

# Las Etapas del Duelo

El modelo del duelo de Kübler-Ross (los cinco etapas del duelo) describe los cinco reacciones principales a una pérdida. Las etapas son la negación, el enojo, la negociación, la depresión, y la aceptación. Alguien quien está afligido puede atravesar las etapas en cualquier orden, y se puede volver a una etapa más que una vez.

## **La Negación:** "No puede ser."

Una persona puede negar que una pérdida haya ocurrido. Esta persona puede minimizar o negar la realidad de la situación. Los seres queridos y los profesionales de salud mental deben ser sinceros y francos de las pérdidas para no prolongar la etapa de la negación.

## **El Enojo:** "¿Por qué me pasa a mí?"

Cuando una persona pierde a alguien, puede enojarse con sí mismo o con otros. Puede sentir que la situación es injusta, y puede tratar de echar culpa.

## **La Negociación:** "Haría cualquier cosa para cambiar esta situación."

En la etapa de la negociación, una persona puede tratar de cambiar o retrasar la pérdida. Por ejemplo, puede tratar de convencer a un pareja que vuelva, o buscar un tratamiento poco probable para una enfermedad fatal.

## **La Depresión:** "¿Por qué continuar después de esta pérdida?"

En esta etapa, la persona se da cuenta de que una pérdida ha ocurrido o va a ocurrir. La persona se aísla y llora. La depresión ocurre antes de la aceptación porque la persona ha empezado darse cuenta de la pérdida.

## **La Aceptación:** "Va a estar bien."

Finalmente, la persona acepta la pérdida. La persona entiende la situación en términos lógicos, y la acepta emocionalmente.