

LOS 5 ESTADOS DEL DUELO

**Conoce los 5 estados del
duelo y como abordarlos
para transformar tu dolor**

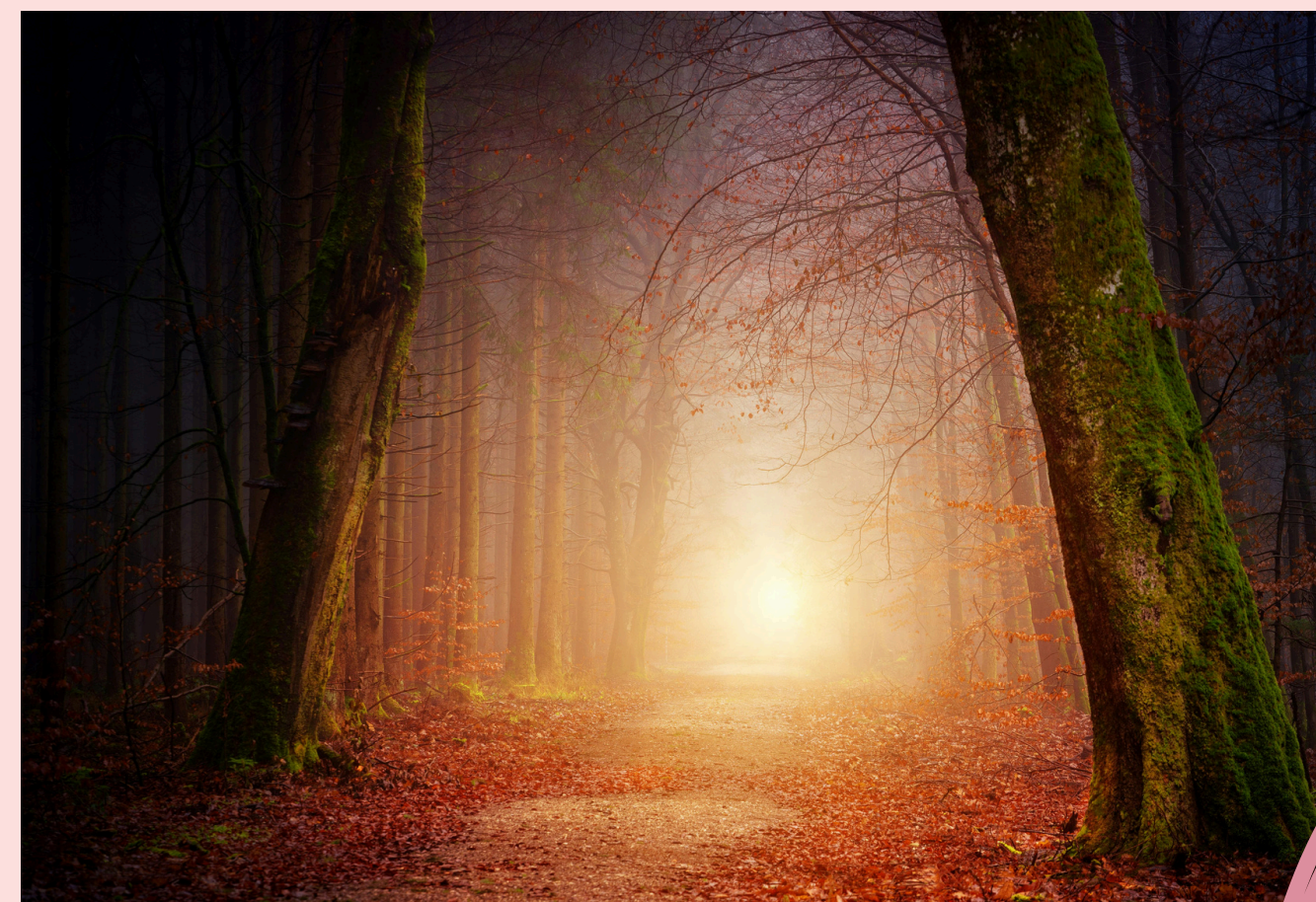
Una guía simple para Entender y
Sanar

Por: Edith Vilveg



INTRODUCCION

Cuando perdemos a alguien que amamos, el dolor puede sentirse como un torbellino. Entender lo que sentimos nos ayuda a encontrar claridad. Este eBook es una guía sencilla para que comprendas los estados del duelo y descubras que no estás solo/a. Cada emoción que experimentas es parte de un proceso natural que, aunque difícil, también puede ser transformador.



