

Mis etapas de duelo

Adaptado para mayor claridad y apoyo.

El duelo es una experiencia **profundamente personal** y **única**. No existe una forma 'correcta' de sentir o procesar tu dolor. Este documento está diseñado para acompañarte en tu viaje, ofreciéndote un espacio seguro para explorar tus emociones y pensamientos.

Te invitamos a escribir, dibujar o simplemente reflexionar en cada sección. Recuerda, **no hay respuestas correctas o incorrectas**, solo tu verdad.

Copyright © Every Tear Has A Story | Adaptado para claridad y apoyo

1. Negación (Incredulidad)

En esta etapa, es común sentir **incredulidad** o **entumecimiento**. Puede que te cueste aceptar la realidad de la pérdida.

- Pienso o pensé: ...
- Siento o sentí: ...
- Algo que me ayuda a sobrellevarlo es: ...

2. Ira (Enojo)

La ira puede manifestarse de muchas maneras: **frustración**, **resentimiento** o **enojo**. Es una respuesta natural al dolor.

- Lo que me enoja de esta pérdida es: ...
- Siento enojo hacia: ...
- Necesito expresar mi enojo de una forma saludable: ...

3. Negociación (¿Qué hubiera pasado si...?)

Aquí, podrías encontrarte pensando en '**qué hubiera pasado si...**' o '**si tan solo...**'. Son intentos de encontrar una manera de cambiar el pasado.

- Pienso en 'qué hubiera pasado si...': ...

- Si tan solo hubiera hecho: ...
- Ahora entiendo que: ...

4. Depresión (Tristeza Profunda)

La tristeza profunda, el **aislamiento** y la **falta de motivación** son característicos de esta etapa. Es importante permitirte sentir y expresar tu dolor.

- Siento una tristeza profunda cuando: ...
- Algo que me ayudaría a sentirme mejor es: ...
- Quiero recordar que: ...

5. Aceptación (Convivir con la Pérdida)

La aceptación no significa que estés 'bien' con la pérdida, sino que estás aprendiendo a **convivir con ella**. Estás encontrando una manera de integrar la pérdida en tu vida y seguir adelante.

- Estoy aprendiendo a convivir con la pérdida al: ...
- Recuerdo con cariño: ...
- Ahora sé que: ...

Recuerda: Las etapas del duelo no son lineales ni obligatorias. Puedes experimentar algunas, todas o ninguna. Puedes moverte entre ellas, retroceder y avanzar. **Cada camino es válido**. Lo importante es honrar tus sentimientos y darte permiso para sanar a tu propio ritmo.