



## DUELO Y TRASTORNO MENTAL

### \* DEFINICIÓN:

El duelo es un proceso natural adaptativo frente a una pérdida real o simbólica.

### \* CLASES DE DUELO:

- REAL
- SIMBÓLICO
- DE NUESTRA HISTORIA PERSONAL
- DE NUESTRA HISTORIA FAMILIAR

### \* ¿CUÁNDΟ TENEMOS QUE HACER UN PROCESO DE DUELO SIMBÓLICO?

- Cuando nos enfermamos después de la pérdida
- Cuando estamos instalados en el pasado
- Cuando no podemos reinvertir nuestra energía en nuevos proyectos o motivaciones.

### \* DESDRAMATIZAR EL PROCESO DEL DUELO, EL DUELO FORMA PARTE DE LA VIDA.

### \* ETAPAS DEL DUELO

- FREUD (1917)
- Lindemann (1944) refuerza el modelo de Freud.
- Elisabet Kübler Ros (1969)
- Salomon Seelam

### \* FASES DEL DUELO SEGÚN KÜBLER ROS

- Negación
- Ira
- Negociación - Depresión
- Aceptación

## \* FASES DEL DUELO SEGÚN SALOMON SEELAM

### Fases Emocionales:

- Negación
- Regateo, predomina la culpa
- Rabia, cólera, ira
- Tristeza

#004A69

- Explicación
- Comprensión
- Integración
- Aceptación
- Reinversión

CUANDO UN DUELO ES TRASCENDIDO SOMOS UNA MEJOR VERSIÓN DE NOSOTROS MISMOS. EL DUELO DEBE SER INTEGRADO DESDE EL CORAZÓN.

Dra Isabel Pajares

\* Este taller es parte de la [Comunidad de Apoyo RESPIRA](#) para personas que están acompañando a un ser querido en una crisis de Salud Mental. Prueba el primer mes gratis, [inscríbete aquí.](#)