

ANTES DE LA PÉRDIDA

Las Siete Etapas de Pérdidas



LA PÉRDIDA OCURRE



DESPUES DE LA PÉRDIDA

1. GOLPE Y NEGACIÓN

La Mayoría de la gente reacciona con incredulidad al darse cuenta de la pérdida de alguien. Puede negarse a aceptar la realidad de la pérdida en algun nivel para evadir el dolor. El golpe provee protección emocional de ser sobrellevado de repente. Esto puede durar varias semanas.

2. DOLOR Y CULPA

Cuando el golpe va desvaneciendose, se reemplaza con dolor intenso. Aunque piense que no sobrevivirá, es importante experimentar el dolor completo y no esconderlo, evadirlo escapar de el con alcohol o drogas. Puede tener sentimientos de culpa o remordimientos sobre cosas que hizo o no hizo para su ser querido. La vida puede apacer caotica y puede sentir miedo durante esta fase.



3. ENOJO Y NEGOCIACIÓN

La frustración puede llevar al enojo. Este es el tiempo de dejar salir emociones que ha contenido dentro de si mismo. Puede desquitarse o culpar a otros por su pérdida—trate de controlar una reacción extremadamente intensa, esto puede causar daño permanente a sus relaciones.



Preguntarse “porque yo?” o tratar de negociar en vano con un poder superior para salir de la desesperacion (“nunca tomaré si me lo regresas”).

4. DEPRESIÓN, REFLEXIÓN, Y SOLEDAD

Un periodo largo de tristeza puede invadirlo. Puede darse cuenta de la verdadera magnitud de su pérdida al aceptarla y eso lo puede entristecer. Puede aislarse a proposito, reflexionar sobre cosas que hacia con su ser querido y enfocarse en los recuerdos del pasado. Puede sentirse vacío o sentir desesperación.



5. CAMBIOS POSITIVOS

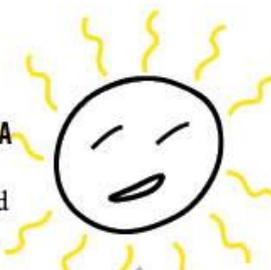
Al ajustarse a la pérdida, la vida se vuelve mas calmada y organizada. Sus síntomas físicos disminuyen y su “depresión” desaparece un poco.



7. ACEPTACIÓN Y ESPERANZA

En esta etapa, aprende a aceptar y manejar la realidad de su situación. Aceptacion no significa felicidad. Con el dolor que experimento, puede que nunca vuelva a ser quien antes fue, una persona despreocupada la cual existio antes de la tragedia, hallará una forma de seguir adelante.

Empezara a ver hacia adelante y hacer planes para el futuro. Podrá pensar en su ser querido con tristeza, sin dolor intenso. Anticipara buenos tiempos por venir y si, también aun hallará felicidad en la experiencia de vivir.



6. RECONSTRUCCIÓN Y PROCESAR

Vuelve a funcionar mejor y su cerebro vuelve a trabajar. Se se encontrará buscando soluciones realistas a los problemas.



The Seven Stages of Grief by Social Work Tech | Ignacio Pacheco | Translation by: Hortencia Quezada

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 3.0 Unported License.

Based on work by Wright, J. (2011). *7 stages of grief: through the process and back to life*. Retrieved from <http://www.recover-from-grief.com>

Permissions beyond the scope of this license may be available at socialworktech.com/about

