

El proceso de duelo



Duelo: La respuesta emocional natural que resulta de una pérdida significativa, especialmente la muerte de un ser querido.

Todo el mundo afronta el duelo de forma diferente. La gente llora, ríe, se concentra en el trabajo, se vuelve insensible. Algunos se recuperan rápidamente, mientras que otros se toman su tiempo. El duelo es un proceso natural de sanación y no hay una manera "correcta" de hacerlo.

Para algunas personas, el duelo puede llegar a ser demasiado doloroso. Puede convertirse en algo diferente, como la depresión o la ansiedad. En otros casos, el duelo puede durar demasiado tiempo y apoderarse de la vida durante años. Esto se llama el **duelo complicado**.



El duelo "normal" varía mucho entre culturas, personas y situaciones.



El duelo es un proceso natural y no siempre requiere tratamiento.



Alrededor del 10% de las personas desarrollan un duelo complicado.



El duelo complicado puede tratarse con psicoterapia.

