar la vida del ser querido fallecido, apreciar los recuerdos compartidos y hacer planes para seguir adelante.



Encontrar apoyo

El duelo no es “una talla única para todos”, pues es un proceso que cada persona vive de manera diferente.

Aprender a afrontar el dolor de una pérdida es fundamental para la salud física y mental de las personas, ya que puede provocar cambios en muchos aspectos de la vida diaria, como el apetito, los hábitos de sueño, el estado de ánimo y los niveles de energía, entre otros.

Quienes viven un duelo, pueden encontrar apoyo en personas o grupos como:

- Familiares y amigos cercanos
- Consejeros o terapeutas de duelo
- Grupos de apoyo para el duelo
- Líderes religiosos o espirituales
- Un doctor.

FUENTE: Con información de Harvard Health Publishing

- [¿Cómo la ansiedad y la depresión pueden interferir con la toma de decisiones?](#)
- [Una perspectiva que promueve la resiliencia](#)
- [El perdón](#)