



TANATOLOGIA LIBELULA
VIVIANA ROLON ROSADO
TANATOLOGA CLINICA
787-501-7311
INFO@TANATOLOGIALIBELULA.COM

LAS ETAPAS DEL DUELO

Las etapas del duelo, según la teoría de Elisabeth Kübler-Ross, son negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Estas etapas no son lineales ni universales, y cada persona puede experimentar el duelo de manera única.

Etapas del duelo:

1. Negación:

En esta fase, la persona puede tener dificultades para aceptar la realidad de la pérdida, negando o minimizando la gravedad de la situación.

2. Ira:

La persona puede experimentar sentimientos de enojo, frustración y resentimiento hacia sí misma, hacia los demás o hacia la situación misma.

3. Negociación:

En esta etapa, la persona puede buscar formas de evitar o cambiar la pérdida, buscando alternativas o negociando con la realidad.

4. Depresión:

La persona puede experimentar tristeza, desesperanza y sentimientos de vacío ante la pérdida.

5. Aceptación:

La persona comienza a aceptar la realidad de la pérdida y a adaptarse a la nueva situación, buscando maneras de seguir adelante.