

## Reacciones habituales en el Duelo

### A nivel físico:

- Dolor de estomago
- Sensación de falta de aire
- Resequedad en la boca
- Dolor de cabeza
- Insomnio
- Perdida del apetito
- Debilidad



### A nivel espiritual:

- Idea de trascendencia o superación inmediata del dolor

### A nivel emocional:

- Tristeza
- Ansiedad
- Miedo
- Rabia
- Soledad
- Abatimiento
- Sentimientos de culpa



### A nivel cognitivo:

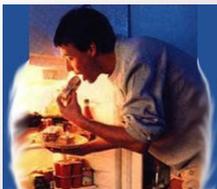
- Dificultad para concentrarse
- Falta de interés por las cosas
- Ideas repetitivas, generalmente tiene que ver con el suceso.

### A nivel social

- Resentimiento hacia los demás
- Aislamiento social

### A nivel conductual:

- Trastornos del sueño y del apetito
- Hiperactividad



## ¿Como apoyar a una persona en duelo?

Sugíerale que asista y participe de los funerales y ceremonias en honor a la persona que murió.

Permita y aliente a que hable de lo que pasó, sin minimizar su perdida ni comparar con otros eventos.

Invítelo (a) a reconocer y aceptar la vulnerabilidad.

Permítale llorar y experimentar el dolor por la ausencia.

Refuerce la importancia de postergar temporalmente el tomar decisiones importantes.

Recuérdle que es sano hablar de la perdida sufrida.

Invítelo a recibir ayuda profesional del área de salud mental, quienes sabrán escucharlo (a).

*Si necesita ayuda consulta en su Centro de Salud más cercano*

Ministerio de Salud

13 Avenida Norte y 3a Calle Poniente No. 256  
Teléfonos: 2591-7000, 2271-2457

## Ministerio de Salud Unidad de Salud Mental

## Conociendo sobre El Duelo



**“No hay salud sin salud mental”**

MINISTERIO DE SALUD  
GOBIERNO DE  
**EL SALVADOR**  
UNÁMONOS PARA CRECER

## ¿Que es el Duelo?

Es la reacción natural ante la pérdida de una persona, animal, objeto o evento significativo. Esto provoca una reacción principalmente emocional y comportamental en forma de sufrimiento en un periodo que llamamos duelo.



## Factores que influyen en el Duelo?

Existen varios factores que influyen en el duelo:

- Una fecha: navidad, cumpleaños, aniversarios, etc.
- Una canción
- Un lugar

Todos estos factores pueden reavivar el duelo, después de haber prácticamente desaparecido. Con el paso del tiempo la intensidad de los sentimientos experimentados, se va mitigando y ayuda a recordar los hechos con serenidad.

## Fases del Duelo?

### Impacto Inicial:

Es la primera impresión, sorpresas o incredulidad que se produce al conocer sobre la pérdida. Esto da a las personas tiempo y oportunidad de asimilar la información.

### Negación:

Durante esta etapa, la realidad de la muerte no ha penetrado totalmente en la conciencia de la persona. Este es un periodo de entumecimiento, incredulidad y se vive durante las primeras seis semanas después del acontecimiento.

### Miedo:

En esta fase se experimenta un miedo a enfrentar la vida sin el ser querido. El deshacerse de las pertenencias, el recordar los sucesos dolorosos, el miedo a quedarse solo (a).

### Culpa:

El duelo no deja ver la realidad y en ocasiones la persona se culpa a si misma por la pérdida, creyéndose responsable de lo ocurrido.

### Rabia o enojo:

Esta es una fase de desorganización que se manifiesta con agresividad, auto reproches, pérdida de la seguridad y autoestima.



### Depresión:

Casi siempre llega después del impacto inicial y la rabia. Les envuelve un sentimiento total de desesperanza y hasta la pérdida del deseo de seguir viviendo. También se manifiesta con ansiedad.

### Aceptación:

Los hábitos alimenticios y de sueño volverán a la normalidad. El sentimiento de dolor será menor y ya no recordara tan seguido a su ser querido. Se experimenta tristeza, pero la sensación será menos fuerte.

### Serenidad:

Fase de tranquilidad, de recordar al ser querido y disfrutar de los momentos que vivieron juntos, sin entorpecer la paz interior que siente.

### Esperanza:

En esta fase, volverá a sentir alegría y amor por la vida completa y normal. Sabrá que es capaz de enfrentar y ganarle a cualquier dificultad, se siente seguro (a) y valiente.



**Las fases no se manifiestan en un mismo orden, se puede pasar de una a otra u combinarse.**