PRIMER ESTADO “NEGACION”

- La negación es como estar en una burbuja donde no aceptamos lo que pasó. Nuestra mente nos protege del dolor repentino diciendo: 'Esto no puede ser real.' Aunque parezca extraño, es un paso natural y necesario para procesar la pérdida.
- **Ejemplo:**
- "Cuando Sofía perdió a su mejor amiga, pasaba días esperando que le llamara por teléfono. Aunque sabía lo que había pasado, su corazón no estaba listo para aceptarlo del todo."
- **Mensaje clave:**
- "Es natural sentir que lo que pasó no es real. Date tiempo para asimilarlo a tu ritmo."



- El enojo aparece cuando nos damos cuenta de lo que hemos perdido. Es una forma de expresar el dolor que llevamos dentro. Podrías sentir enojo hacia la situación, hacia ti mismo o incluso hacia tu ser querido por haberse ido."
- **Ejemplo:**
- "Carlos, tras perder a su padre, se enojaba cuando otros le decían que debía 'superarlo'. Sentía que nadie entendía su dolor."
- **Mensaje clave:**
- "Sentir enojo es natural, pero es importante buscar formas saludables de expresarlo, como hablar con alguien de confianza o escribir lo que sientes."



SEGUNDO ESTADO “IRA”



- En esta etapa, intentamos encontrar sentido a la pérdida. Es cuando nos preguntamos: '¿Qué habría pasado si...?' Esto no cambia lo ocurrido, pero nos ayuda a procesar las emociones y buscar respuestas.
- **Ejemplo:**
- "Ana se decía: 'Si hubiera llegado más temprano, tal vez podría haber hecho algo.' Pero con el tiempo entendió que no todo está en nuestras manos."
- **Mensaje clave:**
- "Es natural buscar respuestas, pero recuerda ser amable contigo mismo. No todo lo que sucede depende de nosotros."

TERCER ESTADO “NEGOCIACION”

CUARTO ESTADO “DEPRESION”

- Aquí sentimos una tristeza profunda. Puede parecer que el mundo ha perdido color. Esta etapa es dolorosa, pero también nos permite conectarnos con nuestro interior y reconocer cuánto significaba esa persona para nosotros."
- **Ejemplo:**
- "Laura pasaba días sin ganas de levantarse. Pero al aceptar su tristeza, empezó a escribir cartas a su madre, lo que le dio un poco de alivio."
- **Mensaje clave:**
- "Permítete sentir la tristeza, no la rechaces y recuerda que no estás solo/a. Hablar con alguien o escribir puede ayudarte a aliviar el peso."



QUINTO ESTADO “ACEPTACION”



- Aceptar no significa olvidar. Es aprender a integrar y vivir con la pérdida. Aquí empezamos a encontrar momentos de paz y a recordar con amor, no solo con dolor."
- **Ejemplo:**
- "Maria, después de meses de tristeza, decidió plantar un árbol en honor a su hija. Esto le ayudó a sentir que su amor seguía vivo."
- **Mensaje clave:**
- "Aceptación es vivir con lo que pasó en paz y encontrar formas de honrar lo que esa persona significó para ti."

Recuerda que NO todos vivimos el duelo de la misma forma. El duelo es individual. Puedes pasar de un estado a otro o incluso volver atrás. Entrar y salir muchas veces del mismo estado. Esto no significa que estés retrocediendo, sino que estás procesando lo que sientes a tu propio ritmo.



LOS ESTADOS NO SON LINEALES

COMO TE AYUDA ESTA EDUCACION?

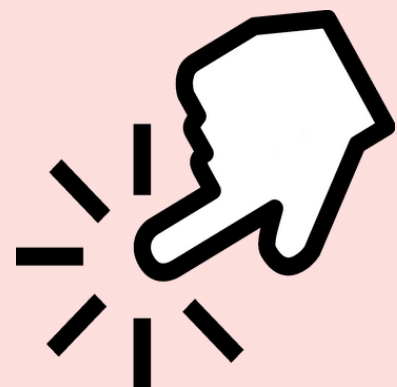


Cuando entiendes estos estados del duelo, puedes saber dónde estás y qué necesitas. Esto te da claridad para avanzar y aceptar que “sentirte así” es parte de sanar. No hay una manera correcta o incorrecta de vivir tu duelo. Lo importante es que des cada paso con amor y paciencia contigo mismo/a.

Este es solo el comienzo de tu camino hacia la sanación.

**Si quieres más herramientas y apoyo para el duelo
Sigue mis redes sociales**

CLICK AQUÍ



Recuerda: la educación sobre el duelo es claridad para tu transformación.

