

# Duelo

- El duelo es una respuesta emocional, física y psicológica natural ante la pérdida de un ser querido, objeto de apego o situación significativa.
- Proceso de adaptación personal que implica dolor y aflicción.
- El tiempo ayuda a tomar distancia de la pérdida, pero lo verdaderamente sanador es lo que la persona hace y se permite sentir durante ese proceso.
- Sentir dolor es parte necesaria del proceso, ya que favorece la introspección y la aceptación de la pérdida.
- Es un proceso adaptativo que implica cambios emocionales, cognitivos, conductuales y en la forma de entender la propia identidad.

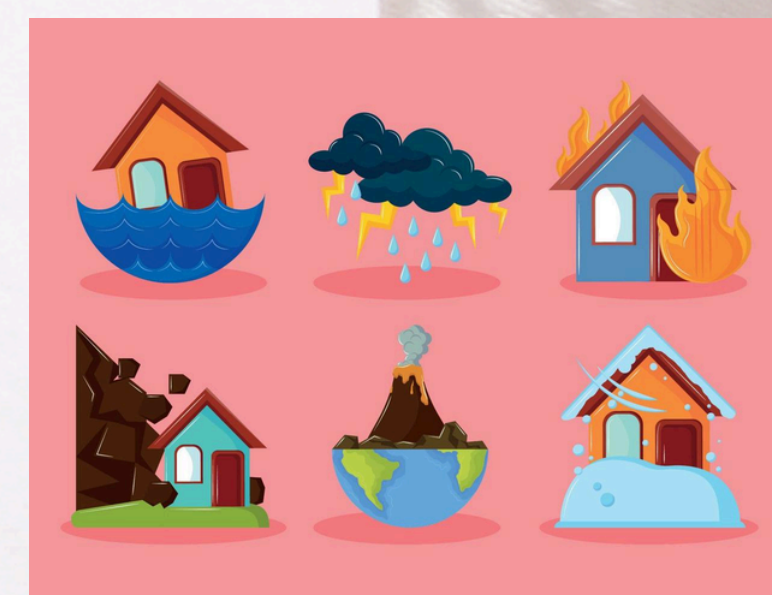
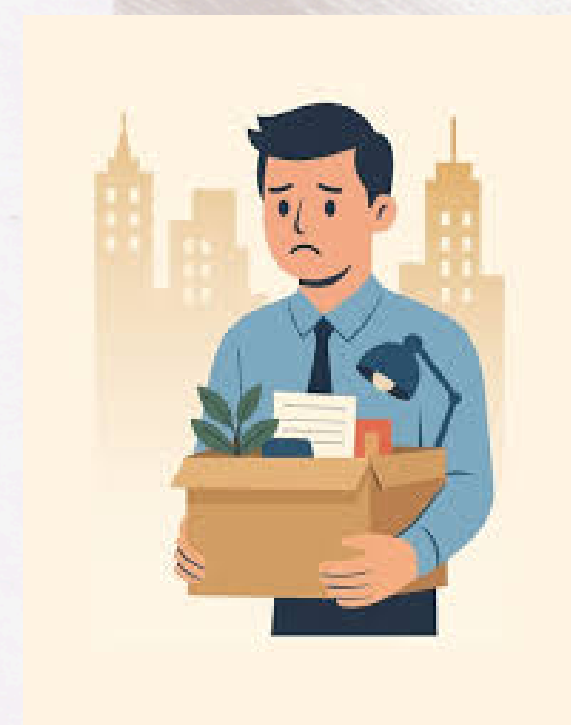
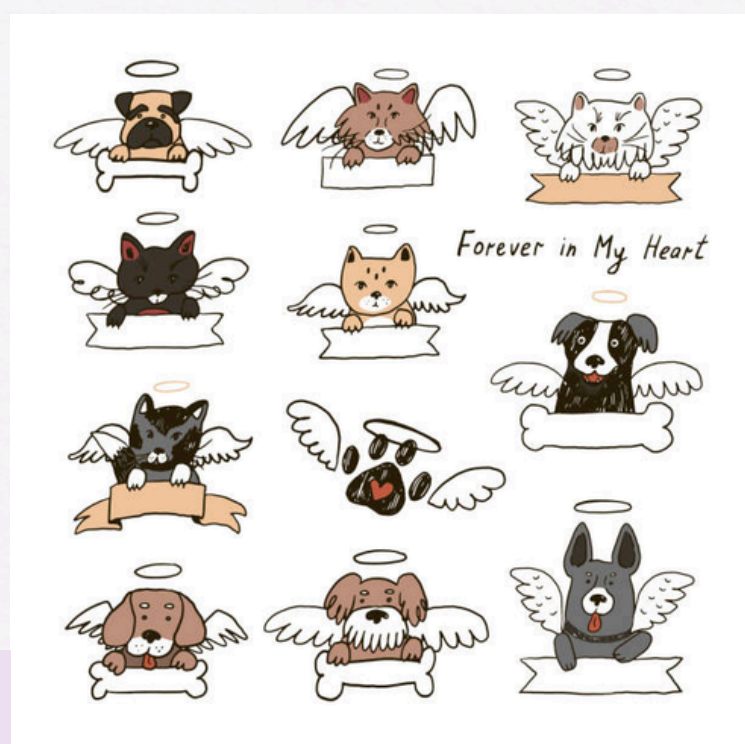
## Tipos de duelo:

- Duelo normal
- Duelo anticipado
- Duelo sin resolver
- Duelo crónico
- Duelo ausente
- Duelo retardado
- Duelo inhibido
- Duelo desautorizado
- Duelo distorsionado
- Duelo traumático



## Tipos de pérdidas:

- Pérdida de un ser querido
- Pérdidas de capacidades
- Pérdidas materiales
- Ruptura de noviazgo
- Muerte de una mascota
- Divorcio/separación
- Desempleo
- Salud
- Secuestro/desaparición



- **Se recomienda acudir a terapia psicológica en casos de duelo cuando la pérdida genera un dolor intenso o prolongado que afecta la vida diaria, como aislamiento, tristeza persistente o dificultad para adaptarse a la ausencia.**
- **También es importante buscar ayuda si aparecen culpa, enojo, desesperanza, ansiedad o problemas de sueño.**
- **Aunque el duelo es un proceso natural, la terapia es útil cuando se complica, se prolonga o resulta difícil de afrontar, ya que ofrece un espacio seguro para procesar la pérdida y favorecer una adaptación saludable.**